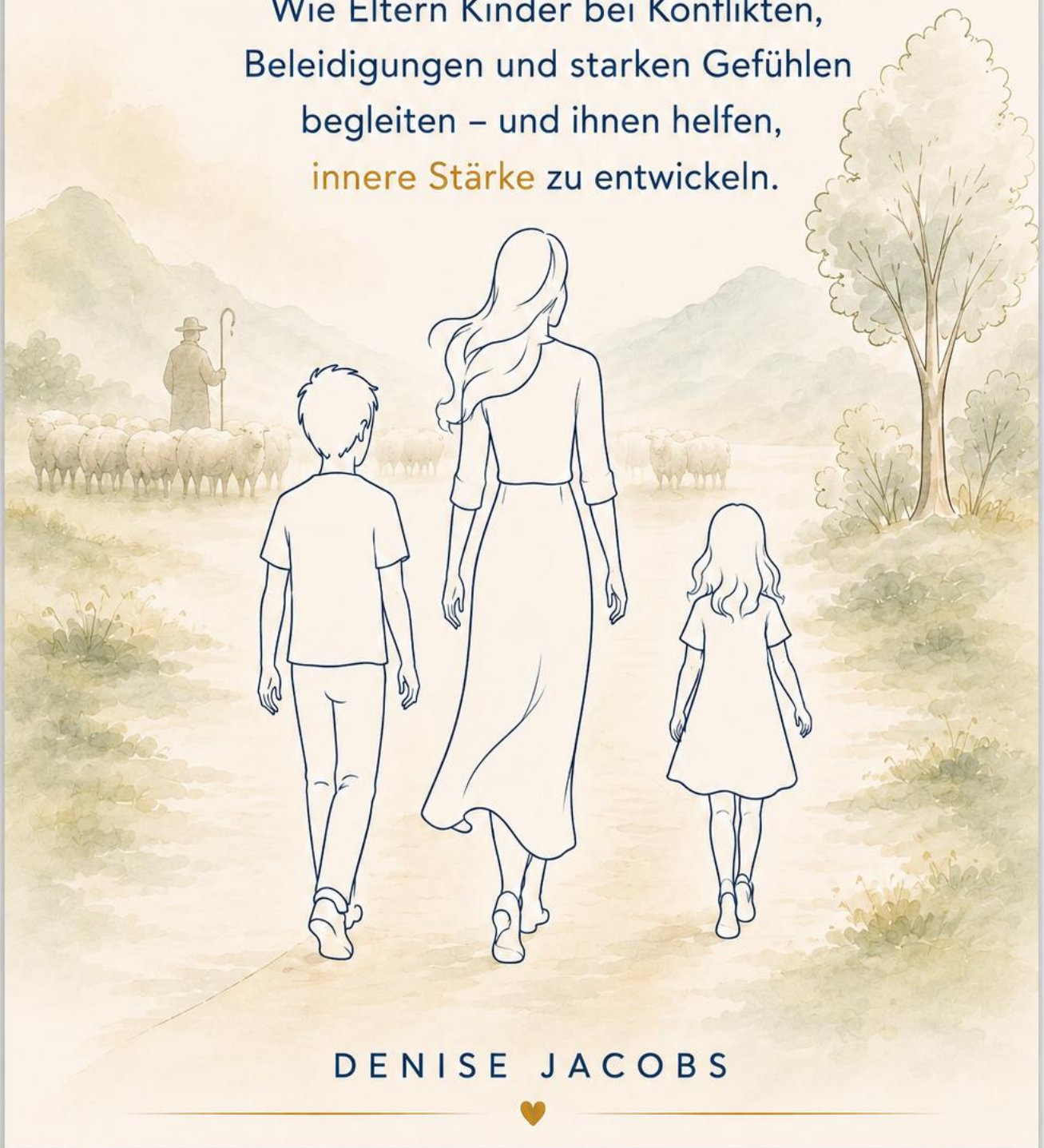


Mama, der ärgert mich!



Wie Eltern Kinder bei Konflikten,
Beleidigungen und starken Gefühlen
begleiten – und ihnen helfen,
innere Stärke zu entwickeln.



DENISE JACOBS



DENISE JACOBS

Mama, der ärgert mich!

Wie Eltern Kinder bei Konflikten, Beleidigungen und starken Gefühlen begleiten – und ihnen helfen, innere Stärke zu entwickeln.

