KOSTENLOSER ELTERNGUIDE

Kindergefühle verstehen

Gefühle erkennen, benennen und liebevoll begleiten – von 0 bis 10 Jahren



Ein Geschenk von

Jeloomi

Kinderwelt voller Gefühle

@jeloomi.official

Mit Alltagsbeispielen, Formulierungshilfen und einer Checkliste

Willkommen

Warum Gefühle im Familienalltag so viel Raum einnehmen – und warum das gut ist.

Kinder kommen mit starken Gefühlen auf die Welt, aber ohne Gebrauchsanweisung. Ein Zweijähriger, der im Supermarkt schreit, weil die Banane „kaputt“ ist, hat kein Problem mit Ihnen. Er hat ein Problem mit einem riesigen Gefühl, das noch keinen Ausgang kennt.

Die gute Nachricht: Der Umgang mit Gefühlen lässt sich lernen. Und Kinder lernen ihn vor allem dort, wo sie sich am sichersten fühlen – bei den Menschen, die sie jeden Tag begleiten.

Was dieser Guide Ihnen bietet

- Ein Grundverständnis dafür, was in Kindern bei Wut, Angst, Trauer und Freude passiert
- Eine einfache Methode in vier Schritten, die Sie sofort ausprobieren können
- Formulierungshilfen: Was sagt man, wenn gerade alles brennt?
- Beispiele aus dem Alltag von Kleinkindern bis Grundschülern
- Rituale, die Gefühle sichtbar und besprechbar machen

Vorab: Sie müssen nicht perfekt sein

Niemand reagiert immer ruhig und einfühlsam. Entscheidend ist nicht, jede Situation richtig zu meistern, sondern dass ein Kind immer wieder erlebt: **Meine Gefühle sind erlaubt, und jemand hilft mir damit.** Auch das Wiedergutmachen nach einem schlechten Moment zählt dazu.



Jeloomi sagt:

„Alle Gefühle dürfen da sein. Auch die, für die dir noch die Worte fehlen.“

Warum Gefühle kein Problem sind

Gefühle sind Signale. Sie zeigen, was ein Kind braucht, bevor es dies in Worte fassen kann.

Jedes Gefühl hat eine Aufgabe. Wut sagt: „Hier wird eine Grenze überschritten." Angst sagt: „Achtung, das ist neu oder gefährlich." Traurigkeit sagt: „Mir fehlt etwas oder jemand." Freude sagt: „Das tut mir gut, mehr davon."

Das Gehirn braucht Unterstützung

Der Teil des Gehirns, der Impulse bändigt und überlegt (der Stirnlappen), reift bis ins junge Erwachsenenalter. Kleine Kinder können sich deshalb in heißen Momenten oft nicht allein beruhigen. Sie brauchen dazu Ihre Ruhe – man spricht von **Co-Regulation**: Sie leihen dem Kind Ihr ruhiges Nervensystem, bis es seines selbst nutzen kann.

Was Kinder davon haben

- Sie lernen, Gefühle zu erkennen und zu benennen – die Basis für Selbststeuerung
- Sie erleben, dass Gefühle vorübergehen und man sie aushalten kann
- Sie bauen Vertrauen auf: Bei Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson darf ich so sein, wie ich bin
- Sie entwickeln Empathie, weil sie eigene Gefühle verstehen und dadurch auch fremde besser lesen

> **Trost ist nicht Nachgeben**
>
> Ein Gefühl anzunehmen heißt nicht, jedes Verhalten gutzuheißen. Sie können sagen: „Du bist so wütend, das sehe ich. **Und** ich lasse nicht zu, dass du haust." Das Gefühl ist immer erlaubt, das Verhalten hat Grenzen.

Die wichtigsten Gefühle im Kinderalltag

Woran Sie sie erkennen, was dahinterstecken kann und was hilft.

