Starke Mädchen, Starke Gefühle

Gefühle erkennen, verstehen und begleiten

101 alltagsnahe Übungen für mehr Selbstvertrauen, Impulskontrolle und innere Stärke

Starke Mädchen, starke Gefühle

Selbstregulation

GEFÜHLE ERKENNEN,
VERSTEHEN UND
BEGLEITEN



Schön, dass du da bist!

Hast du Fragen, Anregungen oder Kritik zu diesem Buch? Oder möchtest du deine Erfahrungen mit uns teilen?
Wir freuen uns, von dir zu hören. Schreib uns jederzeit gerne an:
info@sayapublishing.com

Dein Feedback bedeutet uns viel und hilft uns dabei, auch zukünftige Bücher mit Liebe und Sorgfalt zu gestalten.



Copyright © 2026 Alma Wieser
1. Auflage 2026
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN Taschenbuch: 979-13-88014-10-9

INHALT

Vorwort: Wenn deine Tochter mehr fühlt, als sie zeigt 11

Kapitel 1: So nutzt du dieses Buch als 5-Minuten-Werkzeugkasten 17

Warum Selbstregulation kein Gehorsamstraining ist 18
Das einheitliche Übungsformat 19
Die drei Stufen sinnvoll anpassen 20
In akuten Momenten ruhig auswählen 22
Sicherheit, Grenzen und fachliche Hilfe.....23
Übungen als Spiel einführen 24

Kapitel 2: Starke Gefühle bei Mädchen verstehen..... 27

Was im kindlichen Gehirn bei starken Gefühlen passiert 27
Wie sich die Gefühlswelt vom Kleinkind bis zum Teenager verändert 29
Internalisieren, Maskieren und Perfektionismus 31
Körperzeichen lesen 32
Co-Regulation als sicherer Anker fürs Nervensystem 34
Selbstvertrauen durch Gefühlskompetenz 35

Kapitel 3: Der Emotions- und Symptom-Navigator..... 39

Schnellauswahl: Gefühle 39
Wenn der Körper den Weg zeigt 44
Alltagssituationen schnell zuordnen 47
Beziehungsthemen im Blick.....49
Die 30-Sekunden-Entscheidung.....51

Kapitel 4: Co-Regulation, Sicherheit und Bindung..... 53

1. Der sichere Hafen 53
2. Hand-auf-Herz-Atmen 55
3. Spiegelgesicht 56
4. Gefühlsampel.....58
5. Kuscheltier-Dolmetscherin 59

6. Anker-Satz 60
7. Rückenwetter 62
8. Fünf-Finger-Verbindung 63
9. Gemeinsamer Ruheplatz 64
10. Ich sehe dich 65
11. Herzschlag zählen 67
12. Gefühlsdetektivinnen 68
13. Das unsichtbare Schild 69
14. Mini-Massage mit Erlaubnis 70
15. Zusammen wackeln, zusammen landen 71
16. Rettungsplan-Karte 73
17. Nach-dem-Sturm-Gespräch 74

Kapitel 5: Atmung, Sinne und körperliche Beruhigung 77

18. Blumenkerze-Atmung 77
19. Schmetterlingsklopfen 79
20. Eiskalte Hände, warmer Mut 80
21. 5-4-3-2-1-Sinnesreise 82
22. Seifenblasen-Ausatmen 83
23. Sockenanker 84
24. Schwerer Stein, leichter Luftballon 86
25. Geräusche-Lupe 87
26. Duftmoment 89
27. Körperlandkarte 90
28. Wolkenbauch 92
29. Kissenpressen 93
30. Langsamer Schneckengang 94
31. Handflächen-Wärme 96
32. Lieblingsfarbe atmen 97
33. Mini-Bodyscan 98

Kapitel 6: Wut, Impulskontrolle und gesunde Grenzen 101

34. Drachenatem 101
35. Stopp-Hand 103

36. Wutknete 105
37. Stampfstraße 106
38. Warte-Wunder 107
39. Vulkan-Skala 109
40. Pause-Knopf 110
41. Tigerkraft lenken 112
42. Grenzen-Kreis 113
43. Wutbrief ohne Abschicken 115
44. Rot-Gelb-Grün-Plan 116
45. Ich brauche Abstand 118
46. Zehn-Sekunden-Schildkröte 119
47. Wut in Worte 120
48. Regel-Detektivinnen 122
49. Reparatur-Ritual 123
50. Mutiges Nein, freundliches Nein 125

