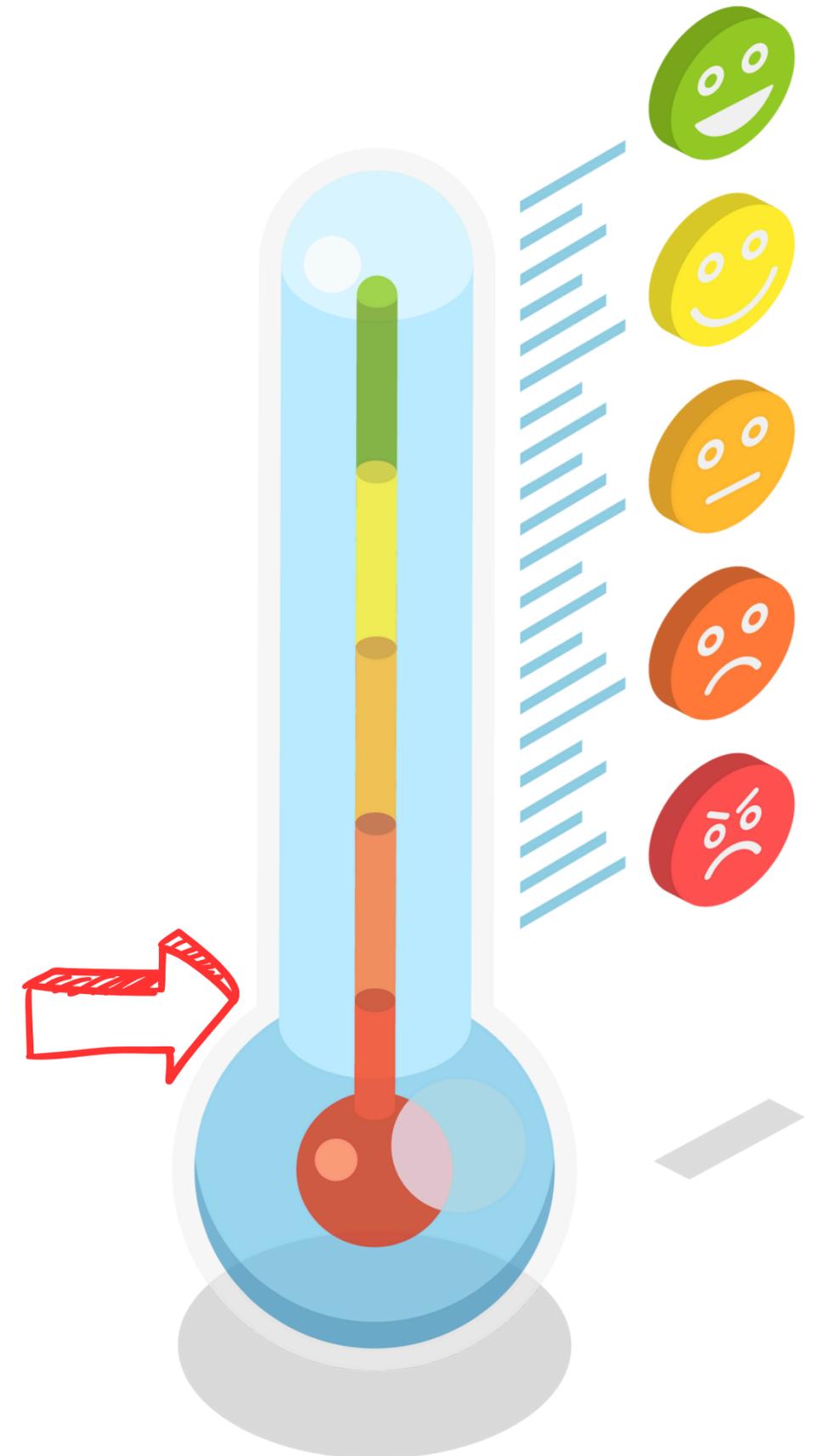


Wut & Ärger:

Das Gefühl: Dein Kind fühlt Frustration, Enttäuschung oder Ungerechtigkeit. Wut ist ein starkes, natürliches Gefühl, das uns Energie gibt, um für unsere Bedürfnisse einzustehen.

Wie es sich äußert: Dein Kind kann schreien, weinen, schimpfen, mit den Füßen stampfen oder Dinge werfen. Körperliche Anspannung, ein rotes Gesicht oder eine laute Stimme sind typisch.