1. Auflage 2026

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© 2026 Denise Jacobs

Alle Rechte vorbehalten.

Über das Buch:

„Mama, der ärgert mich!“ – Wenn Kinder mit einem Konflikt zu uns kommen, möchten wir helfen, beschützen und am liebsten sofort eine Lösung finden. Doch wir können ihnen nicht jeden Streit, jede Beleidigung und jede Enttäuschung ersparen. Wir können sie aber dabei unterstützen, die Fähigkeit zu entwickeln, selbst mit schwierigen Situationen umzugehen.

Dieses Buch zeigt, wie Eltern ihre Kinder dabei begleiten können, sich selbst besser zu verstehen, ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und eigene Lösungen zu entwickeln. Mit verständlichen Erklärungen, konkreten Beispielen und den Schafhirten-Fragen entsteht ein neuer Blick auf Konflikte – und Schritt für Schritt das Vertrauen: „Ich kann mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.“

Inhaltsverzeichnis

Die Geschichte vom Schaf

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

„Mama, der ärgert mich!“

Gut gemeint – und trotzdem oft nicht hilfreich

Das Modell der inneren Prozesse

Ein Beispiel

Vereinfachtes Modell der inneren Prozesse

Erweitertes Modell der inneren Prozesse

Verhalten hat eine Vorgeschichte

Derselbe Satz – unterschiedliche Reaktionen

Gefühle sind unser innerer Wecker

Wie wir Kinder Schritt für Schritt begleiten können

Die Schafhirten-Fragen

Die Grundhaltung der Schafhirten

1. Zurückschauen und verstehen
2. Sich selbst wahrnehmen und regulieren
3. Handeln in der Zukunft

Ein Beispiel

Ergänzende Fragen

Ein guter Zeitpunkt für die Schafhirten-Fragen

Kurzform für wenig Zeit

Wenn für die Kurzform keine Zeit ist

Die Schafhirten-Fragen für Erwachsene

Kinder und Erwachsene lernen gemeinsam

Mehr Schafhirten braucht die Welt

Danke von Herzen

Über die Autorin

Schafhirten-Spickzettel für den Kühlschrank



Die Geschichte vom Schaf

Ich erinnere mich an einen ganz besonderen Tag vor vielen Jahren. Ich hatte einen freien Vormittag und wusste nicht so recht, was ich tun sollte. Also stellte ich mir die Frage „Was soll ich heute tun?“ und lauschte aufmerksam, was in mir auftauchte.

Zu meiner Überraschung war da plötzlich eine klare Antwort: „Geh raus.“

Rausgehen? Und dann?

„In den Wald.“

Und dann?

„Zur Wiese.“

Alles klar. Und dann?

„Zu den Schafen.“

Was?

Nein!

Auf gar keinen Fall.

Da wohnt diese eine Frau.

Die wirkt immer so grummelig.

Ich kenne sie kaum.

Voller Entsetzen fragte ich: Was soll ich denn da?

„Schafe streicheln.“

Schafe streicheln? Echt jetzt?

Plötzlich war es erstaunlich ruhig. Keine Stimme mehr da. Niemand, der versuchte mich zu überreden.

Na gut. Ich kann es ja ausprobieren. Ich gehe einfach los.

Aber zu der Frau gehe ich nicht!

Oder?

Ich ging aus dem Haus. In den Wald. Ich spazierte einige Umwege im Wald – schließlich wollte ich ja gar nicht zu den Schafen.

Doch irgendetwas zog mich doch dahin. Ich ging über die Wiese. Bis an den Rand des Grundstücks. Ich stand im Schutze der Bäume. Bis hierhin und nicht weiter. Ich kann doch nicht einfach ein fremdes Grundstück betreten. Okay, es ist kein Zaun rundherum, aber trotzdem!

Mit der Frau ist sicher nicht zu spaßen.

Ich sah die Schafe. Sie blökten. Schafe eben.

Und nun?

Halt, Moment. Etwas war seltsam. Alle Schafe standen in einer Gruppe dicht aneinandergedrängt und blickten alle gemeinsam in eine Richtung. Sie blökten alle miteinander. Und aus der Richtung, aus einem Unterstand, kam ein einzelnes Blöken zurück. Ich konnte es nicht sehen. Aber ich konnte es hören. Es war eindeutig: Dort musste ein Schaf sein. Es klang wie ein Hilferuf – und die anderen schienen zu antworten.