Kapitel 7: Angst, Sorgen, Grübeln und Einschlafstress .. 127

51. Sorgenbox 127
52. Mutstein 129
53. Monster-Interview 130
54. Was ist wahr, was ist Sorge? 132
55. Abschieds-Kummerkiste 134
56. Taschenlampen-Fokus 135
57. Mutleiter 136
58. Gute-Nacht-Gedankenkorb 138
59. Sicherheitsbild 139
60. Tränen-Regenbogen 141
61. Wenn-dann-Mutplan 142
62. Körperfrage 143
63. Gedanken-Zug 145
64. Drei sichere Dinge 146
65. Mutstimme aufnehmen 147
66. Perfekt-unperfekt-Spiel 149
67. Schlafzimmer-Check 150
68. Kleiner Schritt, großer Mut 151

Kapitel 8: Energie, Fokus, Übergänge und Medienwechsel 153

69. Raketenstart und Landung 153
70. Tierbewegungen 155
71. Fokus-Fenster 156
72. Timer-Tanz 157
73. Medien-Landeplatz 159
74. Aufgabenwürfel 160
75. Hampel-Stopp 161
76. Konzentrationsspur 163
77. Morgenstart-Karte 164
78. Erst-dann-Brücke 166
79. Mini-Pausen-Parcours 167
80. Leise-Löwin 168
81. Aufräum-Rallye 170
82. Wackelstuhl-Alternative 171
83. Gedankenparkplatz 173
84. Landesignal 174

Kapitel 9: Selbstvertrauen, soziale Stärke und innere Stimme 177

85. Stärken-Schatzsuche 177
86. Mutpose 179
87. Innerer Fanclub 180
88. Fehler-Konfetti 181
89. Ich kann noch nicht 183
90. Freundschafts-Kompass 184
91. Neid-Landkarte 185
92. Meine Stimme zählt 187
93. Scham-Scheinwerfer dimmen 188
94. Geschwister-Waage 190
95. Mutige Frage 191
96. Gefühlsheldinnen-Tagebuch 193
97. Rollentausch 194
98. Meine Grenze, dein Gefühl 196
99. Stolz-Moment 197
100. Mutbrief an mich 198

101. Starke-Mädchen-Ritual 200

Kapitel 10: Regulationsroutinen für Familie, Kita und Schule 203

Der 7-Tage-Einstieg 203
Morgen-, Hausaufgaben- und Abendroutine 205
Übungen für Gruppen anpassen 206
Typische Trigger entschärfen 208
Wenn ein Kind nicht mitmachen will 209

Kapitel 11: Fortschritt begleiten und langfristige innere Stärke aufbauen 211

Woran du echte Fortschritte erkennst 211
Regulationssprache im Familienalltag verankern 212
Perfektionismus, Maskieren und stilles Leiden begleiten 213
Zusammenarbeit mit Schule und Betreuung 214
Warnzeichen erkennen und Hilfe holen 215

Für dich 219



Vorwort: Wenn deine Tochter mehr fühlt, als sie zeigt

Es ist Abend. Der Tag war gut, ganz normal. Und dann, beim Zähneputzen oder kurz vor dem Einschlafen, bricht es aus ihr heraus: Tränen wegen einer Kleinigkeit, die so nebensächlich wirkt, dass du selbst erschrickst. Oder es ist Montagmorgen, und dein Kind hat plötzlich Bauchweh, das am Wochenende nie da war. Oder sie zieht sich zurück, wird still, antwortet nur noch einsilbig. Du spürst, auch wenn du es nicht benennen kannst: Da steckt mehr dahinter. Etwas, das sie nicht zeigt, aber ganz sicher fühlt.

