

freeBook

# WUTZWERGE & GEFÜHLSTÜRME

Wie du dein Kind (und dich!) durch den wilden  
Emotionsdschungel von 0–6 Jahren begleitest – mit  
Herz, Humor & einem Hauch Magie



Familienberatung  
Sarah Scharkowski

# Kapitelübersicht

- 01 Einleitung
- 02 Gefühlsentwicklung
- 03 Wut
- 04 Alltagstipps
- 05 Du willst mehr

# Willkommen zu deinem freeBook!

Hand hoch – wer hat heute schon mindestens einmal gedacht: Ich flippe gleich aus. Und bei wem war der Grund dafür schon mindestens einmal, dass die Banane falsch geschält wurde?

Die emotionale Entwicklung in den ersten Lebensjahren ist grundlegend für das spätere soziale und psychische Wohlbefinden – sie legt den Grundstein für Empathie, Selbstregulation und erfolgreiche zwischenmenschliche Beziehungen. Und sie ist echt Hart - für alle Beteiligten.



# Über mich

Mein Name ist Sarah,  
ich bin Sozialpädagogin, weitergebildet in  
Entwicklungspsychologie,  
Erlebnispädagogik. Ich habe viele Jahre  
mit Familien, Kinder und Jugendlichen im  
offenen und institutionellen Bereich  
gearbeitet und arbeite mittlerweile als  
Familienberaterin. Ich bin außerdem  
Mama von zwei gefühlsstarken  
Kleinkindern.

Mit meiner Arbeit begleite ich Eltern,  
Bezugspersonen und Fachkräfte dabei,  
Kinder in ihrer Entwicklung  
bedürfnisorientiert und gleichwürdig zu  
unterstützen.

Durch meine Erfahrung – sowohl beruflich  
als auch privat – weiß ich, wie  
herausfordernd, aber auch bereichernd  
die kindliche Emotionswelt sein kann.

*deine Sarah*



# Kennst du das auch...?

Da liegst du endlich auf dem Sofa, der Kaffee ist noch lauwarm (also fast ein Wunder), du willst kurz atmen – und dann brüllt es aus dem Kinderzimmer: "Ich will aber die GABEL mit dem GRÜNEN GRIFF!!!"

Und zack – bist du mitten in einem Wutanfall deluxe, inklusive Stampfen, Schreien und einem dramatisch durch den Raum fliegenden Brokkoli.

Kinder zwischen 0 und 6 Jahren machen gerade das krassste emotionale Wachstum ihres Lebens durch. Kein Scherz. Was da in ihren Köpfen passiert, ist in etwa so chaotisch wie ein Überraschungsbesuch von fünf Kindern mit Fingerfarbe.

Aber lass mich dich da mal kurz mit reinnehmen. Nicht lang, versprochen. Aber so, dass du danach mehr verstehst – und dein Kind (und dich selbst!) ein kleines bisschen leichter nehmen kannst.

*Ich bin übrigens auch Mama. Ich habe Kinder.  
Und ja – ich hab's durch. Mehrfach.  
Und weißt du was? Diese kleinen Ausbrüche, die  
manchmal wie ein Orkan durch den Familienalltag  
fegen – die sind völlig normal. Wirklich.*



# Gefühlsentwicklung

## - was da eigentlich los ist im Kinderköpfchen

### Wir starten mal mit einem Fun Fact:

Das Gehirn deines Kindes ist bei der Geburt so unreif, dass es rein emotional „nackt“ dasteht. Kein Filter, kein Dämpfer, keine Kontrolle. Nur Gefühle – laut, stark, pur.

#### 0–2 Jahre: Fühlen ohne Filter

In dieser Phase heißt es: alles rein – nix reguliert. Wenn ein Baby weint, ist das keine kleine Verstimmung, das ist Weltuntergang. Wenn's lacht, dann wie ein verliebter Rockstar. Diese emotionale Intensität ist biologisch verankert. Regulierung? Gibt's erst mit der Zeit – und vor allem durch uns Erwachsene.

#### 2–4 Jahre: die Autonomiehöhle (ähm – Phase!)

Was viele als „Trotzphase“ kennen, ist in Wahrheit: Ich-will-selber-und-weiß-nicht-wie-Phase. Kinder merken: „Ich bin ich!“ – aber sie haben noch kein Handbuch, wie man mit diesem „Ich“ durchs Leben navigiert. Und das frustriert. Wütend sein ist also ein Zeichen von Entwicklung – wie ein Muskel, der gerade wächst.