Gefühl	So zeigt es sich oft	Was dahinter stecken kann	Was hilft
Wut	Schreien, Stampfen, Hauen, Werfen, Verweigern	Frust, Überforderung, Ohnmacht, Grenze wurde verletzt, Müdigkeit	Ruhig bleiben, Gefühl benennen, Gewalt stoppen, Ventil anbieten (Kissen, Stampfen)
Angst	Klammern, Weinen, Erstarren, „Ich will nicht!“, Bauchweh	Neues, Trennung, Dunkelheit, Geräusche, Sorgen aus der Welt der Großen	Nähe geben, ernst nehmen, kleine Schritte statt Drängen
Traurigkeit	Weinen, Rückzug, Anhänglichkeit, weniger Spiellust	Verlust, Abschied, Enttäuschung, Veränderung (Umzug, Geschwisterkind)	Da sein, nicht wegtrösten, Tränen zulassen, Zeit geben
Freude	Lachen, Hüpfen, Erzählen, Kuscheln	Verbundenheit, Erfolg, Spaß, Neugier	Mitfreuen, Momente bewusst teilen
Scham	Wegschauen, Verstecken, Albernheit, plötzliche Wut	Gefühl, bloßgestellt oder „falsch“ zu sein	Nicht vor anderen korrigieren, Fehler normalisieren
Eifersucht	Klammern, Provozieren, Rückschritte (z. B. Baby-Sprache)	Angst, weniger geliebt zu werden, besonders bei Geschwistern	Exklusive Zeit zu zweit, Gefühl benennen, nicht vergleichen

Hinter dem Verhalten steckt ein Bedürfnis

Das Eisberg-Prinzip: Sichtbar ist nur die Spitze.

Wenn ein Kind sein Zimmer nicht aufräumt, die Schwester schubst oder abends nicht einschlafen will, sehen wir das **Verhalten**. Darunter liegen **Gefühle** (Müdigkeit, Ärger, Sorge) und darunter **Bedürfnisse** (Ruhe, Aufmerksamkeit, Sicherheit, Selbstbestimmung, Nähe).

Probieren Sie in schwierigen Momenten eine innere Frage: **„Was braucht mein Kind gerade?“** statt „Was will mein Kind mir damit sagen“ oder „Warum macht es das schon wieder?“.

Was wir sehen	Mögliche Gefühle darunter	Mögliche Bedürfnisse
Kind schmeißt sich auf den Boden	Frust, Überforderung	Hilfe, Pause, Selbstwirksamkeit
Kind hört „nie“ zu	Vertieftsein, Trotz, Müdigkeit	Vorwarnung, Autonomie, Verbindung vor Anweisung
Kind schlägt das Geschwisterkind	Eifersucht, Wut, Übergangen-Sein	Eigene Zeit, Anerkennung
Kind will nicht in die Kita	Trennungsangst, Unsicherheit	Sicherheit, Verlässlichkeit, Ritual
Kind sagt „Ich kann das nicht!“	Angst zu versagen, Scham	Ermutigung, kleine Teilschritte

Ein Hinweis

Nicht hinter jedem Verhalten steckt ein tiefes Geheimnis. Manchmal ist ein Kind schlicht hungrig, müde oder überreizt. Prüfen Sie zuerst die Basics: Essen, Schlaf, Bewegung, Reizmenge.

Gefühle in den verschiedenen Altersstufen

Was typisch ist – und womit Sie realistisch rechnen dürfen. Jedes Kind entwickelt sich in seinem Tempo.

Baby und Kleinkind (0–3 Jahre)

- Gefühle sind körperlich: Weinen, Strampeln, Schreien. Worte fehlen noch.
- Trotzphase (ab etwa 2 Jahren): Das Kind entdeckt seinen eigenen Willen, kann aber seine Impulse kaum steuern.
- Fremdeln und Trennungsangst sind ein gesundes Zeichen von Bindung.
- **Was hilft:** Nähe, Ruhe in der Stimme, kurze Sätze, Gefühle für das Kind in Worte fassen („Du bist traurig. Der Ball ist weg.“).

Kindergartenalter (3–6 Jahre)

- Kinder beginnen, Gefühle zu benennen, brauchen dafür aber noch Wortschatz und Vorbilder.
- Magisches Denken: Sie glauben, ihre Wünsche oder Gedanken könnten Dinge bewirken. Das kann Ängste und Schuldgefühle auslösen.
- Starke Gefühle in Freundschaften: Ausgeschlossen-Sein, Eifersucht, Streit ums Spielzeug.
- **Was hilft:** Gefühlswörter anbieten, Bücher und Spielfiguren nutzen, Rollenspiele, klare Grenzen mit Mitgefühl.

Grundschulalter (6–10 Jahre)

- Kinder verstehen, dass man mehrere Gefühle gleichzeitig haben kann (z. B. aufgeregt und ängstlich).
- Leistungsdruck, Vergleiche mit anderen und Freundschaftsdramen werden wichtiger.
- Gefühle werden häufiger versteckt, aus Angst vor Spott oder Enttäuschung.
- **Was hilft:** Gespräche nebenbei (beim Spazierengehen, im Auto), ernst nehmen, gemeinsam Strategien entwickeln, nicht sofort Ratschläge geben.

