



# 4 SCHRITTE- ANLEITUNG

*So fühlt sich dein Kind verstanden und  
nicht bewertet*

*von Cemile Uzun, Psychologische Beraterin  
für Kinder, Jugendliche & Mütter*





## 4-SCHRITTE-ANLEITUNG:

So fühlt sich dein Kind verstanden und nicht bewertet

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sie brauchen emotional sichere Eltern.

In meiner Arbeit als psychologische Beraterin erlebe ich täglich, wie sehr Kinder davon abhängig sind, wie wir mit ihnen sprechen, wie wir zuhören und wie wir auf ihre Gefühle reagieren. Emotionale Sicherheit ist die Grundlage dafür, dass ein Kind sich öffnet, ehrlich wird, kooperiert und sich in seiner Persönlichkeit gesund entwickelt.

Doch im Alltag ist das oft schwer: Stress, Überforderung, Wutanfälle, Diskussionen, Missverständnisse. Viele Eltern wollen ihrem Kind helfen, wissen aber nicht, wie sie Gespräche so führen können, dass ihr Kind sich wirklich verstanden fühlt.



# 4-SCHRITTE-ANLEITUNG:

So fühlt sich dein Kind verstanden und nicht bewertet

Die folgende 4-Schritte-Methode ist einfach, klar und in jeder Situation anwendbar.

Aber: Sie braucht Übung.

Anfangs kann es gut sein, dass sich diese Art zu sprechen ungewohnt anfühlt, vielleicht sogar etwas künstlich oder komisch. Das ist völlig normal. Neues Verhalten fühlt sich am Anfang selten natürlich an.

Mit jeder Anwendung wirst du sicherer.

Mit jeder Wiederholung spürt dein Kind mehr Halt. Und mit der Zeit wird diese Art der Kommunikation ein fester, wohltuender Teil eurer Beziehung.

Es sind kleine Schritte, aber sie verändern die ganze Verbindung.

# ÜBERBLICK

## Präsenz herstellen (10 Sekunden)

Bevor du antwortest:

- einmal tief einatmen
- Schultern senken
- Blick weich werden lassen
- Handy weg

Kinder spüren deinen inneren Zustand sofort.

01

## Zuhören ohne unterbrechen

Kein „aber“, kein „hättest du mal“, kein „du musst“. Nur:

- nicken
- Raum lassen
- Interesse zeigen

02

## Spiegeln

Sag in eigenen Worten:

„Du sagst also, dass...“

„Wenn ich dich richtig verstehe, fühlst du dich...“

Dann das Gefühl benennen:

„Das klingt verletzend.“

„Das war wohl sehr frustrierend.“

„Das hat dich richtig traurig gemacht.“

Spiegeln bedeutet: Ich sehe dich. Ich höre dich.

Ich nehme dich ernst.

03

## Am Ende eines dieser Fragen stellen:

„Hast du schon eine Idee, wie du damit umgehen möchtest?“

„Weißt du, was dir in so einer Situation helfen könnte?“

„Wie würdest du dir wünschen, dass es beim nächsten Mal läuft?“

„Was würde dir jetzt gut tun?“

04



# BEISPIELE



Dein innerer Zustand ist wichtiger als deine Worte

Frag dich kurz:

Bin ich gerade in der Lage, wirklich zuzuhören?

Oder bin ich noch im eigenen Stress?

Wenn du merkst, du bist zu aufgewühlt, ist das ehrlich und hilfreich:

*Beispielsatz:*

„Das ist mir wichtig, was du sagst.

Ich bin gerade noch sehr aufgebracht.

Ich brauche 5 Minuten, dann höre ich dir in Ruhe zu, ok?“

## *Beispiel: Streit um Hausaufgaben*

*Präsenz:*

„Ich atme einmal tief durch, lege das Handy weg, schaue mein Kind an.“

*Zuhören:*

Kind: „Ich HASSE diese Hausaufgaben!“

Mama sagt erstmal nichts, nickt nur.

*Spiegeln:*

„Du bist richtig genervt von den Hausaufgaben. Es wirkt, als wäre dir alles zu viel.“

*Frage:*

„Was würde dir jetzt helfen, eine kurze Pause oder sollen wir eine Aufgabe zusammen machen?“

# BEISPIELE



## *Warum diese 4 Schritte wirken*

Wenn wir so mit unseren Kindern sprechen, passiert etwas Wichtiges im Nervensystem:

Statt in den „Kampf-oder-Flucht-Modus“ zu gehen, fühlt sich das Kind gesehen und sicher.

Sicherheit im Kontakt beruhigt den Körper, erst dann kann ein Kind wirklich zuhören, nachdenken und lernen.

Vor allem das Spiegeln („Ich sehe, wie es dir geht“) wirkt wie eine innere Übersetzungshilfe:

Das Kind bekommt Worte für seine Gefühle und erlebt gleichzeitig:

„Mit meinen Gefühlen bin ich nicht allein. Ich bin ok, so wie ich bin.“

Diese Art zu sprechen hilft nicht nur deinem Kind.

Du kannst sie genauso in Gesprächen mit deinem Partner, mit Teenagern, mit Freunden oder Kollegen nutzen.

Überall dort, wo Menschen sich verstanden fühlen, wächst:

- Vertrauen
- Kooperationsbereitschaft
- und das Gefühl von Verbundenheit.

Diese 4 Schritte sind keine Zauberformel, aber sie können Schritt für Schritt eure ganze Beziehung verändern.

# ÜBER MICH & meine Mission

Ich bin Cemile Uzun, psychologische Beraterin & Mama. Ich begleite Frauen, Mütter, Kinder und Jugendliche, die spüren:

„So wie es gerade läuft, kann es nicht weitergehen, aber ich weiß nicht, wie ich es verändern soll.“

Mir ist wichtig, dass du dich mit mir sicher fühlst, genau so, wie du bist.

Ich glaube daran, dass echte Veränderung beginnt, wenn wir uns selbst zuhören lernen.

## YOU ARE MINDFUL

Die Stärke, die du suchst, trägst du bereits in dir.

*deine Cemile*



0157 37405723



@youaremindful.de



www.youaremindful.de





## MINDSET- ZAUBER

WENN EIN KIND BEGINNT, SICH SELBST ZU VERSTEHEN,  
VERÄNDERT SICH SEINE GANZE INNERE WELT.

In meinem Workshop Mindset Zauber unterstütze ich Kinder & Jugendliche dabei, ihre Gefühle zu verstehen, Selbstbewusstsein aufzubauen, ihre Muster zu erkennen und mit Herausforderungen besser umzugehen. Mit Übungen, Reflexionen & kindgerechter Psychoedukation lernen sie, sich selbst zu vertrauen.

*Was Mindset Zauber deinem Kind geben kann:*

- mehr Selbstbewusstsein
- bessere Emotionsregulation
- stärkere Problemlösung
- weniger Angst & Überforderung
- mehr innere Ruhe
- Grenzen setzen & Bedürfnisse spüren

Schreibe mir auf Instagram  
oder Whatsapp Mindset-  
Zauber für Infos, Warteliste &  
Starttermine oder gehe auf  
[www.youaremindful.de](http://www.youaremindful.de)

# COPYRIGHT

© 2025 YOU ARE MINDFUL – Cemile Uzun.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material ist ausschließlich für den privaten Gebrauch der Leserinnen und Leser bestimmt.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Verwendung in Seminaren, Online-Kursen oder anderen beruflichen Kontexten ist nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Autorin zulässig.

Diese Anleitung ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.