



CHECKLISTE

7 Wege, wie Du Geschwisterstreit sofort entschärfen kannst

7 Wege, wie Du Geschwisterstreit sofort entschärfen kannst

Praktische Erste-Hilfe-Tipps für mehr Harmonie im Kinderzimmer

„Geschwister streiten – das ist normal. Wichtig ist, wie wir Erwachsene reagieren.“ Streit zwischen Geschwistern gehört zum Familienalltag wie das gemeinsame Spielen. Kinder testen ihre Grenzen, üben Konflikte auszutragen und lernen dabei viel fürs Leben. Doch wenn die Fetzen fliegen, ist es nicht leicht, ruhig zu bleiben. Mit diesen sieben Strategien kannst Du akute Konflikte entschärfen, die Wogen glätten und Schritt für Schritt den Weg zu einem friedlicheren Miteinander ebnen.

- ★ **Ruhe bewahren:** Atme zuerst selbst tief durch. Deine Gelassenheit wirkt sofort deeskalierend auf Deine Kinder und verhindert, dass sich die Situation unnötig hochschaukelt.
- ★ **Stopp-Signal setzen:** Unterbrich den Streit klar und ruhig – etwa mit einem vereinbarten Wort oder Handzeichen. So entsteht ein kurzer Moment der Pause, in dem sich alle sammeln können.
- ★ **Beide Seiten hören:** Lass jedes Kind kurz erzählen, was passiert ist. Schon das Gefühl, gehört zu werden, senkt die Spannung und verhindert, dass einer sich benachteiligt fühlt.
- ★ **Gefühle benennen:** Hilf Deinen Kindern, ihre Gefühle in Worte zu fassen („Du bist wütend, weil ...“). Das schafft Verständnis statt Schuldzuweisungen und erleichtert es, den nächsten Schritt zu gehen.
- ★ **Humor einsetzen:** Manchmal reicht ein unerwartetes „Bäh“ mit rausgestreckter Zunge oder eine kleine Grimasse, um das Muster zu unterbrechen. Lachen löst Anspannung und öffnet den Raum für Versöhnung.
- ★ **Kompromiss fördern:** Unterstütze die Kinder dabei, eine Lösung zu finden, mit der beide leben können. Auch kleine, kreative Kompromisse stärken ihre Fähigkeit, selbst Konflikte zu lösen.
- ★ **Positive Momente stärken:** Lobe bewusst, wenn die Kinder friedlich miteinander spielen oder von allein eine Lösung finden. So lernen sie: Kooperation lohnt sich und fühlt sich gut an.

Geschwisterstreit ist nicht nur anstrengend, sondern auch eine wertvolle Lernchance. Deine Haltung zeigt Deinen Kindern, dass Konflikte respektvoll und fair gelöst werden können. Gleichzeitig stärkst Du die Beziehung zwischen den Geschwistern, indem Du ihnen Orientierung gibst, ohne Partei zu ergreifen. Viele praktische Ideen für ein harmonischeres Familienleben findest Du auf KindHilfe.de oder im E-Book über Geschwisterstreit im Shop.

[E-Book Shop](#)

Kostenlos in unsere neuen E-Books reinschnuppern!



Selbstfürsorge – Der Schlüssel zu mehr Gelassenheit

„Selbstfürsorge“ ist ein leiser, liebevoller Begleiter auf dem Weg zurück zu Dir selbst. Denn Selbstfürsorge ist kein Luxus und keine Egozentrik. Sie ist eine Notwendigkeit. Gerade im Alltag mit Kindern, wenn alles gleichzeitig passiert: Wutanfälle, Müdigkeit, Schuldgefühle, Perfektionismus. All das zehrt – oft still und unsichtbar. Das Buch erinnert Dich daran, dass Du mehr bist als nur „funktionierendes Elternteil“. Dass Deine Bedürfnisse zählen. Dass es nicht egoistisch ist, auf sich selbst zu achten – sondern mutig. Stark. Und heilsam.

Jetzt kostenlos reinlesen!



Token-System – Belohnungssystem

Ein Token-System ist eine Methode der positiven Verstärkung, die dazu dient, gewünschtes Verhalten bei Kindern zu fördern. Die Grundidee ist einfach: Ein Kind erhält für ein bestimmtes Verhalten eine „symbolische Belohnung“ – einen Token. Dieser Token kann später gegen eine tatsächliche Belohnung eingetauscht werden. Das System hat seine Wurzeln in der Verhaltenspsychologie und wird seit Jahrzehnten erfolgreich in Schulen, Therapien und Familien angewendet.

Jetzt kostenlos reinlesen!



Geschwisterstreit

Wer mehr als ein Kind hat, kennt sie: die kleinen und großen Konflikte im Alltag. Ob es um das Lieblingsspielzeug, das größere Stück Kuchen oder einfach nur ums „Recht haben“ geht – Streit unter Geschwistern ist anstrengend, laut und oft nervenaufreibend. Und doch gehört er zum Familienleben dazu. Aber: Du bist nicht machtlos. Mit ein bisschen Hintergrundwissen, einer Portion Einfühlungsvermögen und den richtigen Strategien kannst Du nicht nur helfen, den Streit zu entschärfen – Du kannst ihn sogar zur Chance machen.

Jetzt kostenlos reinlesen!



Wie Sie jetzt ein erfolgreicher Online-Unternehmer werden

Wenn Du eine neue Einnahmequelle für Dich erschließen willst, dann ist dieses E-Book genau richtig für Dich! Noch nie war es so einfach, Unternehmer zu werden und Geld zu verdienen! Das Internet gibt jedem, der mutig und engagiert genug ist, die Möglichkeit, sein eigenes Business aufzubauen. Und das nicht ‚Irgendwann‘, sondern jetzt! Nächstes Jahr um dieselbe Zeit wirst Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen.

Jetzt kostenlos reinlesen!

[E-Book Shop](#)