Vielleicht kennst du auch die andere Seite: ein Kind, das überall gelobt wird, weil es so brav, angepasst und unkompliziert ist. Die Lehrerin sagt „ein Sonnenschein", die Oma sagt „so ein pflegeleichtes Kind". Und du als Mutter oder Vater denkst manchmal heimlich: Wenn ihr wüsstet, wie sie zu Hause weint. Wie sehr sie Angst hat, etwas falsch zu machen. Wie oft sie sich für Kleinigkeiten entschuldigt, für die keine Entschuldigung nötig wäre. Dieser Abstand zwischen dem Bild, das andere sehen, und dem, was du wahrnimmst, erschöpft. Und er fühlt

sich einsam an, weil sich kaum jemand vorstellen kann, wovon du sprichst.

Vielleicht gibt es bei euch aber auch gar nicht die eine dramatische Szene. Eher ist es ein Grundton: Deine Tochter fühlt intensiv, auf ihre Weise, in ihrem Tempo, und du suchst nach guten Werkzeugen für sie, bevor aus kleinen Wellen große Stürme werden. Du willst nicht erst eingreifen, wenn es schon schwierig ist. Dir ist wichtig, ihr früh zu zeigen, wie sie mit dem, was in ihr auftaucht, umgehen kann: mit lauten oder leisen, großen oder kleinen Gefühlen. Du möchtest zu den Eltern gehören, die ihrem Kind genau das ermöglichen: Gefühle zu verstehen, statt sich von ihnen überrollen zu lassen.

Darum geht es in diesem Buch, ganz gleich, in welcher dieser Situationen du dich wiederfindest.

Wutausbrüche, die scheinbar aus dem Nichts kommen. Einschlafängste, die sich nicht wegreden lassen. Schulstress, der als Hausaufgabenfrust oder Bauchschmerzen sichtbar wird. Reizüberflutung, die dein Kind schneller aus der Bahn wirft als andere Kinder. Der leise Druck, immer perfekt sein zu müssen. Eifersucht auf die kleine Schwester, die niemand wirklich ernst nimmt. Der stille Rückzug, so unauffällig, dass er leicht untergeht. Oder der Wunsch, deiner Tochter von klein auf ein sicheres Gespür für die innere Welt mitzugeben, etwas Verlässliches, das sie lange tragen kann.

Stell dir für einen Moment vor, wie es sein könnte. Deine Tochter spürt, wie Wut in ihr aufsteigt, heiß und schnell. Doch statt sich mitreißen zu lassen, erkennt sie die Wut wieder. Sie weiß inzwischen, wie Wut sich anfühlt. Und sie hat gelernt: Ich muss nicht sofort handeln, nur weil die Wut in diesem Moment laut ist. Sie holt Luft, sagt vielleicht „Ich bin gerade richtig wütend“, und findet einen Weg, die Energie herauszulassen, ohne sich selbst oder anderen wehzutun. Danach bleibt kein Scherbenhaufen zurück, sondern ein Kind, das erlebt hat: Ich kann etwas fühlen, ohne davon beherrscht zu werden. Das ist Selbstregulation:

Gefühle nicht wegdrücken, sondern die eigene Reaktion steuern, während das Gefühl da sein darf.

Ein Mädchen, das so aufwächst, verliert seine Intensität nicht. Es bleibt leidenschaftlich, mitfühlend, empfänglich für die Welt, für all das, was starke Gefühle ausmacht. Aber es lernt früh, dass ein Gefühl ein Besucher ist, kein Herrscher. Angst darf da sein, ohne jede Entscheidung zu übernehmen. Traurigkeit darf sichtbar werden, ohne zur Dauerlast zu werden. Eifersucht darf einen Namen bekommen, ohne eine Freundschaft zu zerstören. Dadurch verändert sich nicht das Fühlen selbst, sondern die Beziehung dazu. Und diese Beziehung entscheidet später darüber, ob ein Mensch von seinen Emotionen bestimmt wird oder mit ihnen leben lernt.

