

JETZT ALS  
TASCHENBUCH

UTE GLASER

# DIE ELTERN TRICKKISTE

So bekommen Sie  
**Zahnputzverweigerer,**  
**Gemüseverächter**  
und alle anderen  
Widerständler spielend  
in den Griff



G|U



## SPRACHE

- Verneinungen meiden 10
- Klare Ansage 10
- Schöne Worte 11
- Motivationshelfer 12
- Sparsames Nein 13
- Verbale Reißleine 14
- Augenkontakt 15
- Aufrichtig sein 15
- Stimme & Mimik 17
- Erwartungen wecken? 18
- Echte Fragen 19
- Kinder hören alles 21
- Taten ankündigen 22
- Phänomene benennen 23
- Erklärungen bilden 24
- Vorsicht beim Lästern 25
- Etiketten vermeiden 25
- Eindeutigkeit bei Tod 26
- Eltern Extra:** Miteinander reden 27

## KONSEQUENZ

- Angekündigtes einhalten 30
- Drohungen lassen 30
- Hintertür Kompromiss 32
- Heute ist gestern 32
- Idee gegen Werfen 33
- Durchhalten lohnt 34
- Adieu, Quengelstimme 36
- Mit Tag X zum Ziel 36
- Sinnvolles Verweigern 37
- Denkzettel für Übles 39
- Zeitabsprachen treffen 41
- Countdown vorm Ende 41
- Eltern entscheiden 42
- Eltern Extra:** Ein freier Nachmittag 43

# MITEINANDER

Frühstück im Bett 46  
Etwas Verrücktes tun 46  
Ja zu Kinderideen 47  
Aus der Rolle fallen 48  
Rollentausch 48  
Eigeninitiative stärken 49  
Kein falsches Schonen 51  
Abenteuer verbinden 52  
Familienrituale 53  
Anker setzen 54  
Berühren berührt 54  
Ganz präsent sein 55  
Versunken im Spiel 56  
Auf Besuch vorbereiten 58  
Abgeben ohne Zwang 59  
Unterbrechen abgewöhnen 60  
Über Gefühle sprechen 61  
Wut ist okay 62  
Gefühlssensor stärken 64  
Fehler zugeben 65  
Negativ-Geschichten ade 65  
Ängste ernst nehmen 66  
»Aua« ernst nehmen 68  
Schmerzen erklären 69  
Pflaster & Kühler 70  
Tapferkeit belohnen 70  
Süßes Pflaster 71  
Konflikte vereint lösen 73  
Liebevolles Zwingen 74  
Statt Schuld und Strafe 74  
Altersgerechte Aufgabe 76  
Zeitfenster für Aufträge 77  
Verdienter Lohn 78  
Gefälligkeitsprinzip 79  
Benehmen trainieren 80  
»Bitte« als Zauberwort 81  
An Benimm erinnern 82  
Schimpfwörter spezial 84  
Warten üben 84  
Hilfsmittel Glockenspiel 85

Positive Langeweile 86  
Intensiv-Zeit 87  
Gesellschaftsspiele 89  
Eltern-Ausgeh-Trick 90  
Mama- oder Papa-Tag 90  
**Eltern Extra:** Streit und Versöhnung 91

# BEIM ESSEN

Kontaktforum Mahlzeit 94  
Niemand verhungert 94  
Keine Extrawurst braten 95  
Probierhäppchen 96  
Alles aufessen? 97  
Ausspucken erlaubt 98  
Mengen-Training 98  
Spielerisches Essen 99  
Kreative Brot-Ideen 100  
Rohkost-Knabberereien 100  
Blindes Schmecken 101  
Zaubermittel 102  
Nachtisch als Anreiz 102  
Coup gegen Trödelei 103  
Wunschessen 104  
Nichts zwischendurch 105  
Trinken ist wichtig 106  
Kinder als Köche 107  
Messer-Gabel-Training 108  
Restaurant simulieren 108  
Tischmanieren 110  
Tischabräumen 110  
**Eltern Extra:** Tapetenwechsel 111