Was war nochmal meine Aufgabe? Schafe streicheln!

Dazu musste ich näher ran. Ich sah vorsichtig nach links und rechts. Es war niemand zu sehen. Also trat ich aus dem Dickicht auf die Wiese und ging zu dem Zaun, der die Schafe umgab. Ich ging so nah an die Schafe heran, dass ich einige von ihnen streicheln konnte. Aufgabe erledigt!

Da entdeckte ich das Schaf, das ich zuvor nur gehört hatte. Es war ausgebüxt und hatte sich über das Heu hergemacht, das da in einer Gitterbox stand. Leider hatte es seinen gesamten Kopf samt Hörnern durch die Gitterstäbe gesteckt. Es versuchte den Kopf zurückzuziehen, doch die Hörner verhakten sich immer wieder in den Gitterstäben.

Es blökte jämmerlich.

Es brauchte Hilfe.

ICH musste ihm helfen.

Ich besah mir die Situation. Doch um zu dem Schaf zu gelangen, hätte ich einen Riegel öffnen und den Unterstand betreten müssen. Das ging eindeutig zu weit. Ich war schon auf einem fremden Grundstück – ich konnte nicht auch noch in das Gebäude gehen, selbst wenn ich dazu nur einen Riegel betätigen musste.

Also nahm ich all meinen Mut zusammen, bevor mich irgendwelche Gedanken davon abhalten konnten, und ging Richtung Haus.

Die Frau, die dort wohnte, kam mir entgegen.

Noch bevor sie etwas sagen konnte, platzte es aus mir heraus: „Entschuldigung, aber eines Ihrer Schafe braucht Hilfe! Es hat seinen Kopf zwischen den Gitterstäben eingeklemmt und blökt ganz schrecklich.“

Sie sah mich verwundert an – zum Glück nur das – und ging mit mir zum Unterstand.

Ich zeigte auf das Schaf.

„Es kommt nicht mehr heraus. Könnten Sie es vielleicht befreien?“

Sie sah das Schaf an.

Dann sah sie mich an.

Sie sagte: „Das bringt nichts. Wenn ich es jetzt raushole, ist es in fünf Minuten wieder drin. Das habe ich schon oft erlebt. Das Schaf will ja da drin etwas. Es gibt nur eine Sache, die hilft: Es muss lernen, sich selbst zu befreien.“

Ich stutzte.

Sie kannte das Schaf.

Ich nicht.

Ich schwieg.

Natürlich wollte ich helfen.

Aber plötzlich fragte ich mich:

Helfe ich dem Schaf damit wirklich?

Ich spürte, dass in ihren Worten eine tiefe Weisheit lag.

Es muss lernen, sich selbst zu befreien.



Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Jahre später erinnerte mich das Geschehen auf Schulhöfen an die Begegnung mit dem Schaf.

In meinen Resilienz- und Selbstbehauptungstrainings zeige ich Kindern, wie sie die meisten Konflikte untereinander selbstständig lösen können. Nur wenn sie bedroht werden oder Gewalt erfahren, schicke ich sie zu einer Lehrkraft, um sich Hilfe zu holen.

In den Pausen beobachte ich dann Kinder, die genau das tun. Sie suchen Hilfe – und die Lehrer versuchen ihnen zu helfen. Dabei hörte ich immer wieder Fragen wie:

„Wer war das?“

„Zeig mir den!“

„Wer hat angefangen?“

Der Blick richtete sich schnell auf die Suche nach dem Schuldigen. Es wurde bewertet, entschieden, geschimpft oder bestraft. Manchmal wurde am Ende sogar das Kind angeklagt, das eigentlich Hilfe gesucht hatte.

Dabei blieb bei mir oft ein ungutes Gefühl zurück.

Manche Kinder fühlten sich nach dem Gespräch erleichtert. Andere verließen die Situation mit der Erfahrung, dass Erwachsene den Konflikt für sie lösten. Sie selbst erfuhren kaum, was sie beim nächsten Mal hätten tun können. Wieder andere wurden vorschnell beurteilt oder verurteilt, ohne dass jemand versuchte zu verstehen, was eigentlich hinter ihrem Verhalten steckte.