Diese Fähigkeit fällt keinem Kind in den Schoß. Sie entsteht nicht automatisch mit dem Älterwerden, und schon gar nicht durch Sätze wie „Beruhig dich" oder „Stell dich nicht so an". Sie wächst durch Wiederholung, in tausend kleinen Momenten, in denen du da bleibst und zeigst, wie der Weg zurück in die Ruhe aussehen kann. Das lernt sie nicht allein, sondern an deiner Seite. Dieses Prinzip nennen wir später Co-Regulation und schauen es uns genauer an.

Darin liegt die Chance, die dir dieses Buch eröffnen möchte. Je früher du deiner Tochter zeigst, wie sie Gefühle wahrnimmt, benennt und handhabbar macht, desto stabiler steht sie später als Jugendliche und als Erwachsene. Nicht, weil sie dann weniger fühlt. Sondern weil der erste Impuls nicht immer das letzte Wort haben muss. Was du heute mit einer Fünfjährigen während eines Wutanfalls übst, kann in zehn Jahren zur Grundlage dafür werden, wie sie mit Enttäuschung, Druck und Konflikten umgeht, auch dann, wenn du nicht mehr direkt neben ihr stehst.

Wenn ihr bei alldem noch ganz am Anfang steht, ist jetzt ein guter Zeitpunkt. Vielleicht hat dein Kind früh gelernt, gute Miene zu machen. Oder es empfindet sehr intensiv und übt

noch, damit umzugehen. Beides erleben viele Mädchen auf ihre Weise, oft lange bevor sie Worte dafür haben. Deshalb ist dein liebevoller, aufmerksamer Blick so wertvoll: Du kannst jetzt beginnen und ihr eine Hilfe mitgeben, die im Alltag wirklich trägt.

Wenn du dich beim Lesen in einer dieser Situationen wiedererkennst oder spürst, dass du deinem Kind mehr mitgeben möchtest als das, was du als Kind über Gefühle gelernt hast, bist du hier richtig. Dieses Buch wurde für Mädchen im Kindergarten- und Grundschulalter geschrieben und für die Erwachsenen, die sie liebevoll begleiten. Es nimmt ernst, dass Mädchen ihre Gefühlswelt auf eigene Weise erleben. Und es begegnet ihrer inneren Welt mit Neugier statt mit Druck, mit konkreten Übungen statt mit vagen Ratschlägen.

Du musst dafür keine Expertin sein, keine perfekte Mutter, Lehrerin oder Beraterin. Du brauchst keine freien Stunden, kein teures Material und keine Fortbildung in Kinderpsychologie. Du brauchst vor allem die Bereitschaft, hinzuschauen, und den Mut, deinem Kind zu zeigen: Deine Gefühle sind willkommen. Auch die unbequemen, die lauten und die, die im Moment niemandem gefallen. Daraus wächst innere Stärke, viel eher als aus dem Versuch, immer ruhig und lieb zu sein.

Warum Mädchen Stress häufig nach innen tragen, verbergen oder in Perfektionismus verwandeln, schauen wir uns im nächsten Kapitel in Ruhe an. Für den Anfang genügt die Ahnung, die dich hierhergeführt hat: Da ist mehr, und ich möchte sie besser verstehen und begleiten, aus Sorge, aus Neugier oder aus dem schlichten Wunsch heraus, verlässlich an ihrer Seite zu sein.

Wir beginnen praktisch. Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie der schnelle Werkzeugkasten für den Alltag funktioniert: 101 Übungen, sortiert nach Gefühl, Körpersignal und Situation. So musst du in einem belastenden Moment nicht lange suchen,

sondern findest eine Übung, die genau zu diesem Moment passt. Fang dort an, wo ihr jetzt steht.

Möchtest du deinen persönlichen Begleitungsstil kennenlernen?

Dann findest du auf Seite 219 einen QR-Code zum 10-Minuten-Selbsttest „Welcher Gefühlsbegleiter bist du für deine Tochter?“.



Kapitel 1: So nutzt du dieses Buch als 5-Minuten-Werkzeugkasten

Bevor du mit den 101 Übungen startest, lohnt sich ein kurzer Blick auf das Wie. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du zügig die passende Übung findest, sie sicher einsetzt und auf die passende Stufe deines Kindes abstimmst. Du brauchst kein großes Vorwissen, nur klare Orientierung für den Alltag. Stell dir diesen Abschnitt wie eine kurze Einweisung in einen Werkzeugkasten vor. Du siehst dir einmal an, wie alles aufgebaut ist. Danach greifst du im Ernstfall viel sicherer zum richtigen Werkzeug. Genau diese Sicherheit möchte ich dir mitgeben.