## IM BAD

- Wärme überm Wickeltisch 114
- Zähneputzen erleichtern 114
- Zahnbürsten-Spiel 115
- Spaß beim Nägel kürzen 116
- Hilfsmittel Nagellack 116
- Fantasie beim Kämmen 118
- Alternative lenkt ab 118
- Haarwaschen light 119
- Klassiker Händewaschen 120
- An Produkten sparen 120
- Tempo steigern 122
- Hilfsmittel Baden 122
- Eltern Extra:** Wellness zu Hause 123

## IM KINDERZIMMER

- Anklopfen 126
- Alles hat seinen Ort 126
- Aufräumen in Portionen 127
- Ordnung mit Hilfe 128
- Aufräum-Anreiz 128
- Aufräumen für Anfänger 129
- Kinderbesitz achten 130
- Ordnungsliebe beflügeln 131
- Bauwerke belassen 131
- Pause fürs Spielzeug 133
- Hilfsmittel Karton 133
- Dinge wertschätzen 135
- Möbel rücken 137
- Kinderzone beim Sofa 137
- Zimmer teilen 138
- Eigenes TV? 140
- Kinderzone in der Küche 141
- Eltern Extra:** Freiraum durch Babysitter 141

## SCHLAFEN

- Positives Zubettgehen 144
- Im Bett nur schlafen 144
- Erholsame Nachtruhe 145
- Jedem sein Bett 146
- Genügend Schlaf 147
- Durchschlafen fördern 147
- Orientierung bei Nacht 148
- Der magische Türspalt 149
- Sicherheit im Dunkeln 150
- Rufen begrenzen 150
- Zurück ins Bett! 151
- Einschlaf-Hilfen 152
- Hilfsmittel Bettfreund 153
- Hilfe bei Wehwehchen 153
- Mamas Bett als Clou 155
- Übernachungskind 155
- Besonderes Lager 157
- Abendritual 157
- Abendgebet 158
- Eltern Extra:** Ehe-Abend 159

## UNTERWEGS

- Lockendes Ziel 162
- Interessantes am Weg 162
- Spielend laufen 163
- Hilfsmittel »Tankstelle« 165
- Hinfallen, na und? 165
- Begrenztes Tragen 166
- Hilfsmittel Buggy 168
- Spaßfaktor Picknick 168
- Ansporn durch Freunde 169
- Hilfsmittel Spielzeug 169
- Spaßfaktor Schokobaum 170
- Bettelfalle Supermarkt 171
- Lernort Wursttheke 172
- Bei Reiseübelkeit 173
- Reise-Proviant rettet 174

Lauf-Pause bei Fahrten 174  
Spiel »Personenraten« 176  
Auto-Spiel 176  
Spiel »Radio« 177  
Paralleles Kofferpacken 177  
Mein Rollkofferchen 178  
Vertrautes allerorten 179  
Urlaub mit Gastkind 179  
Kind allein auf Tour I 180  
Kind allein auf Tour II 181  
Freies Alleinreisen 182  
Hilfsmittel »Tröstekissen« 183  
Urlaub mit Papa 184  
Kirmes- & Taschengeld 186  
**Eltern Extra:** Kinderloser (Kurz-) Trip 187

## UNIVERSALREZEPTE FÜR VIELE ZWECKE

Der Name macht's 14  
Themenwechsel 16  
Losen 18  
Kann mein Kind das? 20  
Geheimnisse schaffen 23  
Bettelei verringern 35  
Etwas von Mama 40  
Heute schon gelacht? 50  
Gemütliche Lesezeit 57  
Zeit lassen 63  
Wettkampf 72  
Fotos anschauen 83  
Echtes Lob 88  
Teilhaben lassen 101  
Alternative bieten 109  
Spiegeln 117  
Spiel »Ich bin jetzt Emily« 121  
Eltern als Vorbild 132  
Beflügelndes Singen 134  
Wichtiges fix erfüllen 136  
Gegenteil-Spiel 139  
Was wäre beim zweiten Kind? 149  
Bewegung bewegt 154  
Spielzeug als Partner 156  
Yin-und-Yang-Spiel 167  
Wechsel-Lesen 173  
Oldie-Hit Kassette 175  
Baby-Anekdoten 183  
Ehrgeiz kitzeln 185

