

# SO LÖST DU DAS DRAMA ZÄHNEPUTZEN in zwei Schritten





# Inhaltsverzeichnis

01

## **Willkommen**

Über die Autorin

02

## **Zähneputzen**

Warum Eigenmotivation am besten funktioniert

03

## **Jeden Tag das gleiche Drama**

Welche Herausforderungen moderne Eltern

04

## **Hinter den Kulissen**

Was das Kind wirklich will und braucht

05

## **Drama lösen- Schritt 1**

Überzeugungsarbeit im Vorfeld leisten

06

## **Drama lösen- Schritt 2**

11 Prominenten Tools für Soforthilfe



## Willkommen

Ich bin Krisztina, Elterncoach, Managerin und Mama von zwei Töchtern, geboren in einer Arbeiterfamilie in Osteuropa. Ich bin fürs Studium nach Deutschland gekommen, die Herausforderung im Ausland zu leben (inklusive Sprache lernen) angenommen.

Nach dem Studium bin ich in die Arbeitswelt eingestiegen und heute, als Managerin und Mama, habe ich die gleichen Herausforderungen wie du: Karriere und Familie unter einem Hut zu bringen und die Kinder aufs Leben vorbereiten.

Die Erziehungstools auf Augenhöhe habe ich damals für meine Kinder lernen (wollen). Heute, als zertifizierter Elterncoach helfe ich Eltern mit willensstarken Kindern, Stress zu reduzieren und dass ihre **Kinder zuhören, weil sie wollen, nicht weil sie müssen.**

# Zähneputzen

Zähneputzen ist ein wichtiger Bestandteil der Mundhygiene und eine lebenslange Gewohnheit, die frühzeitig erlernt werden sollte. Für Eltern von Kleinkindern kann Zähneputzen jedoch eine Herausforderung sein, da die Kinder sich oftmals dagegen wehren und es kommt zu einem Drama, das jeden Morgen und jeden Abend wiederholt wird.

Es ist nicht einfach, bei den eigenen Werten zu bleiben, wenn schon einfache Routinen wie Zähne putzen nicht klappen, wenn die Morgenroutine Stunden dauert und du dich sorgen musst, ob du's rechtzeitig zu deinem Termin schaffst.

*„Kinder brauchen Ermutigung wie eine Pflanze Sonnenlicht und Wasser.“*

*- R. Dreikurs*

Wenn du dich in dieser Situation befindest, ist es wichtig zu verstehen, warum dein Kind sich gegen das Zähneputzen wehrt und wie du dieses Verhalten ändern kannst. In diesem Ratgeber erfährst du, wie du das Drama Zähneputzen bei Kleinkindern in zwei Schritten lösen kannst.

Stell' dir vor, dein Kind putzt sich morgens und abends freiwillig die Zähne und du musst ihm weder zureden, noch es festhalten. **Das Kind putzt Zähne, weil es will, nicht weil er muss.** Positiv, emphatisch und auf Augenhöhe. Los geht's.





# Jeden Tag das gleiche Drama

Die Morgenroutine stellt viele Eltern vor besonderen Herausforderungen. Je eiliger es die Eltern haben und je mehr sie versuchen das Kind zu „überreden“, desto langsamer geht’s voran. Viele Eltern sind verzweifelt, weil sie nicht wissen, wie sie das Konflikt lösen können: sie müssen pünktlich zu den Terminen kommen und das Kind bewegt sich in Zeitlupe.

Zähneputzen ist eine der häufigsten Ursachen für Machtkämpfen. Warum ist das so? Den Eltern ist es wichtig, dass das Kind Zähne putzt. Jedoch hat das Kind andere Ziele: bei Kindern hat Spielen die höchste Priorität. Nur dir ist vielleicht gar nicht dem Spielen zur Mute, wenn du unter Zeitdruck stehst. Wenn Eltern und Kind unterschiedliche Ziele haben, sind Konflikte vorprogrammiert.

*Habe Geduld meine Wege zu erfahren.*

Wie läuft es bei dir die Morgenroutine ab? Wie oft bist du in der Situation, dass du los musst und das Kind macht nur Quatsch? Oder dass dein Kind sich so vehement gegen Zähne putzen wehrt, dass du nicht mehr weiter weißt?