Warum Selbstregulation kein Gehorsamstraining ist

Selbstregulation heißt: Dein Kind lernt, mit starken Gefühlen umzugehen. Es geht nicht darum, dass sie auf Kommando ruhig wird. Ein Kind, das nur funktioniert, ist nicht dasselbe wie eines, das sich sicher fühlt.

Emotionen wollen begleitet werden, nicht weggedrückt. Wenn deine Tochter wütend ist, ist diese Wut ein Signal, kein Fehlverhalten. Du hilfst ihr, dieses Signal zu verstehen und besser damit umzugehen. Unterdrückte Gefühle verschwinden nämlich nicht. Sie tauchen später wieder auf, oft leiser und hartnäckiger. Stell dir Wut wie einen Dampfkochtopf vor. Fehlt das Ventil, steigt der Druck immer weiter. Irgendwann sucht er sich einen anderen Weg nach draußen, oft zu einem ziemlich ungünstigen Zeitpunkt. Ein begleitetes Gefühl kann dagegen kontrolliert entweichen.

Regulation entsteht in Beziehung. Ein Kind beruhigt sich anfangs nicht allein, sondern mit einem ruhigen Gegenüber. Deine Nähe, deine Stimme und dein Tempo wirken wie ein Anker. Erst nach vielen solchen Erfahrungen findet dein Kind diese Ruhe Schritt für Schritt in sich. In der Fachwelt spricht man von Co-Regulation. Wie dieses Beruhigen miteinander genau wirkt, erfährst du im nächsten Kapitel. Für den Alltag genügt zunächst dieser Gedanke: Regulation entwickelt sich über Jahre. Sie ist kein Schalter, den du umlegst.

Vor allem Mädchen bekommen früh die Botschaft, lieb und angenehm zu sein. Doch auch laute, klare und unbequeme Gefühle gehören dazu. Ein Mädchen darf wütend sein, Nein sagen und weinen. Wenn du ihr diesen Raum gibst, lernt sie, dass auch ihre Gefühle in Ordnung sind.

Daraus wächst echtes Selbstvertrauen: nicht aus dem Bemühen, immer brav zu sein, sondern aus der Erfahrung, sicher begleitet zu werden. Ein Kind, das weiß, dass jemand da ist, traut sich eher, das zu spüren, was in ihr los ist. Deshalb sollen die Übungen hier nicht disziplinieren. Sie sind kleine gemeinsame Wege zu mehr innerer Stärke.

Nimm diesen Gedanken mit, wenn du gleich zu den Übungen kommst. Du trainierst ihr nichts an. Du begleitest sie dabei, sich selbst besser zu verstehen. Das nimmt Druck von euch beiden. Und es verschiebt die Frage von „Wie bringe ich sie dazu, ruhig zu sein?" zu „Wie helfe ich ihr, sich sicher zu fühlen?" Diese Haltung trägt alles, was jetzt folgt.

Das einheitliche Übungsformat

Damit du im Alltag den Überblick behältst, folgen alle 101 Übungen demselben Aufbau. Du orientierst dich einmal und findest dich anschließend in jeder Übung auf Anhieb zurecht.

Ganz oben steht eine Kurzinfo-Zeile. Sie nennt dir Dauer, Material und Ziel in wenigen Worten. So siehst du auf einen Blick, ob eine Übung zur Situation passt. Die meisten dauern weniger als fünf Minuten und brauchen kein besonderes Material. Manchmal genügen deine Hand oder eine ruhige Stimme. Diese niedrige Schwelle ist Absicht. Dann scheitert es nicht daran, dass nichts zur Hand ist.

Darunter findest du die Tags-Zeile mit genau drei Schlagwörtern. Sie verbindet jede Übung mit dem Navigator aus Kapitel 3. Suchst du etwas für Wut, Angst oder Einschlafstress, führen dich die Tags direkt zu passenden Übungen.