BÜCHER UND ADRESSEN 188

REGISTER 190

IMPRESSUM 192



# VERBALE REISSLEINE

## »Tabu« – ein Wort wie eine rote Ampel

EIN KLEINKIND HÖRT naturgemäß öfters »Nein«, selbst wenn Eltern den vorangegangenen Tipp beherzigen. Und natürlich gibt es verschiedene Neins: solche für unwichtigere Dinge wie »Nein, du bekommst keinen Lutscher, der bleibt im Regal« und solche für wichtige wie »Nein, du bleibst hier, wir gehen erst bei Grün über die Straße«. Das Kind merkt schnell, dass manche Neins nicht absolut gelten, sondern durchaus verhandelbar sind. So kann ein »Nein,

wir gehen jetzt nicht zum Teich« durch Hartnäckigkeit oder gute Argumentation womöglich in »Okay, aber wir bleiben nur ein halbes Stündchen« abgewandelt werden.

Es ist deshalb gut, wenn es ein Wort gibt, das sehr, sehr selten gebraucht wird und das uneingeschränkt bedeutet: Sofort lassen! Bei uns war dies das Wort »tabu«. Es wurde höchstens einmal im Monat gebraucht. »Das ist tabu!« galt für unsere Tochter für die Stereoanlage, meinen Fotoapparat, das Überschreiten der Bordsteinkante und höchstens drei bis vier weitere Dinge.

### UNIVERSALREZEP T 1

## DER NAME MACHT'S

### Ungeliebtes anders verkaufen

Manchmal ist etwas beim Kind negativ besetzt oder einfach out. Dann lohnt es sich, nach gewisser Zeit auszuprobieren, ob die Sache oder der Vorgang unter einer anderen Bezeichnung eine neue Chance erhält. Wenn Ihr Kleinkind zum Beispiel partout keinen Fisch mag und ihn deshalb auch nicht mehr probieren will, könnten Sie ihn als »Seefleisch« verkaufen. Die bei meiner Tochter ungeliebten Zucchini habe ich püriert und als »grüne Suppe« präsentiert – die hat sie dann gerne gegessen.

# AUGENKONTAKT

## Verbindung beim Sprechen herstellen

IM GRUNDE LIEGT ES AUF DER HAND: Wer spricht, sollte seinem Gegenüber in die Augen sehen (außer natürlich beim Autofahren). Das stellt eine Verbindung her. Nicht umsonst heißt es Augenkontakt. Wer mit Kindern redet und ihn vergisst, muss sich nicht wun-

dern, wenn das Gesagte verpufft. Kinder hören anders als Erwachsene (siehe Seite 10) und lassen sich leicht ablenken. Ohne Augenkontakt fühlen sie sich oft gar nicht angesprochen («Wer weiß, mit wem die Mama da redet?«). Im Zweifelsfall können Sie – gerade bei unangenehmen Gesprächen oder Botschaften – Blickkontakt einfordern: »Sieh mich an!«

# AUFRICHTIG SEIN

## Notlügen wirklich nur im Notfall

ES IST OFT ERSTAUNLICH, welches Gespür Kinder für Situationen haben. Wenn eine Mutter sich heimlich etwas Schokolade gönnt, damit der gesund aufwachsende Sprössling es nicht merkt, kommt er meist im Moment des Papierrascheln um die Ecke. Oder Papa behauptet, er habe den Aufsatz der Tochter schon gelesen, doch diese spürt,