Stell dir vor, es ist am Montag Morgen. Du bist seit 6:00 wach und hast einen frühen Termin, wo du sehr pünktlich sein musst. Du versuchst ihn seit einer gefühlten Ewigkeit zu überreden, sich die Zähne zu putzen. Leider ohne Erfolg. Du hast schon alles ausprobiert:

- **überreden mit Engelszunge:** Komm, Schatz, wir müssen los, sonst kommen wir zu spät in den Kindergarten und Mama muss ins Büro.
- **Zahnarzt spielen:** Komm, mein Schatz, mache deinen Mund auf. Sag AAAAAA!
- **Hubschrauber spielen:** „die Zahnbürste fliegt in den Mund wie ein Hubschrauber...brrrrmm brrrrmm“
- **Singen:** Lass uns das Zahnputzlied singen
- **Belohnung:** Mache deinen Mund auf und du bekommst eine Brezel von unserem Bäcker.
- **Vernunft:** Langzeitfolgen erklären wie z.B. Zahnstein, Karies
- **Süßigkeitenentzug:** Wenn du nicht den Mund aufmachst, gibt's heute keine Süßigkeiten.

Du hast alles versucht und leider funktioniert gar nichts. Das Kind schüttelt den Kopf und der Mund bleibt zu. Was ist die Alternative? Nicht Zähne putzen ist keine Option. Kinderärzte und Zeitschriften machen es transparent: Die Eltern sind für die Zähne der Kinder verantwortlich! Kind putzt alleine Zähne und Eltern putzen bis 10 Jahren nach.

Bis vor paar Monaten hat ja alles gut geklappt. Was hat sich denn geändert, dass das Kind nicht mehr mitmachen will? Was ist der Grund, dass das Kind sich so gegen Zähneputzen wehrt?

Es gibt **viele Gründe**, warum sich die Kinder vor Zähneputzen wehren, z.B. weil es **ihnen unangenehm** ist. Die meisten Kinder empfinden das Gefühl von Zahnpasta im Mund als ungewohnt und die Bewegungen der Zahnbürste als unangenehm.

Gebe deinem Kind Zeit, sich dran gewöhnen zu können, habe Geduld und sein ein gutes Vorbild. Wenn beim Zähneputzen eine positive Atmosphäre herrscht, ist das Kind eher willig mitzumachen, als wenn es Zähne putzen mit negativem Erlebnissen verbindet.

**Ein weiterer Grund**, warum Kleinkinder sich gegen das Zähneputzen wehren können, ist die Kontrollabgabe. In diesem Alter beginnen Kinder, ihre Umgebung und ihre Unabhängigkeit zu erkunden. Wenn ein Elternteil versucht, ihr Verhalten zu kontrollieren, können sie sich dagegen wehren, um ihre Autonomie zu bewahren.

Es ist normal, dass Eltern frustriert und gestresst sind, wenn ihr Kind sich gegen das Zähneputzen wehrt. Leider endet es oft in Machtkämpfen, Wutanfällen und Tränen.

Natürlich ist es nicht ok, Zähneputzen ausfallen zu lassen. Nur zwingen fühlt sich irgendwie nicht richtig an, weil keine Eltern wollen ihre Kinder zu etwas zwingen, sondern eher eine Methode, um das Kind zu ermutigen, alleine Zähneputzen zu wollen, aus eigener Initiative, weil es das einzig richtige ist.

Wenn du verstehst, warum das Kind so heftig gegen Zähneputzen protestiert, ist die halbe Arbeit getan. Und einmal die Grundursache erfasst, weißt du, wie du das Problem nachhaltig beheben kannst. Normalerweise ist Zähneputzen nur die Spitze vom Eisberg, das Symptom. Die Ursache befindet sich oft unter der Wasseroberfläche. Nun schauen wir hinter die Kulissen: welche Gedanken des Kindes lösen dieses heftige Wehren gegen Zähneputzen aus? Was denkt dein Kind, während du versuchst mit allen deinen Tricks ihn dazu zu bringen, Zähne zu putzen?