Oft war der Streit damit zwar kurzfristig beendet. Doch die Kinder hatten meistens nicht verstanden, was eigentlich in ihnen passiert war. Sie hatten wenig für den nächsten Konflikt gelernt und standen deshalb immer wieder vor denselben Herausforderungen. So wiederholten sich dieselben Konflikte immer wieder – für die Kinder ebenso wie für die Lehrer.

Mir geht es nicht darum, das Handeln der Lehrkräfte zu verurteilen. Im Gegenteil. Sie handeln engagiert, mit den besten Absichten und nach bestem Wissen und Gewissen. So wie Eltern auch. Doch die wenigsten von uns Erwachsenen haben gelernt, welche Fragen Kindern wirklich helfen, ihre Konflikte zu verstehen und selbst einen guten Weg zu finden.

Dabei fiel mir etwas auf: Die Fragen, die die Kinder von den Erwachsenen hörten, unterschieden sich von den Fragen, die ich den Kindern stellte. Statt möglichst schnell herauszufinden, wer schuld war oder welche Konsequenzen folgen sollten, versuchte ich zunächst zu verstehen, was im Kind gerade vorging.

In der Folge erzählten mir die Kinder dadurch häufig viel mehr. Mit mir sprachen sie offen über ihr eigenes schwieriges Verhalten – über Schlagen, Schubsen oder Beleidigen –, ohne sich dafür schämen zu müssen. Ich begegnete ihnen mit ehrlichem Interesse, Neugier und Offenheit. Statt ihr Verhalten zu bewerten, fragte ich, was sie mit ihrem Verhalten hatten erreichen wollen und ob ihnen das gelungen war.

Dadurch entstand ein Raum, in dem auch die Kinder neugierig werden konnten. Sie begannen, ehrlich auf sich selbst zu schauen, sich besser zu verstehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Schließlich fanden sie ihre Lösungen selbst.

Dabei wurde mir immer deutlicher, dass meine Haltung und meine Art, Fragen zu stellen, auch all den Erwachsenen helfen könnten, die Kinder Tag für Tag durch Konflikte begleiteten – denen aber oft Fragen fehlten, die den Blick weg von Schuld und hin zur Innenwelt des Kindes lenkten. Viele von ihnen ahnten gar nicht, dass andere Fragen einen entscheidenden Unterschied machen.

Also begann ich, meine Fragen niederzuschreiben, damit auch Lehrkräfte sie nutzen konnten, um Kinder besser zu begleiten. Später formulierte ich sie so einfach, dass Kinder sie sich gegenseitig stellen konnten. Denn mein Wunsch war, dass Kinder nicht davon abhängig sind, dass immer ein Erwachsener die richtigen Fragen stellt. Irgendwann stellte ich fest: Diese Fragen helfen genauso Eltern zu Hause.

In meinen Elternabenden spreche ich vor allem über die Inhalte der Resilienz- und Selbstbehauptungstrainings. Für das Thema „Begleitung von Kindern bei Konflikten“ bleibt dort nur wenig Zeit. Dabei erlebe ich immer wieder, wie wertvoll genau diese Fragen für Eltern sein können.

Heute glaube ich, dass diese Fragen deshalb anders sind, weil sie auf einem anderen Blick auf den Menschen beruhen. Ich gehe davon aus, dass Kinder – genauso wie wir Erwachsenen – grundsätzlich versuchen, gut für sich zu sorgen. Hinter ihrem Verhalten stehen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse. Wenn wir beginnen zu verstehen, was in einem Menschen geschieht, verändern sich unsere Fragen fast von selbst.

Aus dem Wunsch, dass Kinder lernen, sich selbst besser zu verstehen und mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, ist dieses Buch entstanden.

Ich wünsche mir, dass du diese Fragen in Ruhe kennenlernen und ausprobieren kannst. Nicht, damit du jedes Problem für dein Kind löst, sondern damit du es dabei begleiten kannst, sich selbst besser zu verstehen, eigene Lösungen zu finden und Schritt für Schritt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Auf einer Schafweide begann sich meine Haltung zu verändern – hin zu einer Haltung, die Kindern zutraut, sich selbst aus misslichen Lagen zu befreien. Später kamen meine Einsichten in die inneren Prozesse eines Menschen hinzu. Aus dieser Haltung und diesem Wissen entstanden schließlich die Fragen dieses Buches. Heute begleiten sie Kinder, Lehrkräfte und Eltern.