dass das nicht stimmt. Selbstbewusste Kinder, die sich geborgen wissen, tragen ihr Herz auf der Zunge: »Aber es gibt doch nachmittags gar nichts Süßes!«, heißt es dann, oder: »Du hast den Aufsatz gar nicht gelesen!« Eltern fühlen sich ertappt, das Kind fühlt sich verunsichert: Wieso lügt meine Mutter, mein Vater? Dabei wäre mit Ehrlichkeit alles ganz einfach: »Ich hatte so Heißhunger auf Schokolade, da habe ich ausnahmsweise ein Stück genascht. Willst du auch

etwas davon?«, oder: »Ich weiß, ich hatte versprochen, deinen Aufsatz durchzulesen, aber ich habe es ganz vergessen. Ich mache es jetzt sofort.«

Solche Ehrlichkeit ist für Eltern nicht immer bequem, zumal sie zu Diskussionen führen kann. Die Mutter im Schokoladenbeispiel wird ihr Kind bald um eine neue Schoko-Ausnahme betteln hören. Lehnt sie ab, wird es heißen: »Wieso darfst du das und ich nicht?« Wenn sie ihm erklärt, dass es noch wächst und sie auf seine Ernährung mehr achten muss als auf ihre eigene, wird es das zwar immer noch doof finden, aber zugleich spüren, dass Mama nichts willkürlich verbietet – das hilft beim Akzeptieren (siehe Seite 24).

Ehrlichkeit ist ein Grundpfeiler des Miteinanders, weil sie Vertrauen schafft.

Sie vorzuleben ist wichtig, denn Kinder bekommen mehr mit, als wir denken (siehe Seite 21). Notlügen im Kleinen können das Vertrauen im Großen aushöhlen. Wäre doch schade!

Etwas anderes ist es, wenn die »Notlüge« eher ein Argument ist und sich in die Welt des Kindes einfügt. Solche Notlügen können sogar sinnvoll sein. Nämlich dann, wenn der innere Seismograf des Kindes ein Problem aufspürt, das Eltern den kleinen Schultern nicht aufladen wollen. So sollte ein »Hast du geweint?« auf jeden Fall ehrlich mit »Ja« beantwortet werden, doch das »Warum?« kann unter Umständen eine kindlich vertretbare (durchaus falsche) Antwort erhalten: »Weil ich etwas sehr Trauriges gelesen habe« (statt »Papa hat mich gekränkt«).

## UNIVERSALREZEP T 2

### THEMENWECHSEL

#### Lenkt ab und verhindert Machtkämpfe

Egal wo Sie sind und worum es gerade geht: Wenn sich die Situation zuspitzt, wechseln Sie einfach das Thema. Ohne Überleitung, völlig überraschend. Will Ihr Kleiner unbedingt etwas und Sie weigern sich, droht ein Machtkampf. In solchen Momenten sagen Sie unvermittelt etwas wie »Lauf mal zu Max rüber, vielleicht mag er zum Spielen kommen« oder »Ruf bitte Papa an, ob er Brötchen mitbringt«. Natürlich muss das neue Thema fürs Kind attraktiv sein, um es ablenken zu können. Gelingt das, liegt das alte Streitthema meist vergessen hinter ihm. Denn ein Kind lebt im Hier und Jetzt.

# STIMME & MIMIK

## Immer passend zur Botschaft

WAHRSCHEINLICH HABEN SIE AUCH schon Folgendes erlebt: Sie fragen jemand, wie es ihm geht, und hören »Gut«, obwohl Blick und Ton Sie anderes vermuten lassen. Das mag bei Erwachsenen okay sein, die nicht vor jedem ihr Seelenleben ausbreiten möchten. Doch in der Kommunikation mit Kindern und ganz speziell, wenn man bei ihnen etwas erreichen will, sollte der Redehalt mit Mimik und Stimme übereinstimmen.