# Hinter den Kulissen

Während du versuchst dein Kind mit allen deinen Tricks dazu motivieren, Zähne zu putzen, ist es ernüchternd, die Gedanken des Kindes vor Augen zu führen, um zu verstehen, warum Motivation mit Vernunft gar nicht funktionieren kann. Hier ein paar Gedanken, die in den Köpfen der Kleinen kreisen:

- Endlich wieder mit Mama zusammen! Wie schön! Ich liebe die Zeit mit ihr und ich werde diese Zeit so lange wie möglich genießen!
- Schau mal, sie redet mit mir! Das genieße ich so sehr, dass wir Zeit miteinander verbringen.
- Und jetzt macht sie das Spiel mit dem Hubschrauber. Das macht Spaß!
- Sobald ich den Mund aufmache, ist das Spiel vorbei. Also lächele ich schön, damit sie sich freut!
- Jetzt singt sie mir sogar das Zahnputzlied vor! Ja, Mami, das gefällt mir sooo gut!
- Und Brezel bekomme ich auch! - oh ja, ich liebe Brezel von unserem Bäcker. Aber dieses Spiel im Bad jeden Morgen liebe ich viiiieel mehr. Also bloß den Mund nicht aufmachen! weiterso Mamiiii! Ich liebe das Spiel!

Wow! Hättest du nicht gedacht, richtig? Perspektivenwechsel kann sehr hilfreich sein. Kinder machen es nicht, um dich zu ärgern. Sie lieben das Spiel! Und sie lieben die Zeit mit Dir zusammen zu verbringen.

Wenn Du gerade im Eile und gestresst bist, probierst du desto mehr, das Kind „zu motivieren“, damit es vorangeht. Nur leider löst es beim Kind genau die entgegengesetzte Wirkung aus. Vielleicht denkst du jetzt: Und was nun? Was könnte helfen, dass die Kinder aus eigenem Willen Zähneputzen und ohne Schimpfen und ohne Drohen kooperieren?

In den weiteren Kapiteln erfährst du, wie du das Zähneputzen zu einem positiven Erlebnis umwandeln kannst, damit das Kind aus eigenem Willen kooperieren mag und was du tun kannst, wenn's doch nicht so klappt, wie du es dir wünschst.