Danach folgt die eigentliche Anleitung als kurzer Fließtext. Sie erklärt in klaren Schritten, was du tust und was du sagen kannst. Lange Theorie lassen wir hier bewusst weg. Du bekommst das, was du in der Situation brauchst. Die Anleitung ist so kompakt, dass du sie auch im Stress überfliegen kannst. Zentrale Sätze sind direkt ausformuliert. Du musst also nicht erst nach den richtigen Worten suchen.

Anschließend folgen die drei Entwicklungsstufen. So bekommst du jede Übung in einer passenden Variante. Diese Anpassungen sind kurz gehalten, damit du zügig die richtige Fassung für dein Kind findest.

Dieser feste Rahmen funktioniert wie dein Erste-Hilfe-Prinzip. In einem stressigen Moment musst du nicht lange lesen und grübeln. Du überfliegst Kurzinfo und Tags, wählst die passende Stufe und legst los. Mit etwas Routine dauert das nur Sekunden. Dafür ist dieses Buch gemacht.

Die drei Stufen sinnvoll anpassen

Jedes Kind tickt anders, jüngere Kinder brauchen andere Wege als ältere. Deshalb gibt es zu jeder Übung drei Varianten. So wächst der Ratgeber über Jahre mit deinem Kind mit, du kannst dieses Buch also von den ersten Kindergartenjahren bis weit in die Grundschulzeit hinein nutzen. Startet auf Stufe 1, und geht gemeinsam eine Stufe weiter, sobald eine Übung dort "gemeistert" ist, sie also leicht und selbstverständlich gelingt.

Auf Stufe 1 zählt vor allem eines: Bleib spielerisch und körpernah. Kleine Kinder verstehen Gefühle noch nicht über lange Erklärungen. Sie brauchen Bilder, Bewegung und deine Nähe. Sprich in kurzen Sätzen, mach Übungen vor und lass dein Kind nachmachen. Ein Gefühl wird hier eher gespürt als besprochen. Ein Beispiel: Statt über Anspannung zu reden, formt ihr zusammen einen zappelnden Käfer mit den Fingern.

Danach wird der Käfer langsam ganz müde und ruhig. So begreift dein Kind Ruhe über den Körper. Das bleibt viel besser hängen als jedes Wort.

Auf Stufe 2 kann dein Kind Gefühle zunehmend benennen. Jetzt darf es ausprobieren und erste eigene Worte finden. Frag nach, wie sich etwas im Körper anfühlt, und biete einfache Begriffe an. Hier helfen kleine Rituale und Abläufe, die ihr wiederholen könnt. Sie geben Halt und machen Fortschritte sichtbar.

Auf Stufe 3 wird Mitbestimmung wichtig. Deine Tochter will verstehen, warum etwas hilft, und mitentscheiden, was sie nutzt. Lass ihr die Wahl zwischen mehreren Übungen. Sprich mit ihr auf Augenhöhe über Stress, Gefühle und Auslöser. Jetzt darf auch eine kurze Reflexion dazukommen, etwa ein Blick zurück: Was hat heute gut geklappt? Oft beginnt in dieser Phase auch der Vergleich mit Freundinnen. Sie spürt Erwartungen und will nicht als kleines Kind behandelt werden. Nimm ihre Meinung deshalb ernst und erkläre kurz den Sinn einer Übung. Ein Satz wie „Das beruhigt dein Alarmsystem" wirkt hier oft überzeugend.

Nutze die Stufen als Orientierung, nicht als starre Regel. Manche Übungen passen für dein Kind schon früher, andere später. Entscheidend ist, wo dein Kind im Moment steht. Ein sensibles Kind braucht vielleicht die einfachere Variante.

Beobachte, was ankommt. Wirkt eine Übung zu kindlich, wechsle in die nächste Stufe. Wirkt sie zu schwer, geh einen Schritt zurück. Du kannst dabei kaum etwas falsch machen, denn du passt die Übung nur an dein Kind an. Diese Flexibilität macht die Übungen im Alltag so brauchbar.

