









Wie voll ist mein innerer Tank?

Farbe	Anzeichen	Hinweis auf Ressourcenstand	Beispielhafte Gedanken / Gefühle (für Eltern kleiner Kinder)	Empfehlung für den Tag
	Ich fühle mich energiegeladener	Hoch	"Ich freue mich auf den Tag mit meinen Kindern." "Ich kann heute gut auf Bedürfnisse eingehen."	Genieße den Tag und plane ruhig auch etwas Anspruchsvolleres.
	Ich bin wach, aber erschöpft	Mittel	"Ich bin etwas müde, aber schaffe das schon." "Ich brauche heute Struktur."	Priorisiere gut, achte auf Pausen und Vereinfachung.
	Ich bin reizbar	Niedrig	"Ich reagiere schnell genervt." "Ich brauche Ruhe, aber das geht mit Kleinkind kaum."	Plane bewusst Entlastung ein – z. B. Bildschirmzeit, Hilfe holen.
	Ich will nur noch meine Ruhe	Kritisch	"Ich kann nicht mehr." "Alles ist mir zu viel – sogar mein Kind will ständig was."	Minimiere Reize, hole Hilfe, sage ab, erlaube dir Rückzug.

Beobachtbare Hinweise

Bereich	 Volle Ressourcen	  Mittlere Ressourcen	 Leere Ressourcen
Körper	Entspannt, regulierte Atmung	Verspannungen, Unruhe	Herzklopfen, Schweiß, Zittern, Kurzatmigkeit
Gefühle	Zuversichtlich, ausgeglichen	Schwankend, leicht gestresst	Überflutet, panisch, traurig, Wut
Verhalten	Präsenz, Geduld, Verbindung	Reizbarkeit, Ablenkung, Überforderung	Rückzug, Schreien, Anschreien, Tränen
Gedanken	Klar, ressourcenorientiert	Grübeln, Kritik, „Ich muss“	Schwarz-Weiß-Denken, Hilflosigkeit, Selbstverurteilung

Kindern seine Grenzen aufzeigen

Was kannst du machen, wenn die Grenzen oder Regeln gerade gebrochen wurden?

Sprich es an, ohne das Kind zu bewerten.

- Formuliere positiv, was du erwartest: Stopp. Halt. Hände weg. XY bleibt hier liegen.
- Geh auf das Gefühl und/oder das Bedürfnis ein: Ich glaube, du wolltest gerade die Rennbahn ausprobieren, das hätte dir Spaß gemacht. (Empathie)
- Wenn sich die Situation emotional beruhigt hat, das Gespräch suchen.

Dann gibt es noch Situationen mit deinem Kind, die für dich einfach zu viel sind, die dich anstrengen, überfordern und damit eigentlich deine Grenzen übertreten.

Wenn es also um deine Grenze geht, sprich am besten in der ich-Perspektive, was du empfindest und was dir wichtig ist.

1. Stopp
2. Ich fühle mich...(Gefühl)
3. Ich brauche...(Bedürfnis)
4. Ich mache jetzt (Strategie)