# Drama Lösen - Schritt 1

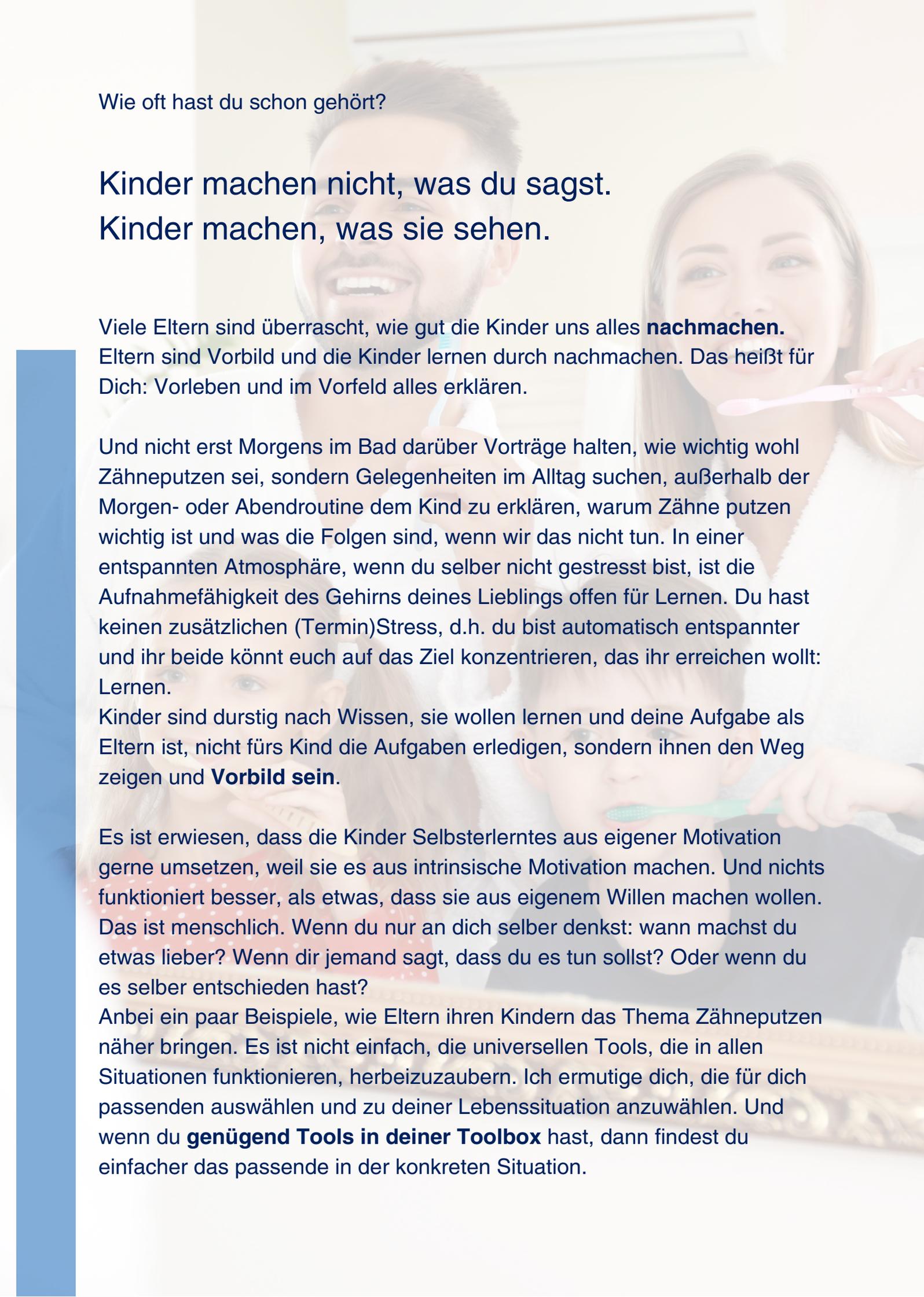
## Überzeugungsarbeit im Vorfeld

Es ist hilfreich zu wissen, dass Kinder andere Prioritäten als Erwachsene haben. Spielen hat für ein Kind die höchste Priorität. Kinder müssen spielen und können gar nicht anders, weil sie sich dadurch ein Grundbedürfnis erfüllen: lernen und sich entwickeln.

Für ein Kind besteht das ganze Leben aus Spielen, während das Leben eines Erwachsenen auf den Alltag fokussiert, ein Alltag mit zu viel Stress, Verpflichtungen und Herausforderung alles unter einem Hut zu bringen. Um ins Ziel zu kommen, ist es hilfreich, andere Gedanken auszuprobieren und Zähneputzen als Chance sehen und zwar als Chance Quality Time mit deinem Kind zu verbringen.

Hier bekommst du das erste magische Tool: **Kontrolliere deine Gedanken**. Wenn du schon bevor es mit Zähneputzen losgeht, denkst „Oh, neee! Nicht schon wieder! Das ganze Theater und Motivationsgerede! Heute habe ich echt keinen Lust drauf!“ - da kannst du eins drauf wetten, dass es genauso ablaufen wird. Selbsterfüllte Prophezeiung. Stattdessen kannst du die gleichen Gedanken wie dein Kind ausprobieren: „Oh, wie schön, wieder Zeit miteinander zu verbringen! Jetzt genießen wir die Zeit, lass uns umarmen und zusammen sein. Ich freue mich, schon so früh am Morgen auf die gemeinsame Zeit, mein Akku mit positiver Energie voll zu laden, dass es mir bis zum Nachmittag ausreicht, bis ich wieder meinen kleinen Liebling sehen kann.“ Und abends freust du dich, Zeit mit dem Kleinen zu verbringen und nach einem langen Tag dein Kind in deine Arme schließen. **Quality time**.

