

Heike Hahn

Mein Kind hat

→ ADHS ←

Wie ihr im Alltag klarkommt
und gemeinsam
glücklich
werdet

Die besten
Alltagsstrategien
für zu Hause,
die Schule und alle
üblichen Stress-
Situationsen

humboldt

Heike Hahn

Mein Kind hat

→ **ADHS** ←

Wie ihr im Alltag klarkommt
und gemeinsam glücklich werdet

INHALT

Schön, dass du da bist!

6

Was diesen Ratgeber von anderen ADHS-Ratgebern unterscheidet	7
Über die Autorin	8

ADHS – was ist das?

10

Die Hauptmerkmale von ADHS	12
Wenig bekannte Merkmale von intensiven Kindern	13
Intensität	14
Sensibilität	15
Beharrlichkeit	15
Hohe Wahrnehmungsfähigkeit	16
Viel Energie	17
Langsames Anpassungsvermögen	18
Ablehnende Reaktion bei Neuem	18
Ernsthafte Grundstimmung	19
Diagnose ADHS	20
So wird ADHS diagnostiziert	20
Die ADHS-Diagnose kann erleichternd sein	22
Die Diagnose als Etikett	23
Exkurs: Ritalin bei ADHS	27
Eine andere Sichtweise auf herausfordernde Kinder – ADHS als Chance	29
Kinder mit ADHS haben besondere Stärken	32
ADHS – eine Begabung?	38

Die Basis für einen entspannteren Alltag mit ADHS

40

Was braucht dein Kind, um glücklich zu sein?	40
Test: Wie temperamentvoll und intensiv ist dein Kind?	41
Kinder brauchen Begleitung, keine Erziehung	46
So wird dein Kind selbstbewusst	47

Was brauchst du, um glücklich zu sein?	50
Test: Dein eigenes Temperament	50
Wenn du selbst intensiv bist	54
Selbstfürsorge steht an erster Stelle – Übungen für mehr Kraft ...	57
Schaffe dir deinen Freiraum	62
Alte Rollenbilder aufgeben	64
Radikale Akzeptanz	66

Das Familienleben gestalten **68**

Eine bessere Eltern-Kind-Beziehung	68
Verhalten richtig interpretieren	69
Aktiv zuhören	70
Klar kommunizieren	71
Ein anderer Umgang mit „Fehlern“	74
Typische überfordernde Verhaltensweisen und was du tun kannst .	75
Wenn dein Kind sich selbst abwertet	76
Stress reduzieren für Kinder und Erwachsene	78
Starke Gefühle regulieren lernen	79
Erste-Hilfe-Tipps bei innerem Druck und Aufregung	81
Umgang mit Wutausbrüchen	84
Wie kommt es zu den Wutausbrüchen?	84
Wutanfall oder Machtkampf?	86
Zuhören statt Schimpfen	87
Wutanfällen vorbeugen	88
Erziehen ohne Schreien	90
Wenn wir auf taube Ohren stoßen	91
Warum weder nett sein noch Brüllen hilft	91
Tipps gegen das Brüllen	93
Regeln festlegen, die für deine Familie passen	95

Geschwisterliebe und Rivalität	98
Wie geht's den Geschwisterkindern?	99
Was wir tun können, damit es allen in der Familie gut geht	100
Ein Kind mit ADHS allein erziehen	102
Bin ich eine gute Mutter/ ein guter Vater?	102
Wie verhältst du dich, wenn du mit unfairen Vorwürfen konfrontiert wirst?	103
Ungebetene Ratschläge?	104
Unterstützt dich dein Ex-Partner?	105