Was zu tun ist: Bleibe ruhig und präsent. Lass' dich nicht anstecken. Benenne das Gefühl: „Ich sehe, du bist wütend.“ Lass dein Kind die Emotion spüren, ohne sie zu bewerten oder sofort zu stoppen. Keine langen Erklärungen oder Diskussionen. Gib' körperliche Sicherheit, wenn möglich. Biete Alternativen, um Energie abzubauen, z. B. ein Kissen schlagen, laut rufen oder draußen rennen. Manche Eltern reagieren in solchen Momenten mit Strafen, weil sie das Verhalten als „ungezogen“ wahrnehmen. Doch das ist wenig hilfreich, denn das Kind handelt nicht aus Absicht, sondern weil sein Gehirn in diesem Moment nicht anders reagieren kann.



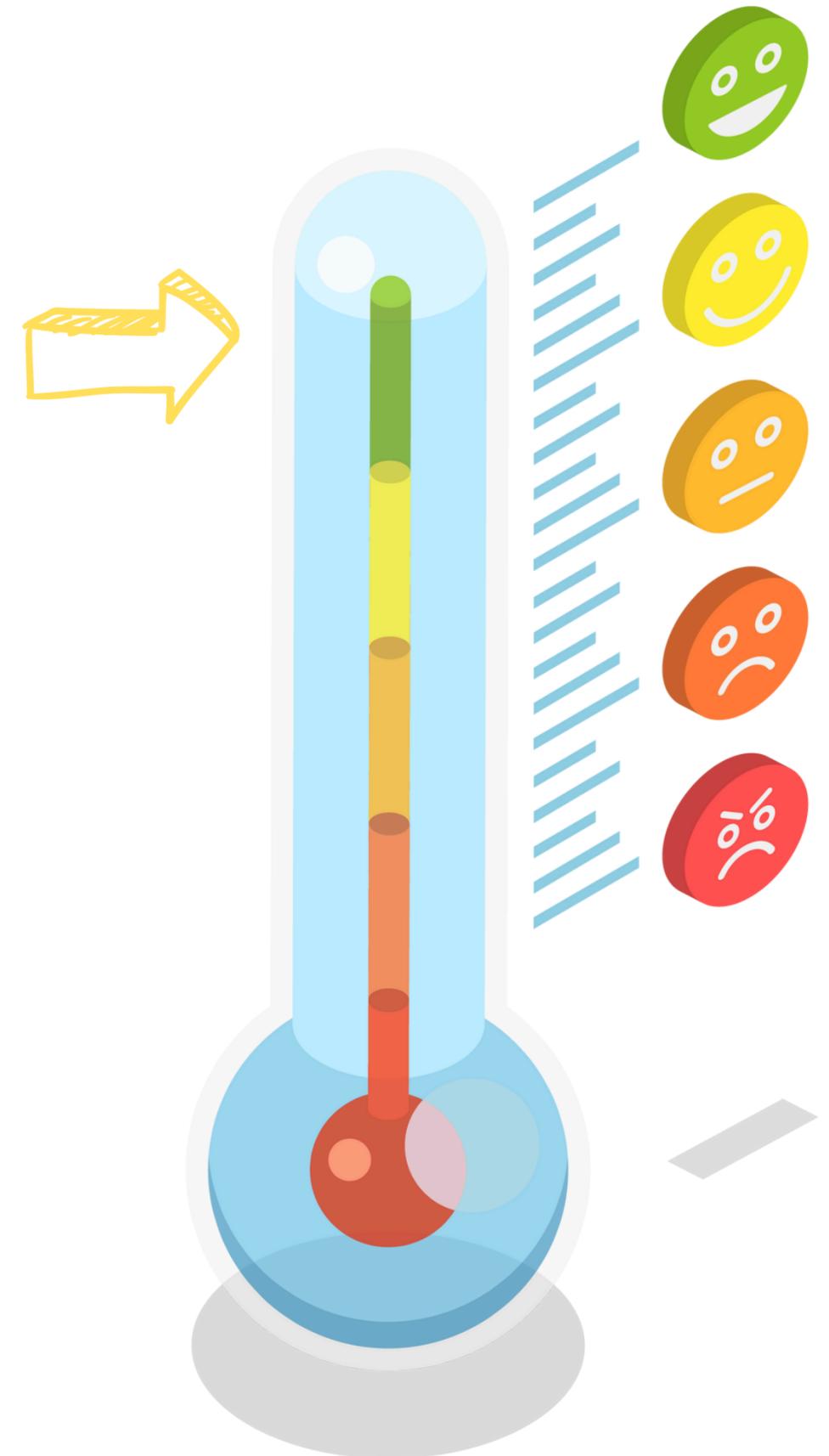
Unruhe, Freude, Aufregung, Neugier

Das Gefühl: Gelb ist die Farbe der Freude, Begeisterung und Lebenslust. Sie taucht auf, wenn Kinder Neues entdecken, stolz auf sich sind oder einfach glücklich im Moment leben.