#### 4–6 Jahre: Ich will mich kontrollieren... aber das ist schwer

Hier kommt langsam sowas wie Impulskontrolle ins Spiel. Das bedeutet: Warten können, Frust aushalten, Wut benennen – aber: das klappt nicht immer. Und es braucht Übung. Viel davon. Rückschritte inklusive. (Und nein, dein Kind ist nicht „zu sensibel“ oder „zu wild“ – es ist: ganz normal.)



# Wut ist keine Schwäche - sie ist ein Signal

Wenn Kinder wütend sind, dann ist das keine Mini-Version von Erwachsenenwut. Sie sind nicht „unverschämt“, „manipulativ“ oder „schwierig“.

Sie sind schlicht überfordert.

Stell dir vor, du willst unbedingt etwas – aber dir fehlen Worte, Kraft, Zeitgefühl und das innere Stoppschild.

Was bleibt? Krach.

## Wut sagt oft:

- „Ich weiß nicht, wie ich mich ausdrücken soll.“
- „Ich fühle zu viel auf einmal.“
- „Ich brauche deine Nähe, aber ich schubs dich weg, weil ich's selbst nicht check.“
- Wut ist laut. Wut ist wild. Aber sie ist kein Gegner – sondern eine Einladung zur Beziehung.



# Zwei Alltagstipps, die sofort helfen können

*Reminder –  
Veränderung  
braucht Zeit.*

## Die Gefühls-Ampel

Kinder brauchen visuelle Orientierung – also her mit der Ampel!

Male oder bastle gemeinsam eine Ampel:

- **Grün:** Alles gut.
- **Gelb:** Ich merke, da kommt was...
- **Rot:** Hilfe, ich explodiere gleich!

Sprecht darüber, was man in jeder Phase tun kann. Zum Beispiel:

Bei Gelb tief durchatmen, einen Schluck Wasser trinken, stampfen, zählen...

Das hilft dem Kind, seine Emotionen sehen zu können – und gibt dir ein Werkzeug, nicht erst bei „ROT“ reagieren zu müssen.

## Der „Wutfuchs“ im Schuhkarton

Wir haben einen Schuhkarton, bemalt als kleiner Fuchs mit offener Schnauze.

Und da darf alles rein: Schreie, Wutwörter, zerknüllte Papiere.

Der Wutfuchs frisst alles. Und wenn wir fertig sind, schließen wir den Deckel – und atmen.

### Warum das hilft?

Weil Kinder einen Ort brauchen, an dem ihre Wut „hin“ darf. Der Karton ist Symbol: „Es ist okay, du darfst wütend sein – aber du bist sicher.“

*Feiere jeden kleinen Fortschritt!*



# Du willst mehr?

## Ich hab da was für dich...

Wenn du jetzt denkst:

„Wow – das hat mir schon geholfen, und das war nur ein kostenloses PDF?“

Dann stell dir vor, was passiert, wenn wir tiefer eintauchen:



### **Meine Messenger Begleitung**

–kurz und knackiges Wissen individuell und angepasst im direkten Kontakt, zur individuellen Situation mit Strategien und Impulsen für deinen Alltag.



### **Meine Beratung- online/vor Ort**

– wenn du dir echtes Durchatmen wünschst. Wissen individuell und angepasst im direkten Kontakt, individuelle Situationsanalysen und Lösungsstrategien



### **Meine Intensivbegleitung**

– 1:1 Begleitung für dich und dein Kind – alles zur kindlichen Emotionsentwicklung, dein Werkzeugkasten für den Alltag. Mit Aha-Momenten inklusive. Merksätze, Hilfreiche Tipps und Anwendungen, Impulse und Wissen!

### **Erinnere dich an dein Warum**

Weil ich weiß, wie anstrengend es manchmal ist.

Aber auch, wie viel leichter es wird, wenn man endlich versteht:

*Dein Kind ist nicht falsch. Es ist auf dem Weg. Und du bist seine Beste Begleitung.*





*Familiengedöns  
mit Herz*

Familienberatung  
Sarah Scharkowski

Familienberatung Sarah Scharkowski  
Sozialpädagogin B.A. | Entwicklungspsychologie

0176 6321 0365

[beratung@familiengedoensmitherz.de](mailto:beratung@familiengedoensmitherz.de)

[www.familiengedoensmitherz.de](http://www.familiengedoensmitherz.de)

Flensburg|Kappeln|Schleswig

# Mini-Checkliste:

## „Wut begleiten in 3 Schritten“

**Selbst runterkommen: Atme.  
Wirklich.**

**Kind sehen, nicht bewerten:  
Wut ist ein Gefühl – kein  
Angriff.**

**Verbindung statt Strafe:  
Nähe hilft mehr als  
Konsequenzen.**