Forscher haben nämlich herausgefunden, dass Stimme und Körpersprache eine Botschaft prägen und die Worte eine untergeordnete Rolle spielen. Vor diesem Hintergrund ist ein Kind irritiert, wenn es etwas Verbotenes anfasst und zum »Lass das!« einen uninteressierten Nebenbei-Blick erhält. Auch wer in freundlichem Ton lächelnd »Ich mag das nicht« sagt, erweist sich einen Bären dienst – das Kind wird weitermachen. Bis Stimme und Mimik die Worte widerspiegeln und das Kind definitiv weiß, woran es ist. Wer schimpft, sollte das mit starker Stimme und passendem

Augenausdruck tun. Wer lobt oder sich freut, sollte die Augen funkeln lassen und der Stimme einen frohen Klang geben. Dann kommt die Botschaft an. Und Kinder können sicher sein, dass die Erwachsenen meinen, was sie sagen.

*Einmal beobachtete ich ein Kleinkind, das auf dem Schoß seiner Mutter saß und sie am Haar zog. »Lässt du das wohl?«*

*Die Reaktion der Frau war eher eine Frage als eine Forderung. Dabei nahm sie die Hand ihres Kindes lächelnd aus dem Haar und machte noch ein Späßchen.*

*Postwendend zog die Kleine wieder an einer Strähne. Die Frau reagierte ähnlich, und nun schien die Sache vom Kind als lustiges Spiel eingestuft worden zu sein, denn plötzlich waren beide Hände im Haar. Die Mutter wurde sauer und setzte das Mädchen genervt auf den Boden. Postwendend begann es zu heulen, denn es konnte überhaupt nicht verstehen, warum das »Spiel« auf einmal so böse endete.*

# ADIEU, QUENGELSTIMME

## Falls der Betteltonfall nervt

NICHT SELTEN GEBEN ELTERN nur deshalb beim Betteln nach, weil sie die quengelige Stimme loswerden wollen. Das haben Kinder schnell spitz, weshalb sie beim nächsten Nein keinesfalls aufgeben, sondern die Tonlage noch ein wenig höher schrauben. Wer es schafft, die Ohren bei den ersten nöligen Tönen konsequent auf Durchzug zu stellen und mit keiner Wimper zu reagieren, wird sie vermutlich für immer los. Wer das, wie ich, zu spät erkennt, kann Plan B versuchen: »Schließ deine Quengel-

stimme ab« ist eine klare Ansage ans Kind, ergänzbar durch: »Die nervt mich. Sprich mit deiner normalen Stimme, dann kann ich dir zuhören.« Das hält geraume Zeit vor. Auch wirkungsvoll: Imitieren Sie die Tonlage des Kindes (siehe Universalrezept 16, Seite 117), wenn Sie sich seine nörgeelige Sprechweise verbitten. Diese Spiegelung ist für Bettel-Prinz oder -Prinzesschen deutlicher als tausend Worte. Doch Vorsicht: Auch wenn Sie genervt sind, achten Sie darauf, das Spiegeln sachlich einzusetzen, damit Ihr Kind sich nicht vergackeiert fühlt. Denn sonst verpufft die Lernabsicht.

# MIT TAG X ZUM ZIEL

## Christkind & Co als Helfer nutzen

KINDER MÜSSEN ÖFTERS DINGE LERNEN, die für sie augenblicklich gar nicht erstrebenswert sind: das Abschaffen des

Schnullers, das Warten, das Trockenwerden. Wenn Eltern neben Geduld und Überzeugungskraft auch eine Portion Einfallsreichtum entwickeln, gelingt es leichter, solche Ziele zu erreichen. Als wirkungsvoller Helfer kann

beispielsweise ein »magisches« Stichdatum zur Seite stehen, ein Tag X, der zur Ziellinie wird. »Wenn du bis zum Sommer ohne Schwimmflügel schwimmen kannst«, könnte Mama anspornen, »darfst du mit deinen großen Geschwistern ganz allein ins Freibad.« Voraussetzung ist, dass es gelingt, für das Kind eine einleuchtende Verknüpfung herzustellen – zwischen dem Lernziel einerseits und dem Zieltermin andererseits. Auch bei kleinen Dingen lässt sich eine zeitliche Ziellinie als Motivationshelfer einsetzen: »Wenn du es schaffst, allein zu spielen, bis der große Zeiger oben steht, dann habe ich danach Zeit, mit dir Fahrrad zu fahren.«