Mit der Einstellung „ich freue mich auf Quality time“ gehst du mit einer positiven Haltung an die Sache heran und das Zähne putzen kann einen günstigen Verlauf nehmen.



Wie oft hast du schon gehört?

**Kinder machen nicht, was du sagst.  
Kinder machen, was sie sehen.**

Viele Eltern sind überrascht, wie gut die Kinder uns alles **nachmachen**. Eltern sind Vorbild und die Kinder lernen durch nachmachen. Das heißt für Dich: Vorleben und im Vorfeld alles erklären.

Und nicht erst Morgens im Bad darüber Vorträge halten, wie wichtig wohl Zähneputzen sei, sondern Gelegenheiten im Alltag suchen, außerhalb der Morgen- oder Abendroutine dem Kind zu erklären, warum Zähne putzen wichtig ist und was die Folgen sind, wenn wir das nicht tun. In einer entspannten Atmosphäre, wenn du selber nicht gestresst bist, ist die Aufnahmefähigkeit des Gehirns deines Lieblings offen für Lernen. Du hast keinen zusätzlichen (Termin)Stress, d.h. du bist automatisch entspannter und ihr beide könnt euch auf das Ziel konzentrieren, das ihr erreichen wollt: Lernen.

Kinder sind durstig nach Wissen, sie wollen lernen und deine Aufgabe als Eltern ist, nicht fürs Kind die Aufgaben erledigen, sondern ihnen den Weg zeigen und **Vorbild sein**.

Es ist erwiesen, dass die Kinder Selbsterlerntes aus eigener Motivation gerne umsetzen, weil sie es aus intrinsische Motivation machen. Und nichts funktioniert besser, als etwas, dass sie aus eigenem Willen machen wollen. Das ist menschlich. Wenn du nur an dich selber denkst: wann machst du etwas lieber? Wenn dir jemand sagt, dass du es tun sollst? Oder wenn du es selber entschieden hast?

Anbei ein paar Beispiele, wie Eltern ihren Kindern das Thema Zähneputzen näher bringen. Es ist nicht einfach, die universellen Tools, die in allen Situationen funktionieren, herbeizuzaubern. Ich ermutige dich, die für dich passenden auswählen und zu deiner Lebenssituation anzuwählen. Und wenn du **genügend Tools in deiner Toolbox** hast, dann findest du einfacher das passende in der konkreten Situation.

- Bilderbücher lesen z.B. Connie beim Zahnarzt, Wir putzen Zähne, beim Zahnarzt, usw. - **Visualisieren** bringt Motivation. Kinder sind in dem Alter sehr visuell. Sie müssen sehen, dass andere Vorbilder, ihre Helden aus Geschichten gerne Zähne putzen oder wie sie dies lernen.
- Mit deinem Kind malen oder basteln: Zahnbürste, Karies, Zahnarztstuhl - **Thematisieren**, so lernen die Kinder, indem sie sich mit Zähne putzen beschäftigen
- Kuscheltiere kriegen die Zähne geputzt - Das Kind darf anderen Kuscheltieren die Zähne putzen, das Mama mit dem Kind macht. - **Rollenspiele**
- Youtube videos zusammen anschauen - natürlich nur für Kinder geeignete Zahnputzvideos oder Kurzfilme „Es war einmal das Leben“ - dort wird ganz toll Zähneputzen erklärt - **hilfreiche Medien**
- Erklären, dass die Karies nicht von heute auf morgen entstehen, sondern sich langsam einschleichen - **Prozess erklären** und mit Bildern unterstützen
- In Museen/Ausstellungen gehen, in denen Mundhygiene thematisiert wird, z.B. Naturkundemuseum, die Zähne der Dinosaurier anschauen und überlegen „hatten die Dinos Zahnbürsten? Wo sind sie hingegangen, als sie Zahnweh hatten? .- **wie war es früher?** Geschichte erzählen und visuell unterstützen
- **Selber Vorbild** sein: zeigen, wie du Zähne putzt“. Hier Zeit nehmen und jede Bewegung langsam zeigen. Wir Eltern sind manchmal zu schnell, weil wir die Bewegung seit Jahren machen und genug Zeit zum Üben hatten
- **Rollentausch**: das Kind ist die Mama und die Mama ist das Kind. Das Kind soll zeigen, wie die Mama Zähne putzt. Rollenwechsel macht Spaß und es wird viel dabei gelacht. Und Lachen verbindet.