Die 4-Schritte-Methode

Erst verbinden, dann lenken: eine Struktur, die in fast jeder Situation funktioniert.

Schritt 1: Selbst zur Ruhe kommen

Atmen Sie einmal tief durch, senken Sie die Stimme, gehen Sie auf Augenhöhe. Sie müssen nichts sofort lösen. Ihre Ruhe ist das wirksamste Werkzeug.

Schritt 2: Das Gefühl benennen

„Du bist richtig wütend." – „Das hat dich erschreckt." Kurze, einfache Worte. Wenn Sie unsicher sind, raten Sie ruhig: „Bist du traurig oder eher wütend?"

Schritt 3: Verständnis zeigen

„Du wolltest noch weiterspielen. Das ist ärgerlich." Das Kind muss spüren: Ich werde verstanden. Sie müssen nicht einverstanden sein, um zu verstehen.

Schritt 4: Grenze halten und gemeinsam Wege finden

„Hauen geht nicht. Du kannst stampfen oder ins Kissen boxen. Was möchtest du?" Bei älteren Kindern: „Was könnte dir helfen?" Die Reihenfolge ist entscheidend: Zuerst das Gefühl, dann die Lösung.

Wichtig: Wenn das Kind mitten im Wutanfall steckt, ist es oft nicht aufnahmefähig für Erklärungen. Dann genügen Schritt 1 und 2, alles andere kommt später, wenn es sich beruhigt hat.

Was Sie sagen können

Kleine Formulierungen, große Wirkung. Kein Zwang zum Perfektsein – nehmen Sie, was zu Ihnen passt.

Statt …	Besser …	Warum
„Ist doch nicht so schlimm!“	„Das war richtig doof für dich.“	Das Gefühl wird ernst genommen, nicht kleingeredet.
„Hör auf zu weinen!“	„Du darfst weinen. Ich bin da.“	Tränen bauen Anspannung ab. Unterdrücken verschiebt sie nur.
„Du bist unmöglich!“	„Ich merke, dir ist das zu viel.“	Es geht um das Gefühl, nicht um die Persönlichkeit des Kindes.
„Da brauchst du keine Angst zu haben.“	„Du hast Angst. Ich bleibe bei dir.“	Angst lässt sich nicht wegreden, aber begleiten.
„Stell dich nicht so an!“	„Das ist gerade richtig schwer, oder?“	Kinder lernen: Schwierigkeiten dürfen benannt werden.
„Wenn du nicht brav bist, dann …“	„Ich helfe dir, damit wir eine Lösung finden.“	Drohungen erzeugen Angst statt Selbststeuerung.

Gefühlswörter-Starterset

Je mehr Worte ein Kind für Gefühle hat, desto leichter fällt ihm der Ausdruck ohne Verhalten. Nutzen Sie nicht nur „wütend, traurig, glücklich“, sondern auch Feinheiten:

Wut-Familie	Angst-Familie	Traurigkeit-Familie	Freude-Familie
genervt, ärgerlich, sauer, wütend, ausgerastet	unsicher, nervös, besorgt, ängstlich, panisch	enttäuscht, einsam, traurig, vermisst, niedergeschlagen	zufrieden, froh, stolz, begeistert, überglücklich

Wutanfälle begleiten

Der Klassiker: Gefühlsausbruch an der Supermarktkasse. Was jetzt hilft.

Während des Anfalls

- **Sicherheit zuerst:** Gefahren entfernen, das Kind nicht verletzen lassen, eventuell an einen ruhigeren Ort bringen.
- **Wenig reden:** Ein, zwei Sätze genügen („Ich bin da. Du bist wütend.“).
- **Nicht diskutieren, nicht belehren, nicht bestrafen.** Das Kind ist gerade nicht erreichbar für Logik.
- **Nah bleiben:** Manche Kinder wollen Umarmung, andere brauchen Abstand. Fragen Sie: „Soll ich bei dir sitzen oder lieber ein Stück weg?“
- **Eigene Ruhe halten:** Notfalls kurz durchatmen oder innerlich zählen.

Danach

- Warten, bis das Kind wieder ansprechbar ist. Dann kurz und freundlich rückblicken: „Du warst vorhin richtig wütend. Das war anstrengend, oder?“
- Gemeinsam überlegen, was beim nächsten Mal helfen kann.
- Falls etwas kaputtgegangen ist: gemeinsam wiedergutmachen, ohne Beschämung.
- Eigene Fehler benennen, falls Sie selbst laut geworden sind: „Ich habe vorhin geschimpft. Das tut mir leid.“

Vorbeugen

Viele Wutanfälle entstehen bei Hunger, Müdigkeit oder Reizüberflutung. Planen Sie Pausen ein, kündigen Sie Übergänge an („Noch fünf Minuten, dann räumen wir auf“) und geben Sie kleine Wahlmöglichkeiten („Rote oder blaue Tasse?“), damit sich das Kind nicht ohnmächtig fühlt.