Den Alltag meistern trotz ADHS **106**

Entspannter von morgens bis abends	107
Gelassen in den Tag starten	107
Entspannt zusammen essen	111
Unter Leute gehen	114
Ins Bett gehen, einschlafen und liegen bleiben	116
Ordnung schaffen und halten	120
Ordnung schaffen	121
Was Ordnung mit Konzentration zu tun hat	123
ADHS und digitale Medien	124
Aufmerksamkeitsstörungen durch digitale Medien?	125
Gesunde Ernährung bei ADHS	130
Gesunde Ernährung im Alltag	130
Kinder entscheiden sich für gesundes Essen	131
Gesunde Snacks für gute Stimmung	132
Häufige Unverträglichkeiten bei ADHS	133
Günstige und ungünstige Lebensmittel bei ADHS	134

Gut durch die Schule mit ADHS

137

Warum die Schule für viele Kinder mit ADHS ein Drama ist	139
Gleich nach der Einschulung beginnt das Theater	139
Dein Kind besser verstehen	140
Freundschaften schließen	142
Sozialverhalten kann erlernt werden	144
Was tun bei Mobbing?	145
Was tun, wenn Lehrer*innen ungerecht sind?	147
Mit der Schule zusammenarbeiten	147
Gespräche mit Lehrer*innen konstruktiv führen	148
Hilfe! Hausaufgaben und ADHS	149
Für Motivation sorgen	151
Hausaufgaben spannend gestalten	153
Die richtige Schule für dein Kind	154
Wie du die passende Schule für dein temperamentvolles Kind findest	155
Herausforderungen an „normalen“ Schulen	156
Montessorischulen	158
Waldorfschulen	162

Was ich dir noch mitgeben möchte

164

Falls du dir Unterstützung wünschst	165
Wo du außerdem Hilfe bekommst	166
Danke	167
Lesenswerte Bücher und hilfreiche Links	168

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Liebe Mama, lieber Papa von einem besonderen Kind – von einem Kind, das dich ganz besonders fordert! Bei deinem Sohn oder deiner Tochter wurde ADHS diagnostiziert? Oder du fragst dich vielleicht schon länger, ob dein Kind diese Störung haben könnte, weil es dich immer wieder an deine Grenzen bringt? Möglicherweise haben dich auch andere Menschen, zum Beispiel eine Lehrerin, auf ADHS angesprochen, weil sich dein Kind in ihren Augen so anders verhält als „normale“ Jungs und Mädchen? Wie dem auch sei: Sicher hast du unzählige Fragen und suchst dringend Unterstützung für dich und dein besonderes Kind. Zum Glück hältst du nun dieses Buch in den Händen!

Dieses Buch zeigt dir, wie du trotz aller Herausforderungen, die ein intensives Kind mit sich bringt, gelassen bleibst und akuten Situationen den Wind aus den Segeln nimmst. Nur Mut! Ich habe es geschafft und du kannst es auch. Ein glückliches Familienleben, in dem gelacht wird und alle sich richtig gernhaben, kann auch mit einem ADHS-Kind gelingen.

Was diesen Ratgeber von anderen ADHS-Ratgebern unterscheidet

Über ADHS gibt es eine Menge Bücher – dieser Ratgeber schaut aus einer anderen Richtung auf Kinder mit ADHS, nämlich auf das Potenzial. Du wirst Stärken in deinem Sohn oder deiner Tochter entdecken, von denen du bisher nichts geahnt hast. Ich zeige dir, wie du mit der besonderen Veranlagung deines Kindes arbeitest statt gegen sie.

In diesem Buch erhältst du eine Fülle von wirksamen und wenig bekannten Strategien, wie du den typischen Schwächen deines Wirbelschwundes begegnen kannst. Außerdem finden wir gemeinsam heraus, warum sich dein herausforderndes Kind verhält, wie es sich eben verhält.

Du wirst keine Punktepläne und Belohnungssysteme in diesem Ratgeber finden. Dazu gibt es genug Literatur. Dafür erfährst du, was dein Kind besonders macht, welche Eigenheiten seiner Veranlagung für Probleme sorgen könnten und was du konkret tun kannst, damit diese Energie in eine konstruktive Richtung gelenkt wird.

