

# Säbelzahnziger Überlebensplan

Was du in den ersten  
**3 Minuten**  
machst, wenn dein Kind  
ausrastet



# Vielleicht kennst du das nur zu gut.

Dein Kind ist wütend, laut, außer sich und in dir geht sofort alles hoch.

**Du willst helfen, aber du hast keinen Plan wie.**

Also steigst du voll ein, wirst laut, schimpfst oder versuchst die Wut zu stoppen. Nicht weil du böse bist, sondern weil du verzweifelt bist. In solchen Momenten rutschen Sätze raus wie:

- Jetzt stell dich nicht so an.
- Schrei hier nicht so rum.
- So redest du nicht mit mir.
- Nicht in diesem Ton.

Wenn du so reagierst, **heißt das nicht**, dass du versagt hast. Es heißt nur eins: Du nimmst den Gefühlssturm deines Kindes **persönlich**. Du siehst nicht mehr dein Kind sondern den Säbelzahn tiger.

Du fühlst dich **angegriffen, respektlos behandelt** oder **provoziert**.

Und genau das passiert nicht in der Realität, sondern in deinem Kopf. Deine Gedanken machen aus der Wut deines Kindes einen persönlichen Angriff.

Sie erzählen dir eine Geschichte von Respektlosigkeit, Absicht oder Machtkampf.

Dein Körper glaubt diese Geschichte sofort und geht in Alarm. **Kampf, Flucht oder Erstarren.**

An diesem Punkt brauchst du keinen neuen Erziehungstrick. Du brauchst einen **Haltungswechsel**. Einen inneren Switch. Nicht mehr gegen die Wut deines Kindes.

- Sondern raus aus dem Angriff.
- Raus aus dem persönlichen Nehmen.
- Rein in Sicherheit

Dieser **Säbelzahn tiger Überlebensplan** zeigt dir, wie du genau das schaffst.

# Die ersten 3 Minuten. Dein Job ist nur eins *Ruhe bewahren*

Druck dir diese Punkte aus oder lern sie auswendig. Wenn du so vorgehst wird kein Gefühlssturm deines Kindes mehr eskalieren.

- Bleib stehen oder **setz dich hin**. Beide Füße auf dem Boden. Dein Körper braucht **Stabilität**, nicht Aktion.
- **Atme** langsam ein und aus. Zähl innerlich bis vier beim Einatmen und bis sechs beim Ausatmen. Dein Körper muss **zuerst runterfahren**.
- **Sag nichts**. Wirklich nichts. Auf gut Deutsch **halt die Klappe**. Jedes Wort macht es gerade größer.
- **Beobachte** wertfrei. Sag dir im Kopf: Mein Kind schreit. Mein Kind weint. Mehr nicht. Keine Bewertung.
- Lasse deinen Verstand an. Nenne drei Dinge, die du **siehst**. Drei Dinge, die du **hörst**. Drei Dinge, die du **spürst**. Das holt dich aus dem Alarmmodus.
- Sag dir innerlich diesen einen Satz. Das hat nichts mit mir zu tun. Das ist **seine Wut. Nicht meine**.
- **Nimm an**, dass es gerade so ist. Dein Kind ist wütend. Punkt. Du musst das nicht mögen. Aber es ist jetzt Realität.
- Stell dir den Gefühlssturm deines Kind wie eine Welle vor. Die Wut kommt. Die Wut geht. Keine Welle bleibt für immer.
- Du musst **nichts lösen. Nicht erklären. Nicht erziehen**. Nicht reparieren. **Nur Raum halten**.
- **Vertrau** darauf, dass die Wut vorbeigeht. Ihr seid sicher. Niemand stirbt. Das Nervensystem beruhigt sich von selbst.



# Erst wenn dein Kind ruhiger wird, kannst du folgendes anbieten:

Wichtig ist, dass du erst sprichst, wenn dein Kind sich beruhigt hat. Vorher kommt bei deinem Kind sowieso nichts an.

- **Nähe**

Möchtest du in meinen Arm oder auf meinen Schoß?

- **Klarheit**

Was ist passiert? Was hat dich so wütend gemacht?

- **Orientierung**

Was brauchst du jetzt, damit es dir besser geht?

- **Hilfe**

Soll ich dir helfen oder brauchst du kurz Zeit?

- **Sicherheit**

Ich bin hier. Ich gehe nicht weg.