Eine wirkungsvolle Variante zu Tag X als Ziellinie sind Festtage, die mit Figuren verknüpft sind. Dadurch erhält das

Datum fürs Kind ein Gesicht, für das es sich anzustrengen lohnt. Nikolaus, Christkind und sogar der Osterhase lassen sich von Eltern nutzen, um wichtige Lernziele zu erreichen. Wer es nicht schafft, sich für die Eltern vom Nuckeltuch zu trennen, dem gelingt es vielleicht dem Nikolaus zuliebe, der ein Jahr herbeigesehnt wurde.

*André war bereits drei Jahre alt, wurde aber partout nicht trocken. Und der Kindergarten rückte näher... Auf ihn freute sich der Junge so sehr, dass seine Mama dies eines Tages klug nutzte: In den Kindergarten dürften nur Kinder ohne Windel gehen, erklärte sie dem Sohn. Einen Tag vorm Stichdatum war André trocken.*

## SINNVOLLES VERWEIGERN

### Das Leben ist kein Wunschkonzert

DIESER TRICK aus der elterlichen Erziehungskiste ist vielleicht am schwierigsten umzusetzen: Verweigern! Denn klar ist, dass sich diejenigen (zunächst) nicht beliebt machen, die den Wünschen ih-

res Kindes in die Quere kommen. Es wird Protest hageln. Der kleine Mensch wird betteln, quengeln, weinen oder schreien, sich möglicherweise in der Fußgängerzone auf die Erde schmeißen oder mit anderen Dingen überraschen, die dem Erwachsenen zeigen: »Ich bin sauer, weil du nicht tust, was ich will.

## TISCHMANIEREN

### Was Hänschen nicht lernt ...

WER ESSENDE KINDER beobachtet, sieht, dass Tischmanieren etwas ins Abseits geraten sind. Wie beim Besteck-Training ist hier das Vorbild der Eltern besonders wichtig. Wenn Sie den Ellbogen nicht aufstützen, gerade vorm Teller sitzen, den Löffel zum Mund führen und nicht umgekehrt, dann lernt das Kind vom Schauen. Das reicht aber nicht aus.

Damit sich bei Ihrem Nachwuchs die richtigen Verhaltensmuster einschleifen, müssen Sie Ihre Wünsche auch vorbeten. Immer und immer wieder. Ein

Lernanreiz kann sein: »Wenn ich sicher bin, dass du dich tadellos am Tisch benimmst, gehen wir ins tolle Pizzalokal an der Ecke.«

*Bei Sophia und Lorena führten die Eltern Ampelpunkte beim Essen ein (Grün, Gelb, Rot), die jedes Familienmitglied ab und zu für die Qualität der Tischmanieren vergeben durfte: Grün bedeutete »Super«, Rot »Verbesserung nötig«. Das war ein guter Anreiz, sich anzustrengen.*

## TISCHABRÄUMEN

### Kein »Leergang« nach dem Essen

DAS ESSEN WAR LECKER, die Schüsseln sind leer, die Bäuche voll, alle stehen auf und ... Ja, da sitzt sie nun, die Mama,

die schon gekocht hat, und sieht sich dem Chaos allein gegenüber. Während Papa sich einen Kaffee macht, das Kind sich zu Spiel oder Hausaufgaben trollt, darf Mutter das schmutzige Geschirr allein abräumen. Übertrieben? In man-

chen Familien zum Glück. Aber nicht überall. Viele Mütter haben Verständnis dafür, dass der Mann vor der Rückkehr zur Arbeitsstelle entspannen möchte oder das Kind Schularbeiten erledigen oder spielen will, und übernehmen die Aufgabe automatisch. Trotzdem sind sie oft unterschwellig sauer, dass ihnen niemand dabei hilft.