Du wirst lernen, wie du wieder an dein Kind herankommst und eine sichere Beziehung aufbaust. ADHS ist kein Schicksal, dem du hilflos ausgeliefert bist. Du kannst viel tun, damit in eurem Familienleben Freude und Lachen den Alltag bestimmen und dein Kind seinen Weg erfolgreich geht.

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg dabei!

Deine Heike Hahn

ANMERKUNG

Weil „ADHS-Kind“ ein stigmatisierendes Etikett ist, vermeide ich diese Bezeichnung so gut es geht – oder setze es in Anführungszeichen. Lieber nenne ich diese Kinder Wirbelwinde, intensiv, gefühlsstark oder temperamentvoll. Ich meine, dass diese Begriffe diesen wundervollen Kindern viel besser gerecht werden.

Über die Autorin

Ich war ein „ADHS-Kind“! Herausgefunden habe ich das „zufällig“ auf einem Kongress für Musikpädagogen, als ich schon erwachsen war. In diesem einen Moment, als eine Kinderärztin über ADHS sprach, wurde mir alles klar: Meine gesamte Schulzeit über habe ich mich immer wieder gefragt, was bloß los war mit mir. Manchmal habe ich mich irgendwie komisch und dumm gefühlt, und dann wieder gab es Situationen, in denen ich als Einzige in der Klasse die Antwort auf eine Frage wusste.

Wenn mich ein Thema interessiert hat, bin ich tief eingetaucht und konnte die Zeit komplett vergessen. Dann hatte ich Erfolg. Leider war es auch andersrum: Viel vom Schulstoff hat mich weniger interessiert und dementsprechend waren meine Leistungen mittelmäßig und schlimmer. Ehrlich gesagt, war ich wohl ziemlich anstrengend für meine Eltern und die Lehrerinnen und Lehrer.

Doch später, als ich wählen durfte, was ich im Leben machen wollte, kam der Durchbruch. Ich blühte auf! Endlich konnte ich meinen Interessen folgen!

Mein Lebenslauf ist bunt und vielfältig, was typisch für Menschen mit ADHS ist. Aber ich möchte nicht einen Tag aus meinem intensiven

Leben missen! Als ich erkannt habe, warum ich „anders“ bin, habe ich mich mit meinen Eigenheiten angefreundet.

Seitdem vergleiche ich mich nicht mehr mit anderen und gehe meinen Weg. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es möglich ist, mit ADHS ein gelingendes und glückliches Leben zu führen.

Inzwischen bin ich sogar dankbar für mein ADHS!

Nach meiner eigenen ADHS-Diagnose bin ich tief in das Thema eingetaucht und habe entdeckt, dass ADHS viele Facetten hat. Es ist ein unglaublich spannendes Gebiet, denn Menschen mit ADHS bringen so viele Stärken mit. Sie auf die Krankheit zu reduzieren, wird ihnen nicht gerecht. Es tat mir weh, immer wieder zu erleben, wie Kinder wegen ihres Andersseins verkannt und ausgeschlossen wurden.

Deshalb habe ich mich aufgemacht, ADHS in der Tiefe zu erforschen, um Eltern und Kindern mit ADHS helfen zu können. Dazu habe ich mich durch Stapel von Büchern gearbeitet, Expert*innen befragt und Ausbildungen absolviert. Und täglich kommen neue Einsichten dazu bei meiner Arbeit mit Eltern von herausfordernden Kindern. Der Weg ist noch lange nicht zu Ende.

Am allermeisten habe ich durch meine vier Kinder gelernt, die das intensive Temperament und den eigenen Willen wohl von mir geerbt haben. Den Leidensweg und die Herausforderungen, mit denen Eltern täglich zu kämpfen haben, kenne ich allzu gut, weil ich es selbst erlebt habe.

Inzwischen weiß ich, dass und wie ein erfülltes Leben mit herausfordernden und gleichermaßen wundervollen Kindern gelingen kann. Und genau dieses Wissen, praktische Tipps und viel Inspiration möchte ich dir weitergeben.