Wenn du von Anfang an lieber feste Routinen statt einzelner Feuerwehr-Einsätze aufbauen möchtest, wirf schon jetzt einen Blick in Kapitel 10, dort zeigen wir, wie aus einzelnen Übungen verlässliche Alltagsabläufe werden.

In akuten Momenten ruhig auswählen

Wenn deine Tochter explodiert oder in Tränen versinkt, zählt jede Sekunde. In solchen Momenten brauchst du kein perfektes Vorgehen, sondern einen klaren ersten Schritt.

Denk zuerst an Sicherheit, dann an die Lösung. Ein aufgewühltes Kind kann nicht logisch denken. Sorge also erst dafür, dass sie sich sicher fühlt. Geh in ihre Nähe, senke dein Tempo und zeige mit deinem Körper Ruhe.

Sprich jetzt in kurzen Sätzen. Lange Erklärungen überfordern ein Kind in Aufruhr nur zusätzlich. Sätze wie „Ich bin da" oder „Wir atmen zusammen" reichen völlig. Deine Stimme darf leise und warm sein. Das wirkt oft stärker als jedes Wort. In solchen Momenten reagiert sie kaum auf Inhalte, sondern vor allem auf deinen Tonfall und deine Körperhaltung. Sprich also langsamer als sonst und mach kleine Pausen. Dein ruhiger Rhythmus signalisiert Sicherheit, noch bevor die Worte richtig ankommen.

Nutze dann die Navigator-Tags gezielt. Frag dich kurz, was sie jetzt braucht: Beruhigung, Entladung, Fokus oder Stärkung? Über die Tags in Kapitel 3 findest du direkt passende Übungen. Mit der Zeit hast du einige Favoriten im Kopf und musst nicht mehr nachschlagen.

In diesen Momenten bist du dein wichtigstes Werkzeug. Deine eigene Ruhe ist der Anker, an dem sie sich festhält. Atme einmal tief durch, bevor du reagierst. Wenn du innerlich hektisch bist, spürt sie das sofort. Wenn du ruhig bleibst, leihst du ihr diese Ruhe.

Sei nicht streng mit dir, wenn nicht jeder Versuch gelingt. Manchmal ist ein Sturm einfach zu groß, und das ist in Ordnung.

Dann geht es nur darum, miteinander hindurchzukommen. Die eigentliche Übung kommt später, wenn wieder Ruhe eingekehrt ist. In akuten Momenten reicht es völlig, dass du da bist und sie hältst.

Sicherheit, Grenzen und fachliche Hilfe

So hilfreich die Übungen sind: Ein paar Grenzen solltest du immer im Blick behalten. Sie schützen dein Kind und stärken euer Vertrauen.

Mach keine Übung gegen den Willen deines Kindes. Zwang und Beruhigung passen nicht zusammen. Wenn dein Kind nicht mag, ist das ein Nein, das du respektierst. Du kannst es später noch einmal einladen, aber nie zwingen. Freiwilligkeit ist die Grundlage für jeden Fortschritt.

Achte konsequent auf Körpergrenzen. In vielen Übungen kommt Berührung vor, etwa bei einer Mini-Massage oder wenn du dein Kind in den Arm nimmst. Frag immer vorher und akzeptiere ein Nein sofort. So lernt deine Tochter nebenbei, dass ihr Körper ihr gehört. Das ist eine wichtige Botschaft, besonders für Mädchen. Eine einfache Frage reicht: „Darf ich deine Schultern kurz kneten?" So bleibt die Entscheidung bei ihr. Jedes respektierte Nein stärkt ihr Gefühl für die eigenen Grenzen. Diese Erfahrung trägt sie später weit über den Kinderalltag hinaus.

Nimm Warnzeichen ernst. Manche Belastungen gehen über normale Gefühlsschwankungen hinaus. Anhaltender Rückzug, ständige Bauchschmerzen, starke Ängste oder massive Selbstabwertung sind Signale, die du nicht übersehen solltest. Solche Zeichen bedeuten nicht, dass du versagt hast. Sie zeigen, dass deine Tochter mehr Unterstützung braucht.