Es ist schlau, deinem Kind alles im Vorfeld zu erklären, weil du dann auf sein Wissen zurückgreifen kannst und du dein Schatzlein nur noch dran erinnern brauchst. So könnte eine Konversation ablaufen:

- Weißt du noch, welche Löcher die Dinosaurier in den Zähnen hatten? Wie oft haben die Dinos Zähne geputzt? Hatten sie Zahnbürste?

- NEEEEIN! - lachend und Kopf schüttelnd
- Wo ist denn deine Zahnbürste?
- Hier!

Es ist empfehlenswert diese Tools nicht nur einmal anzuwenden, sondern immer wiederholen. Wenn du deinem Kind einmal es erklärst, wie wichtig Zähneputzen ist, wäre es zuviel zu erwarten, dass das Kind sich in 1-2 Wochen sich noch erinnert. Es ist wichtig, das Gelernte zu wiederholen und am besten mit immer neuen Impulsen unterstützen.

Es gibt keine Garantie, dass das Kind mitmacht und die Zähne putzt. Jedoch, wenn du im Vorfeld in einer entspannten Atmosphäre dem Kind gründlich erklärt hast und ihm gezeigt hast, wie er seine Zähne gründlich putzen soll, sodass dein Liebling die Möglichkeit hatte, alles in Ruhe in seinem kleinen Gehirn zu speichern, erhöhst du die Chance, dass wenn es darauf ankommt, das Kind kooperiert. Es ist eine Menge Arbeit im Vorfeld und es erfordert Planung, Geduld. Gelegenheiten im Alltag aktiv suchen, um das Zähneputzen zu thematisieren. Wer hat schon gesagt, dass Eltern sein einfach wird?!

Ich hoffe, du fühlst dich inspiriert und mit den Tools oben fühlst du dich gestärkt. Für den Fall, dass es doch nicht so klappt, wie du es dir vorgestellt hast, lese einfach weiter. Du bekommst weitere Tools als Soforthilfe zur Hand.



# Drama Lösen - Schritt 2

## 11 prominenten Tools für Soforthilfe

Du hast dem Kind alles erklärt, es hat 3 Tage lang funktioniert und jetzt macht das Kind den Mund wieder nicht auf. Du stehst mit deinem Kind im Bad und er will per se nicht Zähne putzen. Was nun?

Nicht verzweifeln. Ich bring dir alles bei, Schritt für Schritt. Wichtig ist zu wissen, es ist normal, dass es mal besser, mal weniger gut klappt. Du hast auch mal gute, mal nicht so gute Tage. Besonders Montage und Freitage sind die Wochentage, an denen es die Morgen-, bzw. Abendroutine am schwierigsten sind. Am Montag ist die Morgenroutine schwierig, weil das Kind nach dem Wochenende wieder ins Wochenrhythmus hineinkommen muss. Es ist eine Umstellung, die auch Erwachsenen nicht leicht fällt. Freitage sind dann deswegen schwierig, weil alle von der Woche müde sind. Dein Liebling ist genauso müde wie du.

Du gehst mit positiven Gedanken an die Sache heran „Quality Time“ und wenn das Kind protestiert und du schon an der Grenze bist, ist es wichtig, einen Schritt zurück zu treten. Jetzt ist Zeit, dass du deine Bedürfnisse nach Ruhe zu parken (nicht ignorieren, nur parken), deinem Kind Empathie geben und mit dem Spiel loszulegen. Es erfordert Übung und ich bin zuversichtlich, dass du vom Tag zu Tag besser wirst.

Nehme einen großen Atemzug und gebe erstmal deinem Kind Empathie. Nur wenn dein Kind sich verstanden fühlt, erst dann bekommst du überhaupt Zugang zu ihm. Das könnte so aussehen:

- Oh, du magst gerade überhaupt nicht Zähne putzen, oder?
- NEEEEIN!
- Das verstehe ich. Ich liebe dich sehr.

