

Sprache schafft Realität

30 alltagstaugliche, reflektierte Sätze

Sie kann verbinden, beschämen, stärken, verletzen, empowern. Diese Sammlung bietet dir Formulierungen, die Kinder ernst nehmen, Beziehung stärken und gleichzeitig deutlich benennen, dass Erwachsene Verantwortung tragen. Keine Perfektion. Keine Schönfärberei. Sondern echte, alltagsnahe Sätze mit Haltung.



Wenn es laut, wild oder konfliktgeladen wird

1. „Ich höre dich. Lass uns schauen, wie wir das lösen können.“
 2. „Stopp, das tut dir oder anderen weh. Ich helfe dir.“
 3. „Dein Gefühl ist okay. Wir müssen nur einen Weg finden, der nicht verletzt.“
 4. „Ich bleibe bei dir, auch wenn es gerade schwer ist.“
 5. „Ich halte die Grenze, damit du nicht alles alleine tragen musst.“
-

Wenn ein Kind Widerstand zeigt

6. „Du willst das anders. Erzähl mir mehr.“
 7. „Ich sehe, du bist nicht bereit. Lass uns gemeinsam den nächsten Schritt finden.“
 8. „Dein Nein ist wichtig – und ich Sorge trotzdem für das, was nötig ist.“
 9. „Du musst das nicht mögen. Und wir schaffen das zusammen.“
 10. „Ich nehme dich ernst, auch wenn ich eine Entscheidung treffen muss.“
-

Wenn Gefühle hochkochen

11. „Dein Körper zeigt gerade viel. Ich bin da.“
12. „Wir machen erst Pause, bevor wir weiterreden.“
13. „Es ist okay, überfordert zu sein. Ich helfe dir, wieder runterzukommen.“
14. „Du darfst traurig/wütend/müde sein. Das ist kein Problem.“
15. „Wir finden einen Weg, der uns beiden guttut.“

Wenn Erwachsene auch an Grenzen kommen

- 16. „Ich brauche einen Moment. Ich komme gleich zu dir.“
 - 17. „Ich merke, ich werde laut. Das möchte ich nicht. Ich atme kurz.“
 - 18. „Ich entscheide das, aber nicht gegen dich.“
 - 19. „Ich übernehme Verantwortung, wenn hier etwas unfair war.“
 - 20. „Ich lerne jeden Tag dazu – auch mit dir.“
-

Wenn Kinder Selbstständigkeit üben

- 21. „Probier's erst mal selbst – ich bin im Hintergrund.“
 - 22. „Du machst Fortschritte, auch wenn sie klein aussehen.“
 - 23. „Ich traue dir zu, deinen Weg zu finden.“
 - 24. „Sag mir Bescheid, wenn du Unterstützung brauchst.“
 - 25. „Du darfst dir Zeit lassen. Nichts muss sofort klappen.“
-

Wenn mehrere Kinder beteiligt sind

- 26. „Probier's erst mal selbst – ich bin im Hintergrund.“
- 27. „Du machst Fortschritte, auch wenn sie klein aussehen.“
- 28. „Ich traue dir zu, deinen Weg zu finden.“
- 29. „Sag mir Bescheid, wenn du Unterstützung brauchst.“
- 30. „Du darfst dir Zeit lassen. Nichts muss sofort klappen.“

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