„Mama, der ärgert mich!“

Bevor wir gemeinsam entdecken, was Kindern in schwierigen Momenten wirklich hilft, möchte ich dich in eine Situation mitnehmen, die wahrscheinlich viele Eltern kennen.

Ich sitze gerade am Laptop. Eine E-Mail muss noch raus, in zehn Minuten muss ich los – und eigentlich bin ich schon spät dran.

Ich höre meine Tochter rufen: „Mama, der ärgert mich!“

Ihr Ruf kommt aus dem unteren Stockwerk.

Mein erster Impuls?

„Dann geh doch einfach woanders hin!“, rufe ich zurück.

Ich widme mich wieder meiner E-Mail.

„Mama, der hört nicht auf!“, kreischt sie.

Mein Puls steigt. Ich muss nur noch ein paar Sätze schreiben. Ich rufe vom Schreibtisch aus zu meinem Sohn: „Lass sie in Ruhe!“

„Mama, komm!“

Gleich hab ich's. Ich ignoriere sie.

„Mamaaa!“

Ihre Stimme wird schrill.

Ich horche auf. So ruft sie, wenn es wirklich dringend ist.

„Kann ich denn nicht einmal in Ruhe arbeiten?“, schreie ich, schiebe die Maus mit Schwung beiseite und eile zu den Kindern.

Die Geräusche kommen aus dem Wohnzimmer.

Mein Sohn hält meine Tochter im Schwitzkasten. Sie schlägt gegen seinen Rücken. Unzählige Legobausteine sind auf dem Boden verteilt. Beim Rangeln stoßen ihre Füße dagegen und die Steine schlittern über die Steinfliesen in alle Richtungen.

Ich baue mich vor den beiden auf.

„Lass sie sofort los!“ Meine Stimme klingt drohend. „Ihr dürft euch nicht wehtun, klar?!“

„Aber sie hat doch angefangen!“

„Stimmt gar nicht! Du hast angefangen!“, ruft sie zu ihm. Die Tränen rinnen über ihre Wangen.

„Habe ich gar nicht!“

„Doch!“

„Nein!“

„Schluss jetzt!“, höre ich mich schreien – und weiß im selben Moment, dass damit gar nichts besser wird.

Und da stehe ich.

Meine E-Mail ist noch immer nicht verschickt. Ich bin noch später dran als vorher. Zwei Kinder reden laut durcheinander. Eine weint, einer ist wütend – und ich bin inzwischen ebenfalls auf 180.

Dabei wollte ich doch nur schnell eine E-Mail verschicken.

Vielleicht läuft es bei euch nicht mit einem Schwitzkasten ab. Vielleicht geht es um ein weggenommenes Spielzeug, eine zugeschlagene Zimmertür oder den Satz: „Die haben mich heute in der Pause nicht mitspielen lassen.“

Aber oft beginnt es ähnlich: Unser Kind kommt mit einem Problem zu uns. Wir wollen ihnen helfen – oder wir haben gerade einfach keine Zeit, keine Ruhe, keinen Kopf dafür.

Also liefern wir eine schnelle Lösung.

Wir rufen aus der Ferne eine Anweisung.

Wir hoffen, dass es sich von allein erledigt.

Wir ignorieren den nächsten Ruf, weil wir nur noch schnell fertig werden wollen.

Und irgendwann schrillen unsere Alarmglocken. Wir eilen hin, setzen eine Grenze.

Jetzt wollen wir verstehen, was passiert ist. Doch rasch geht es darum, wer angefangen hat, wer schuld ist und wer recht hat. Und zugegeben: Manchmal möchten wir den ganzen Streit auch einfach nur möglichst schnell vom Tisch haben.

Und ehe wir uns versehen, stecken wir mitten in einem Konflikt, den wir eigentlich beenden wollten.

Puh!

Was wäre, wenn es noch einen anderen Weg gäbe?

Einen Weg, bei dem wir nicht sofort eine Lösung liefern müssen. Nicht aus der Ferne urteilen. Nicht herausfinden, wer angefangen hat. Und den Konflikt auch nicht für unser Kind lösen.

Was wäre, wenn wir unserem Kind stattdessen helfen könnten, selbst herauszufinden:

Was ist gerade in mir passiert?

Was brauche ich jetzt?

Und was kann ich tun, damit es mir besser geht und der Streit kleiner wird?

