

Anne
Wiegold

Sichere Eingewöhnung ohne Tränen

Ein bindungsstarker Fahrplan
für Eltern, die ihr Kind nicht
einfach „abgeben“, sondern
begleiten wollen.

Mit Herz begleiten

Die 3 größten Irrtümer über Eingewöhnung

✘ Irrtum 1: „Kinder gewöhnen sich schon dran.“

Wahrheit: Kinder passen sich an – ja. Aber sie gewöhnen sich nicht ein. Sie funktionieren. Der Preis ist oft ihre Selbstwahrnehmung.

✘ Irrtum 2: „Es ist normal, dass Kinder beim Abschied weinen.“

Wahrheit: Tränen zeigen Überforderung. Es ist kein Zeichen einer erfolgreichen Trennung – sondern eines zu schnellen Abschieds.

✘ Irrtum 3: „Ich muss mein Kind loslassen.“

Wahrheit: Du darfst loslassen – aber mit Verbindung. Dein Kind braucht das sichere Gefühl, dass du bleibst, auch wenn du gehst.

Coachingfrage für dich:

Was genau fühlt sich für DICH gerade schwierig an
beim Gedanken an die Eingewöhnung?

.....

.....

.....

● **Der Kita Weg wird Alltag**

Geht regelmäßig gemeinsam den Weg zur Kita oder zur Tagespflege – idealerweise zur selben Uhrzeit wie später. Macht daraus ein kleines Ritual, zählt Autos, findet „eure“ Bank. Das schafft Orientierung.

● **Kita “Kontakt light” erleben**

Geht zum Spielplatz, wenn dort andere Kinder der Einrichtung draußen sind. Beobachten aus sicherer Distanz ist der erste sanfte Kontakt. Trefft die Bezugsperson vorab, z. B. beim Spielplatz oder Spaziergang – Bindung entsteht VOR dem offiziellen Start.

● **neue Gewohnheiten**

Früh ins Bett. Gemeinsam frühstücken. Morgens früher aufstehen. Der Körper darf sich auf das neue System einstellen – ohne Schockmoment.

6

Konkrete Schritte zur Vorbereitung

● **Rollenspiele**

„Kindergarten spielen“ mit Stofftieren oder Lego: Abschied, Tagesablauf, Wiedersehen. Dein Kind verarbeitet so die Vorstellung innerlich – spielerisch und sicher.

● **Abschiedsritual**

Ein Kuss, ein Satz, ein Lied, ein Handzeichen – immer gleich. Verlässlichkeit gibt Sicherheit. Dein Kind merkt: „Ich weiß, wie das abläuft.“

● **Magischer Gegenstand**

Ein Foto, ein Stofftier, ein Tuch, ein Stein – irgendetwas, das Sicherheit vermittelt. Es ist ein Stück Zuhause, das mitgeht – und sagt: „Ich bin nicht allein.“



Anne Wiegold

DEIN EIGENER

Liebestank

Du bist die sichere Basis deines Kindes. Deine Stabilität wirkt wie ein Magnet.
Wenn du innerlich ruhig bist, kann dein Kind in die Welt gehen.

Warum habt ihr euch für diese Kita entschieden?
Was war euch wichtig?

Dein "Warum"

Entspannung für den Abschied

4 Sekunden einatmen – 6 Sekunden ausatmen.
Mehrmals. Langsam. Das reguliert dein
Nervensystem in kritischen Momenten.

Inneres Bild aufbauen

Stell dir vor, wie du ruhig bleibst. Wie du dein Kind
verabschiedest mit einem Lächeln, auch wenn du
innerlich aufgereggt bist.
Du gibst das Gefühl: „Ich traue dir das zu. Und ich
bin da.“



Anne Wiegold

DEINE

Checkliste

✗ Nicht wichtig:

- Kita-App verstehen
- Lieblingsbrotdose kaufen
- Die coolste Regenhose

Wirklich wichtig

- Klarer Ablauf: Wer bringt? Wer holt? Wann?
- Beziehung zur Bezugsperson aufbauen
- Sicherheit beim Abschied
- Rückzugsort in der Kita vorhanden?
- Ein Ritual für Ankommen und Abholen
- Keine Hauruck-Aktion: Tempo am Kind orientieren

Bonus: Sag diesen Satz zu deinem Kind

„Ich bin da – und wenn du heute nicht bleiben willst, dann nehme ich dich wieder mit.
Der Kindergarten soll dir Freude machen, kein Bauchweh.
Du darfst hier sicher sein – und du darfst entscheiden, wie nah wir uns brauchen.“



Anne Wiegold