Wie es sich äußert: Dein Kind lacht laut, redet viel, hüpfet, rennt, will seine Freude teilen. Es ist kaum zu beruhigen, überschwänglich, still sitzen oder Konzentration auf ein Thema scheinen unmöglich.

Was zu tun ist: Bleibe ruhig und teile die Freude! Sag: „Ich sehe, du freust dich so sehr – das steckt richtig an.“ Freude darf groß, laut und bunt sein. Wenn Kinder erleben, dass Freude willkommen ist, lernen sie: Gefühle sind schön und dürfen da sein – alle.

In einer solchen Situation kann ein Kind unmöglich Hausaufgaben oder andere komplizierte Dinge tun. Hilf' deinem Kind die Energie abzubauen, bevor es an Aufgaben geht, die Konzentration verlangen. Geht raus, tobt, klettert, spielt Ball. Nach dem Auspowern geht es an die anderen Aufgaben.

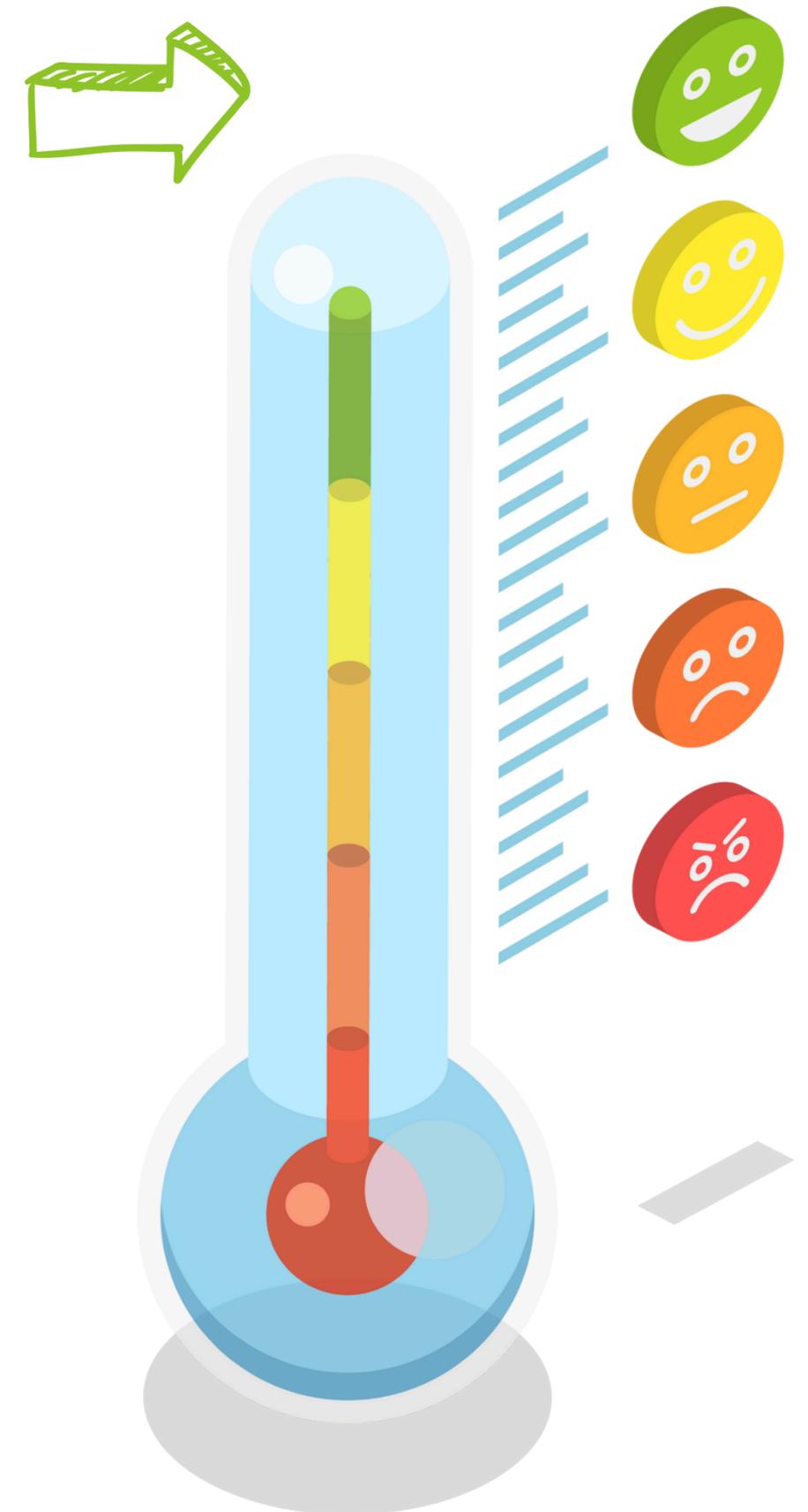


Ruhe, Sicherheit, Geborgenheit

Das Gefühl: Grün steht für Ruhe, Nähe, Sicherheit. Es ist das Gefühl, das entsteht, wenn ein Kind sich gesehen, verstanden und gehalten fühlt. Es macht einen ausgeglichenen Eindruck, es gibt aktuell keine Konflikte. Es beschäftigt sich ruhig, bleibt neugierig und ist offen für Aktionen und Kooperation.

Wie es sich äußert: Das Kind spielt ruhig, ist offen, lacht und sucht von sich aus Kontakt. Es hat Vertrauen, probiert Neues aus, ohne Angst. Beste Voraussetzungen für “schwierige” Themen, wie Hausaufgaben oder Zimmer aufräumen. Kompromisse sind möglich und Gespräche willkommen.

Was zu tun ist: Bleib’ in Verbindung. Bestärke das, was gut läuft. Sag ruhig: „Du wirkst gerade ganz entspannt – das fühlt sich schön an.“ Diese Worte festigen das Gefühl von innerer Sicherheit und fördern Urvertrauen. Nutze die Gelegenheit für “Schwieriges”. Es ist außerdem die beste Zeit für körperliche Nähe und Bindungspflege.