Genau darum geht es in diesem Buch.

Nicht darum, Kinder mit ihren Konflikten allein zu lassen. Nicht darum, jedes Verhalten zu akzeptieren. Auch nicht darum, als Eltern immer ruhig, geduldig und pädagogisch perfekt zu reagieren.

Sondern darum, Kinder Schritt für Schritt durch Konflikte zu begleiten. Ihnen Raum für ihre Gefühle zu geben. Mit ihnen zu verstehen, was eigentlich passiert ist. Und sie dabei zu unterstützen, eigene Wege zu finden.



Gut gemeint – und trotzdem oft nicht hilfreich

Wenn Kinder streiten, wollen wir Eltern meist nur eines: helfen.

Wir möchten, dass der Streit möglichst schnell vorbei ist. Dass unser Kind wieder fröhlich ist. Dass endlich Ruhe einkehrt.

Deshalb möchten wir den Schmerz unseres Kindes oft möglichst schnell beenden. Aus Liebe. Aus Fürsorge. Aus Erschöpfung. Manchmal auch, weil wir gerade keine Zeit haben.

Wir wollen helfen.

Doch die Frage ist: Welche Art von Hilfe braucht unser Kind in diesem Moment?

Schauen wir uns einmal einige typische Reaktionen an. Stell dir vor, dein Kind kommt nach Hause, knallt seinen Schulranzen in die Ecke und erzählt von einem Streit in der Schule. Bevor du weiterliest, überleg einmal kurz: Was ist dein erster Impuls in solchen Momenten? Was sagst du? Was möchtest du am liebsten sofort tun?

Hier sind einige Beispiele dafür, wie viele Eltern in solchen Situationen reagieren – vielleicht erkennst du dich in der einen oder anderen Reaktion wieder.

1. Lösung vorgeben

Kind: „Paul ärgert mich ständig!“

Eltern: „Dann geh ihm doch einfach aus dem Weg.“

2. Das Problem kleinreden

Kind: „Ich bin traurig. Toni wollte heute gar nicht mit mir spielen.“

Eltern: „Ach komm, das ist doch nicht so schlimm.“

3. Hoffen, dass es sich erledigt

Kind: „Paul sagt, er will nicht mehr mit mir befreundet sein.“

Eltern: „Morgen sieht die Welt schon ganz anders aus.“

4. Den Schuldigen suchen

Kind: „Lisa hat mich beleidigt!“

Eltern: „Das war doch sicher nicht ohne Grund. Hast du sie geärgert?“

5. Ablenken

Kind: „Paul ist so gemein!“

Eltern: „Komm, wir spielen jetzt erst mal etwas.“

6. Den Konflikt für das Kind lösen

Kind: „Paul ärgert mich ständig.“

Eltern: „Ich rede morgen mit seiner Mutter.“

7. Bewerten

Kind: „Ich habe Paul geschubst.“

Eltern: „So etwas macht man nicht! Das war gemein.“

Hast du dich bei dem einen oder anderen Beispiel wiedererkannt?

Das ist völlig menschlich. Hinter all diesen Reaktionen stecken nachvollziehbare Gründe. Wir möchten unserem Kind helfen, es beschützen oder dafür sorgen, dass es ihm schnell wieder besser geht. Vielleicht wollen wir einen Streit klären oder verhindern, dass er größer wird. Vielleicht sehnen wir uns aber auch einfach nach etwas Ruhe oder sind selbst gerade erschöpft. Eines steht fest: Wir reagieren nicht ohne Grund so, wie wir reagieren. Die Frage ist: Hilft unsere Reaktion unserem Kind in genau diesem Moment?

Hier lohnt sich ein kleines Gedankenexperiment. Viele der Sätze, die wir zu unseren Kindern sagen, würden wir zu einem Erwachsenen wahrscheinlich nie sagen. Probieren wir es aus.

Stell dir vor, dein Mann beziehungsweise deine Frau oder eine Freundin kommt mit einem Problem zu dir. Wie würde dieselbe Reaktion einem Erwachsenen gegenüber klingen?

