

Ruhe bewahren – Time-Out

- *Der bekannte Spruch sollte bei Umgang mit Ihren Kindern anders gehandhabt werden: „Schmiede das Eisen, wenn es **kalt** ist“ Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, das Problem sofort lösen zu müssen.*
- *Artet der Streit in Wut und Schreierei aus, unterbrechen Sie die Situation. Nehmen Sie sich ein Time-Out, Zeit zum Nachdenken. Wenn es nicht anders geht abends, wenn die Kinder im Bett sind. Machen Sie deutlich: „Ich/Wir komme(n) darauf zurück.“ Nicht als Drohung, sondern als Hinweis auf Ihre Beharrlichkeit.*