Und dann ist der Trick ist, etwas zu finden, das dein Kind mag (z.B. Feuerwehrmann Sam, Frozen - Elsa, Anna, Paw Patrol, ..) und daraus ein Spiel machen. Spielen hat die höchste Priorität und mit Spiel eroberst du das Herz von deinem Schatzi.

Es gibt **11 prominenten Tools**, wodurch Zähneputzen zum Kinderspiel wird. Nimm dir am besten nur 1-3 Tools an ein Wochenende vor und ziehe es mindestens eine Woche lang durch. Am Wochenende, wenn du keinen Terminstress hast, ist es einfacher, eine entspannte Atmosphäre schaffen. Und eine Woche lang durchhalten ist deshalb wichtig, weil es erwiesen ist, dass es eine Woche dauert, bis sich etwas festigt.

- Gegenseitig Zähne putzen. Lade dein Kind dazu ein, heute Rollen zu tauschen frage dein Kind, ob es heute dir die Zähne putzen möchte. Rollenspiele machen Spaß und sind sehr wichtig für die Entwicklung des Kindes, weil durch Rollenspiele viele Synapsen im Gehirn aktiviert werden.
- Dem Kind das Zähneputzen in kleinen Schritten herunterbrechen und immer nur einen Schritt gehen. Dabei das Kind ermutigen, einen kleinen Schritt alleine zu machen. Z.B. nur die Zahnbürste in die Hand nehmen, nur die Zahnpasta suchen, ...Dauert es länger, als wenn du es für ihn machst? JA, natürlich! Jedoch lohnt es sich jetzt die Zeit zu investieren. Das Kind fühlt sich mächtig und groß „ich kann alleine“ und du gibst ihm die Gelegenheit zu üben. Wann soll das Kind üben, wenn nicht jetzt? Du solltest nur nachputzen. Laut Kinderarzt bis 10 Jahre putzen Eltern Zähne nach. Beim Nachputzen nicht angestrengt schauen, sondern lächeln. Eltern verziehen oft das Gesicht, weil sie versuchen besonders gründlich Zähne zu putzen. Wahrscheinlich würdest lachen, wenn du dich selber sehen würdest. Wenn du lächelst, ist es angenehmer für euch beide.
- Deine Vorarbeit in Erinnerung rufen: Dino-ohne-Zahnbürste, die Bilderbücher e.g. Connie beim Zahnarzt und Fragen „was hat Connie getan, als sie Zahnweh hatte? Und was musst du tun, um gesunde Zähne zu haben?“
- In anderen Rollen schlüpfen: z.B. als Tiere Zähne putzen. Das könnte so ablaufen: ich bin der Haase, willst du als Dinosaurier oder als Katze Zähne putzen?
- Geschicklichkeitswettbewerb - Singen mit Zahnbürste im Mund ohne zu kleckern: probieren ein Lied zu singen mit der Zahnbürste im Mund - wer schafft es, das ganze Lied zu singen?
- Zwei Zahnbürsten zur Auswahl haben: Möchtest du heute mit Elsa oder mit Spiderman Zahnbürste Zähne putzen?

- 
- A background image showing two children brushing their teeth. The child on the left is a girl with blonde hair, wearing a red top, brushing with a blue toothbrush. The child on the right is a boy with blonde hair, wearing a blue top, brushing with a purple toothbrush. The image is semi-transparent, allowing text to be overlaid.
- Zahnputzpartys mit den Nachbarskindern z.B. Facetime. Hier rate ich, dass jeder Zuhause Zähne putzt, sonst wollen die Kinder noch bei den Nachbarn spielen und du schaffst ihn nicht mehr von den Nachbarn nach Hause.
  - Die Vorlesegeschichte im Aussicht stellen: „ich freue mich schon mit dir zu lesen, nachdem deine Zähne sauber sind“
  - Foto machen, wenn Kind Zähne putzt und das Foto im Bad aufhängen. Danach kannst du dich drauf beziehen: „Schau mal, Schatzi, wie hast du hier Zähne geputzt? Hast du danach saubere Zähne gehabt? JA! Was musst du tun, um wieder saubere Zähne zu haben?“
  - Kind umarmen und sagen: ich liebe Dich so sehr. Bist du bereit, Zähne zu putzen? - besonders wenn Kinder am meisten sich wehren, genau dann brauchen sie noch mehr Liebe, Wärme und Umarmungen.
  - In Aussicht stellen, dass du vom Kind beim Zähneputzen Fotos oder Videos machst, weil der Zahnarzt dir das als Aufgabe gegeben hat und Du deine Aufgabe erledigen musst, weil der Zahnarzt es sehen muss. Hier ist wichtig zu erklären, dass du es als Aufgabe von jemand anderes bekommen hast, dadurch gibst du die Kontrolle ab und bist nicht mehr das „Bösewicht“.