1. Lösung vorgeben

Frau: „Mein Chef kritisiert mich ständig vor allen Kollegen.“

Mann: „Dann geh ihm doch einfach aus dem Weg.“

2. Das Problem kleinreden

Frau: „Ich hatte heute einen miesen Tag.“

Freundin: „So schlimm kann das nicht gewesen sein.“

3. Hoffen, dass es sich erledigt

Frau: „Ich glaube, wir haben gerade ein richtiges Problem in unserer Beziehung.“

Mann: „Ach, das legt sich schon wieder ...“ (Er tippt weiter am Handy.)

4. Den Schuldigen suchen

Mann: „Meine Schwester ist am Telefon beleidigend geworden.“

Frau: „Sie hatte sicher einen Grund. Womit hast du sie geärgert?“

5. Ablenken

Mann: „Mein Chef ist so gemein.“

Frau: „Komm, iss erst mal eine Banane.“

6. Den Konflikt für den anderen lösen

Mann: „Die Kollegin nervt ständig.“

Frau: „Ich rufe morgen euren Chef an.“

7. Bewerten

Mann: „Ich habe meinen Kollegen heute angeschrien.“

Frau: „Also wirklich. Das macht man nicht.“

Wahrscheinlich wirken manche dieser Dialoge auf dich merkwürdig oder sogar verletzend. Und das hat einen guten Grund. Wenn du selbst mit einem Problem zu einem Menschen kommst, wünschst du dir wahrscheinlich nicht als Erstes einen guten Rat. Du möchtest auch nicht hören, dass alles halb so schlimm ist oder sich schon wieder legen wird.

Bevor du offen für eine Lösung bist, möchtest du meistens erst einmal erleben:

„Jemand hört mir zu.“

„Er nimmt mich ernst.“

„Er möchte verstehen, was gerade in mir vorgeht.“

In dem Moment, in dem du dich verstanden erlebst, wirst du wieder offen für Lösungen.

Kindern geht es genauso. Wenn dein Kind mit einem Problem zu dir kommt, bringt es seine ganze Innenwelt mit: seine Gedanken, seine Gefühle und seine Bedürfnisse. Vielleicht ist es traurig, wütend, enttäuscht oder hilflos. Vielleicht denkt es: „Sie haben mich ausgeschlossen.“ Oder: „Das ist unfair.“ Vielleicht wünscht es sich Nähe, Sicherheit oder Zugehörigkeit.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: Wie löse ich den Konflikt?

Sondern: Wie geht es meinem Kind gerade? Und: Was geht gerade in ihm vor?

Denn wer sich gesehen, gehört und verstanden erlebt, wird wieder offen für neue Gedanken, neue Möglichkeiten und eigene Lösungen.



Das Modell der inneren Prozesse

Um unser Kind – und auch uns selbst – wirklich verstehen zu können, hilft es zu wissen, was in einem Menschen überhaupt passiert.

Wenn wir einem Kind helfen möchten, lohnt es sich, den Blick über den Auslöser und das sichtbare Verhalten hinaus zu richten. Zwischen dem, was passiert, und unserer Reaktion laufen innere Prozesse ab.

Wenn wir diese inneren Prozesse verstehen, können wir besser nachvollziehen, warum wir selbst und andere Menschen so handeln, wie sie handeln. Dieses Verständnis hilft uns dabei, Kinder so zu begleiten, dass sie selbst gute Lösungen finden.

Schauen wir uns deshalb einmal an, was in einem Menschen geschieht, wenn etwas passiert.

Ein Beispiel

Tom sagt zu Betti: „Du bist dumm!“

Betti antwortet: „Du bist selber dumm!“

Das sind beobachtbare Verhaltensweisen. Aber was genau führt dazu, dass Betti so reagiert?

Von außen sehen wir nur zwei Kinder, die sich beleidigen. Doch im Inneren passiert viel mehr: Zuerst hört Betti die Worte: „Du bist dumm!“ Danach denkt sie etwas darüber.

Vielleicht: „Das ist gemein.“ Dieser Gedanke trägt dazu bei, dass Ärger entsteht. Aus diesem Ärger heraus ruft sie zurück: „Du bist selber dumm!“

Tom hört nun wiederum Bettis Antwort. Auch in ihm laufen nun innere Prozesse ab. Er nimmt ihre Worte wahr, macht sich Gedanken darüber, entwickelt Gefühle und reagiert schließlich mit einem Verhalten. So beeinflussen sich Menschen gegenseitig immer wieder.

Gefällt dir diese Leseprobe?

Gehe zur [Webseite](#), um alle Kaufoptionen zu sehen.