- **Leichtigkeit**

Wollen wir etwas zusammen machen, das dir guttut?

Du darfst mit deinem Kind gemeinsam heraus finden, welches Bedürfnis ihr zu erst erfüllen möchten. Schau dafür auf die Bedürfnisliste und lasst euch inspirieren.

Akzeptanz  
Angenommen sein  
Beitragen  
**Verbindung**  
Verstanden werden  
Gehört werden  
Gesehen werden  
Gemeinschaft  
Nähe  
Frieden  
Harmonie  
Empathie  
Kontakt  
Liebe

Selbstfürsorge  
Integrität  
Handlungsfähig  
**Autonomie**  
Selbstbestimmtheit  
Echt sein  
Selbstwirksam  
Freiwilligkeit  
Unabhängigkeit

Achtsamkeit  
Beständigkeit  
Rücksichtnahme  
**Sicherheit**  
Ermutigung  
Klarheit  
Vertrauen  
Orientierung  
Verlässlichkeit  
Aufrichtigkeit

## Bedürfnisse

Anerkennung  
Dankbarkeit  
**Wertschätzung**  
Respekt  
Bewunderung  
Bestätigung

Effektivität  
Einfachheit  
**Entspannung**  
Leichtigkeit  
Rückzug  
Erholung  
Stille  
Gelassenheit  
Bequemlichkeit  
Gemütlichkeit

Ballance  
Gerechtigkeit  
Gleichwertigkeit  
**Augenhöhe**  
Gegenseitigkeit  
Verhältnismäßigkeit  
Ernst genommen werden

Inspiraion  
Spiritualität  
**Entwicklung**  
Wissen  
Lernen  
Sinn  
Wachstum

Vielfalt  
Abenteuer  
**Abwechslung**  
Kreativität  
Lebendigkeit  
Lebensfreude  
Offenheit  
Feiern

Nahrung  
Berührung  
Bewegung  
Gesundheit  
**Körperliches**  
**Wohlbefinden**  
Heilung  
Genuss  
Ruhe

# Kennst du schon?

Wenn dir der Säbelzahniger Überlebensplan gefallen hat, könnte dich auch mein Minikurs „Erziehen ohne Bestrafen“ interessieren.

Er ist die perfekte Ergänzung, um deine Kommunikationsfähigkeiten noch stärker zu machen und dich sicherer in schwierigen Gesprächen zu fühlen.



[Hier geht's zum Minikurs](#)

# Das bin ich

Vom Hörsaal der Elite Uni direkt in den **Hühnergarten**.

Ja, so wild läuft mein Leben. Ich bin Mama von **zwei Kindern** und **Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**, und ich habe gelernt, dass Leistung allein nicht glücklich macht.

Früher habe ich alles gegeben, funktionierte wie ein gut geölter Roboter und dachte, **Erfolg sei alles**, bis mir die **Gewaltfreie Kommunikation** die Augen geöffnet hat.

Heute zeige ich dir, wie du wieder spürst, was du wirklich brauchst, wie **Beziehungen** leicht werden und wie du dein Leben nicht nur lebst, sondern **richtig fühlst**.

In meinen **Workshops** bekommst du keinen trockenen Theorie-Kram, sondern echte Tools, Herz und jede Menge Aha-Momente.

Ich begleite Eltern dabei, ihre Kinder klar, liebevoll und verständnisvoll zu begleiten ohne sich selbst zu verlieren.

Mein Ziel ist es, **schnelle, praxisnahe Hilfe** zu geben, damit Konflikte im Alltag nicht eskalieren, Tränen nicht in Frust enden und Eltern sich wieder **sicher und kompetent** fühlen.

In meinen Workshops, Coachings und Minikursen zeige ich, wie Eltern ihre Kinder begleiten können, damit diese zu **selbstbewussten, resilienten** und glücklichen Persönlichkeiten heranwachsen.

Ich arbeite mit Herz, Humor und jeder Menge **Praxisbeispiele** damit die Theorie wirklich im Alltag ankommt und spürbar wirkt.

Heute lebe ich mit meiner Familie mitten im **Wald**, zwischen **Hühnern**, Katzen, **Streuobstwiese** und **Naturgarten**. Ich habe gelernt, dass Erziehung, Selbstfürsorge und echte Verbindung zusammengehören und genau das gebe ich weiter.

*Deine Anne*