Die innerfamiliäre Arbeitsteilung regelt natürlich jede Familie selbst. Wenn jedoch das Tischabräumen nicht an Ihnen hängen bleiben soll und auch nicht jedes Mal leidige Ermahnungen oder

Diskussionen aufkommen sollen, kann es kurzerhand zu einer Gemeinschaftsleistung erklärt werden – oder zum Kinderdienst (siehe Seite 76).

Doch selbst wenn Sie diese Arbeit freiwillig übernehmen, sollte eine Minimalregelung gelten: »Kein Leergang!« Das heißt, wer vom Esstisch aufsteht, geht nicht mit leeren Händen, sondern räumt zumindest seinen Teller samt Besteck ab. Oder das Kleinkind seinen Becher. So werden von Anfang an ein gewisses Pflichtgefühl und Gemeinschaftsbewusstsein eingeübt.

## ELTERN EXTRA

### Tapetenwechsel

Es gibt diese Momente, da ist einem alles zu viel. Nichts scheint zu gelingen. Je kleiner das Kind, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass es in solchen Momenten ebenfalls schlecht aufgelegt ist. Es spiegelt die Befindlichkeit des Erwachsenen wider und dieser wiederum die des Nachwuchses, ein zermürbender **Pingpongeffekt!** Besonders gern entzündet sich dieses Feuerwerk beim Essen. Das Kind verweigert das Fläschchen, manscht im Essen, haut auf den Löffel,

und Mama oder Papa bekommt es einfach nicht hin, locker zu bleiben. Wenn Sie in solch ein Hamsterrad geraten sind, **lassen Sie alles stehen und liegen!** Gehen Sie an die frische Luft, am besten in Park oder Wald. Das beruhigt die Psyche. Ein heilsamer Prozess, der nichts kostet – außer etwas Zeit. Sie können das quengende Kind niemandem in die Arme drücken? Dann nehmen Sie es mit. Auch wenn Sie meinen, es mit seiner Laune keineswegs unter Leute bringen

zu können – tun Sie's trotzdem! Denn außer Haus dreht sich die Gemütsverfassung des Sprösslings meist im Nu um 180 Grad. Tapetenwechsel tut gut, er schafft Distanz zum Konflikt und lässt ihn kleiner erscheinen. Auch größere Kinder lassen sich dafür gewinnen. Vielleicht wird einfach eine Freundin mit Kind besucht. Nur Vorsicht, wenn Sie bei ihr Dampf ablassen (siehe Seite 25 oben)! Dann tut die Auszeit **beiden Generationen** gut.

# DIE 200 BESTEN TRICKS VON ELTERN FÜR ELTERN

Wie wäre es, wenn Sie bei Ihrem wild entschlossenen Zahnputzverweigerer mal die verrückte Zahnbürste ausprobieren? Oder gemeinsam mit Ihrer notorischen Gemüseverächterin Paprikastücke knabbernd in Haifische verwandeln?

**Praxiserprobt:** »Die Eltern-Trickkiste« verrät Ihnen 200 Tipps und Tricks von erfahrenen Müttern und Vätern, die Ihnen helfen, typische Alltagssituationen im Leben mit Kindern von 1–10 gelassener und fröhlicher zu meistern.

**Übersichtlich:** Im Bad, Beim Essen, Schlafen, Unterwegs ... die Kapitel sind nach den typischen »Problemzonen« eingeteilt – so finden Sie immer schnell die Idee, die Ihnen gerade weiterhilft.

**Inspirierend:** Oder stöbern Sie einfach mal in der Trickkiste – lassen Sie sich anregen und probieren Sie das eine oder andere bei der nächsten Gelegenheit aus.

**Eltern-Extra:** Zusätzlich finden Sie in jedem Kapitel praktische Ideen, die Sie und Ihre Paarbeziehung stärken.

WG 484 Familie  
ISBN 978-3-8338-8722-2



9 783833 887222

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