Eine Familie hat folgendes getan: die Regel in der Familie war, dass jeder Süßigkeiten essen durfte, soviel man will, nur jedes mal nach den Süßigkeiten mussten die Kinder Zähne putzen. Irgendwann fanden es die Kinder so anstrengend, dass sie lieber keine Süßigkeiten mehr gegessen haben. Dann hat sich das Spieß gedreht und die Kinder wollten nicht mehr Zähne putzen. Die Mutter hat verkündet, dass nur wenn Zähne geputzt werden, kommen auch Süßigkeiten in Frage und damit die Süßigkeiten weggepackt. Nach zwei Tagen haben die Kinder alle brav ohne dass sie erinnert werden mussten, Zähne geputzt.

Dieses Beispiel will zeigen, wie wichtig es ist, Grenzen und Freiheit innerhalb der von den Eltern gesetzten Grenzen zu geben. Grenzen geben Kinder Orientierung und Sicherheit. Unsere Aufgabe als Eltern ist, den Kindern diese Grenzen warmherzig zu setzen, sie zu ermutigen so zu sein wie sie sind und gleichzeitig fürs Leben vorbereiten.

Du hast in diesem Buch einen Leitfaden bekommen, wie du das Drama Zähneputzen in zwei Etappen (im Vorfeld und Soforthilfe) lösen kannst. Du hast gelernt, dass die Höchste Priorität des Kindes ist Spielen, weil es ein Grundbedürfnis nach sich entwickeln nährt. Du hast einen Einblick bekommen, welche Gedanken im Köpfe deines Kindes kreisen, während du ihn zum Zähne putzen motivieren versuchst.

Du hast gelernt, dass Kinder in dem Alter 2-6 Jahren sehr visuell sind und es hilfreich ist, das Thema Zähne putzen im Vorfeld zu thematisieren und zu visualisieren, um deinem Mundhygiene näher zu bringen. Hier ist "im Vorfeld" Schlüsselwort, da in einer stressfreien Umgebung das Kind entspannt lernen kann. Und wenn es nicht immer klappt, hast du noch 11 ultimativen Tools bekommen, die du als „Soforthilfe" einsetzen kannst.

Wenn es doch nicht immer klappt, nicht verzweifeln. Es dauert, bis du Sicherheit und Übung bekommst, um diese Tools einzusetzen. **Dran bleiben und deine Gedanken kontrollieren. Quality Time.** Und sollte es doch in einer Handlung dir etwas ausrutschen, worauf du nicht so stolz bist, keine Sorge. Dein Liebling verzeiht dir, weil dein Kind dich genauso liebt, wie du bist. Wichtig ist Üben Üben Üben.



# Übung:

## Kontrolliere deine Gedanken

**Wenn du deine Gedanken nicht kontrollierst, werden sie eines Tages dich kontrollieren. - KungFu Panda**

Um mehr Übung zu bekommen, kannst du mit den Gedanken anfangen

Heute ist ein ~~seh...~~ spannender Tag!

Fange den Tag mit 10 Minuten Meditation an

Wenn du dich beeilen musst, setzt dich hin

Wenn du gestresst bist, rede langsam

### Aufgabe

Notiere hier für mindestens zwei Wochen lang an welchen Tagen und in welchen Situationen du diese 4 Gedanken nutzen konntest und was du beobachtet hast.