Typische Alltagssituationen

Vier Szenen, vier Ideen. Passen Sie die Worte an Ihr Kind und Ihre Familie an.

Abschied in der Kita

Situation: Das Kind klammert sich am Bein fest und weint.

Hilfreich: Ein kurzes, immer gleiches Abschiedsritual (Winken, Kuss, Satz wie „Ich hole dich nach dem Mittagessen ab“). Nicht heimlich verschwinden, nicht ewig zögern. Sagen Sie: „Du bist traurig, wenn ich gehe. Ich komme wieder.“

Streit unter Geschwistern

Situation: Beide schreien, ein Spielzeug fliegt.

Hilfreich: Erst trennen und beruhigen, dann beide Seiten hören, ohne einen Schuldigen zu suchen. „Du wolltest den Bagger haben. Und du hast ihn gerade benutzt. Was können wir tun?“ Lassen Sie die Kinder Lösungen mitentwickeln.

Hausaufgaben-Frust

Situation: „Ich kann das nicht! Ich bin so dumm!“

Hilfreich: Gefühl benennen („Du bist frustriert, das ist ganz schön schwer“), Selbstabwertung nicht bestätigen und nicht wegdiskutieren, dann in kleine Schritte zerlegen („Machen wir die erste Aufgabe zusammen?“). Pausen einplanen.

Einschlafprobleme und nächtliche Ängste

Situation: „Da ist ein Monster unterm Bett!“

Hilfreich: Nicht auslachen und nicht „es gibt keine Monster“ sagen. Besser: „Du hast Angst. Ich bin da und schaue mit dir nach.“ Ein Nachtlicht, ein Kuscheltier als „Wächter“ oder ein kurzes Gute-Nacht-Ritual geben Sicherheit.

Gefühle-Rituale für den Familienalltag

Kleine, wiederkehrende Momente machen Gefühle zur Normalität.

1. Die Gefühlsrunde am Abend

Jede und jeder in der Familie erzählt: Was war heute schön? Was war schwierig? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Auch Sie erzählen, so lernen Kinder durch Vorbild.

2. Das Gefühle-Thermometer

Ein selbst gemaltes Thermometer oder eine Skala von 1 bis 5 hilft Kindern, die Intensität eines Gefühls einzuschätzen: „Wie wütend bist du gerade, 2 oder 5?“ So werden aus diffusen Ausbrüchen benennbare Zustände.

3. Die Ruhe-Ecke

Ein gemütlicher Platz mit Kissen und Kuscheltieren, den das Kind selbst nutzen darf, wenn alles zu viel wird. Wichtig: Sie ist **keine Strafe**, sondern ein Angebot. Gestalten Sie sie gemeinsam.

4. Gefühle über Geschichten und Figuren

Bilderbücher, Kuscheltiere und Handpuppen eignen sich hervorragend, um Gefühle indirekt zu besprechen. „Was fühlt der Bär gerade? Was könnte ihm helfen?“ Kinder sprechen oft leichter über die Gefühle einer Figur als über die eigenen.

5. Atem-Spiele

Kerze auspüsten, Luftballon im Bauch aufblasen, Drachenatem: Spielerische Atemübungen wirken beruhigend und lassen sich auch unterwegs einsetzen. Üben Sie sie in ruhigen Momenten, damit sie im Notfall abrufbar sind.

Und Ihre Gefühle?

Sie sind kein Roboter. Und das ist gut so.

Kinder bringen uns an Grenzen – manchmal zehnmal am Tag. Dass Sie dabei Wut, Erschöpfung oder Hilflosigkeit spüren, ist normal. Entscheidend ist, wie Sie damit umgehen. Auch hier sind Sie Vorbild.

Wenn Sie selbst überfordert sind

- **Kurz aussteigen:** „Ich brauche eine Minute zum Durchatmen, ich bin gleich wieder da.“ (Sorgen Sie dabei für Sicherheit des Kindes.)
- **Gefühl benennen:** „Ich bin gerade ziemlich gestresst.“ So lernt das Kind, dass auch Erwachsene Gefühle haben.
- **Reparieren:** Wenn Sie laut geworden sind, entschuldigen Sie sich später. Das stärkt die Beziehung.
- **Eigene Bedürfnisse ernst nehmen:** Schlaf, Pausen, Austausch mit anderen Eltern, Unterstützung durch Partner oder Familie.