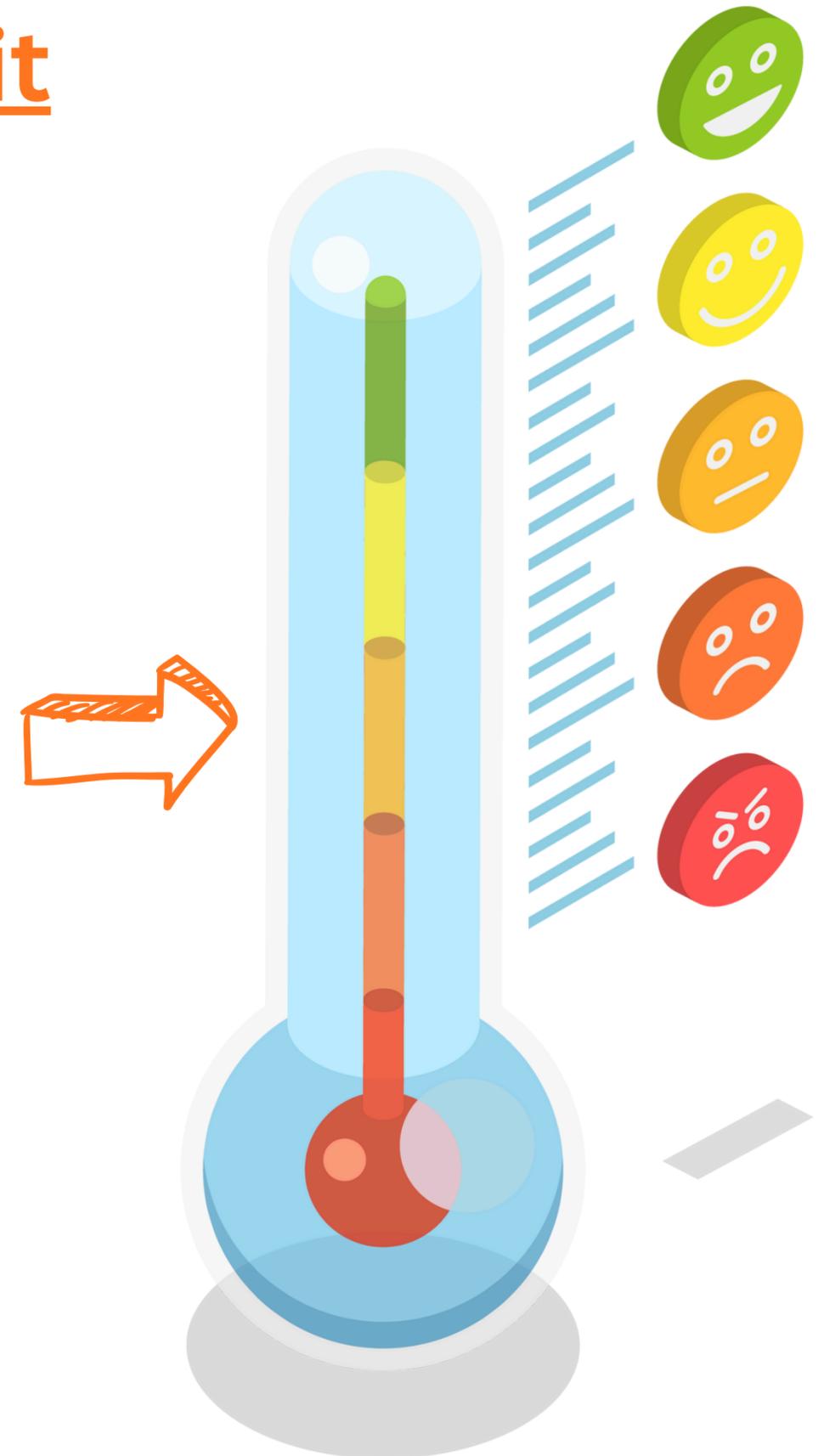


Traurigkeit, Enttäuschung, Einsamkeit

Das Gefühl: Orange steht für Kummer, Traurigkeit und Enttäuschung. Diese Gefühle entstehen, wenn etwas verloren geht, wenn dein Kind sich abgelehnt fühlt oder wenn es einfach zu viel war.

Wie es sich äußert: Das Kind zieht sich zurück, weint leise oder sucht Nähe. Vielleicht sagt es „Mir ist langweilig“ oder „Ich will allein sein“ – manchmal ein versteckter Hilferuf. Kooperation ist wahrscheinlich nicht oder nur unter Protest möglich. Die Stimmung kann schnell umkippen. Nicht eindeutig auf den ersten Blick erkennbar.

Was zu tun ist: Stelle eine Verbindung her. Nimm dein Kind in den Arm, halte es, ohne sofort „aufzuheitern“. Sag: „Ich sehe, du bist traurig. Das darf so sein.“ Lass die Tränen zu. Wenn das Gefühl Platz hat, kann es gehen. Tue das Gefühl nicht ab und versetze dich in die Lage des Kindes. Bei guter Bindung sollte es möglich sein, herauszufinden, was genau los ist. Aber auch, wenn das nicht geht, sei präsent und begleite das Gefühl. Gut gemeinte Ablenkung („Komm wir gehen ein Eis essen.“) ist kontraproduktiv. Das Gefühl muss gelebt werden.



Gefühle sind bunt und vielfältig

... und sie lassen sich nicht in nur vier Farben einteilen. Die Farbkarten sind ein Wegweiser, kein festes Schema. Denn jedes Kind empfindet anders: Was bei einem Kind laut und heftig sichtbar wird, zeigt sich bei einem anderen still und zurückgezogen. Gefühle sind individuell, sie haben Schattierungen und Mischformen. Manchmal steckt hinter Wut auch Angst, hinter Lachen Erleichterung oder hinter Rückzug Überforderung.



Diese Karten sollen helfen, hinzusehen, zuzuhören und wahrzunehmen, was dein Kind wirklich fühlt – nicht um zu bewerten, sondern um zu verstehen. Wir dürfen nicht für unsere Kinder entscheiden, welche Gefühle richtig oder wichtig sind. Jedes Gefühl hat seinen Platz, jedes verdient Beachtung. Wenn wir als Eltern mit Verständnis, Empathie und Liebe reagieren, schenken wir unseren Kindern die Sicherheit, dass sie mit all ihren Emotionen willkommen sind. Und genau daraus wächst, Schritt für Schritt, das, was wir uns am meisten für sie wünschen: innere Stärke, Selbstvertrauen und Mitgefühl – für sich selbst und für andere.