> **Gut genug ist gut genug**
>
> Die Forschung zur Bindung zeigt: Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern „genug gute“. Es reicht, wenn Sie in den meisten Momenten feinfühlig reagieren und Brüche nachträglich reparieren.

Wann Sie sich Unterstützung holen sollten

Starke Gefühle sind normal. In manchen Fällen lohnt sich ein zusätzlicher Blick von außen.

Suchen Sie das Gespräch mit der Kinderärztin, dem Kinderarzt, einer Erziehungsberatungsstelle oder Therapeut:innen, wenn Sie über längere Zeit (mehrere Wochen) beobachten:

- Ihr Kind ist sehr häufig und sehr intensiv wütend, verletzt sich oder andere dabei
- Ihr Kind ist anhaltend traurig, lustlos oder zieht sich stark zurück
- starke Ängste schränken den Alltag ein (Kita oder Schule, Schlaf, Freundschaften)
- wiederkehrende körperliche Beschwerden ohne klare Ursache (Bauchweh, Kopfschmerzen)
- deutliche Rückschritte (wieder Einnässen, Sprachverlust) nach einer belastenden Phase
- Sie selbst spüren, dass Sie dauerhaft an Ihre Grenzen kommen

Wo es Hilfe gibt

Kinder- und Jugendärzt:innen, kostenfreie Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Ihrer Region, Sozialpädiatrische Zentren und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen. Fragen Sie auch bei Kita oder Schule nach Beratungsangeboten.

Dieser Guide ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung. Er ist eine allgemeine Orientierung für den Familienalltag.

Checkliste zum Mitnehmen

Zum Ausdrucken oder Abfotografieren – für den Kühlschrank oder die Handyhülle.

In der Situation

[ ] Ich atme einmal durch.

[ ] Ich gehe auf Augenhöhe des Kindes.

[ ] Ich benenne das Gefühl in einfachen Worten.

[ ] Ich zeige Verständnis, auch wenn ich das Verhalten nicht gutheiße.

[ ] Ich halte die Grenze freundlich und klar.

[ ] Ich biete Wege an, das Gefühl auszudrücken (stampfen, malen, kuscheln).

Im Alltag

[ ] Hunger, Schlaf und Reize im Blick behalten.

[ ] Übergänge vorankündigen.

[ ] Kleine Wahlmöglichkeiten geben.

[ ] Gefühle-Rituale pflegen (Abendrunde, Thermometer, Geschichten).

[ ] Eigene Gefühle benennen und Vorbild sein.

Danach

[ ] Nach dem Sturm kurz rückblicken, ohne Vorwurf.

[ ] Gemeinsam überlegen: Was hilft beim nächsten Mal?

[ ] Eigene Fehler wiedergutmachen.

[ ] Sich selbst etwas Gutes tun.

Zum Schluss: Sie begleiten Ihr Kind jeden Tag ein Stück beim Großwerden – mit allen Gefühlen, die dazugehören. Das ist anstrengend und zugleich eine der wertvollsten Aufgaben überhaupt. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und freuen Sie sich über die kleinen Fortschritte.

Das ist Jeloomi

Kinderwelt voller Gefühle

Jeloomi ist ein kleines Monster mit großem Herz – und der Mittelpunkt einer Kinderwelt, in der jedes Kind weiß: **Ich bin wichtig. Ich bin richtig. Ich bin ich.**

Gemeinsam mit seinen Freunden erlebt Jeloomi Abenteuer im Zauberwald und zeigt Kindern, dass jedes Gefühl da sein darf.



Das Buch

„Jeloomi und das Durcheinander im Herzen“

Eine Geschichte für kleine Menschen mit großen Gefühlen: Jeloomi ist alles durcheinander, seine Freunde im Zauberwald helfen ihm, und er entdeckt: Jedes Gefühl darf da sein. Erhältlich unter anderem bei Amazon und Thalia.

Das Kuscheltier

„Jeloomi – das Kuscheltier mit Herz“

Ein Kuscheltier, das Kindern beim Einschlafen und in großen Momenten Geborgenheit schenken soll. Es entsteht mit Unterstützung der Community per Crowdfunding auf Startnext: **startnext.com/jeloomi**

Bleib in Kontakt

Instagram: **@jeloomi.official**

Alle Links: **linktr.ee/jeloomi**

Dort gibt es regelmäßig neue Geschichten, Impulse und Einblicke in Jeloomis Welt.