ADHS – WAS IST DAS?

Worin unterscheiden sich Kinder mit ADHS von anderen Kindern? Eines ist sicher: Sie fallen auf. Denn sie machen sich bemerkbar durch intensive Gefühlsausbrüche, lautstarke Willensbekundungen, Beharrlichkeit und ein lebhaftes Temperament. So ein Kind kann man nicht übersehen. Die Ursachen für ADHS sind vielfältig – und jedes „ADHS-Kind“ ist anders. In diesem Kapitel lernst du neben den häufig genannten Symptomen von ADHS auch einige weniger bekannte Merkmale kennen, die die intensiven Kinder so besonders machen. Und ich gebe dir Erste-Hilfe-Tipps, wie du mit den Besonderheiten deines Kindes umgehen kannst.

Wenn das herausfordernde Kind unser erster Nachwuchs ist, finden wir das Elternsein zunächst enorm anstrengend. Vielleicht denken wir, dass es allen Müttern und Vätern so geht, weil uns der Vergleich fehlt. Aber bald merken wir, dass unser Kind anders ist.

Sind Kinder unnormal oder sogar krank, weil sie ihre Eltern und andere Menschen besonders herausfordern? Mir fiel es schon lange schwer zu akzeptieren, dass Kinder, die nicht so funktionieren, wie es sich Erwachsene wünschten, schnell das Etikett „ADHS“ aufgeklebt bekommen. Auf der Suche nach einer befriedigenden Antwort befragte ich Kinderärztinnen und -ärzte, Wissenschaftler*innen und Therapeut*innen, und arbeitete mich durch Stapel von Büchern zu

ADHS. Es war wie ein spannendes Puzzle. Ich fand immer mehr Teile, die zueinanderpassten und meine Erfahrungen als Vierfach-Mama und ADHS-Coach bestätigten: Intensive Kinder werden zu oft verkannt und bergen meist große Schätze in sich. Es lohnt sich auf jeden Fall, bei diesen Kindern genau hinzuschauen – das zeigen auch die vielen Geschichten meiner Klient*innen, wie die von Henrike und ihrer Tochter:

Henrikes Tochter brüllte bereits in der ersten Nacht nach der Geburt dermaßen ausdauernd, dass alle Babys auf der Säuglingsstation aufwachten. Zu Hause ging es so weiter: Die Kleine schlief nie mehrere Stunden am Stück, wie es in den Ratgebern beschrieben wurde. Der Kinderarzt bestätigte Henrike, dass ihre Tochter gesund, aber eben sehr agil und aufgeweckt sei. Das war beruhigend und gleichzeitig nicht hilfreich, denn nach kurzer Zeit war die alleinerziehende Henrike völlig erledigt.

Mit der Zeit fand Henrike Wege, mit dem eisernen Willen und der vielen Energie ihrer Tochter umzugehen. Sie erkannte, dass die Persönlichkeit ihrer Tochter nicht nur anstrengend war – in konstruktive Bahnen gelenkt, bewirkten die Eigenschaften ihrer Tochter viel Gutes: Sie wusste immer, was sie wollte und hatte eine enorme Ausdauer, wenn es um das Erreichen ihrer Ziele ging.

Inzwischen ist Henrikes Tochter erwachsen und Chirurgin in einem Krankenhaus. Im Trubel der Unfallstation ist sie in ihrem Element. Denn dort braucht es entschlossene, flexible Menschen mit viel Energie, die auch mit wenig Schlaf auskommen.

Der Werdegang von Henrikes Tochter zeigt: ADHS macht das Leben von Betroffenen anstrengender, keine Frage. Aber das Syndrom bringt auch Eigenschaften mit sich, die – richtig erkannt und gefördert – besondere Potenziale bereithalten.

Aber welche Eigenschaften und Symptome stecken überhaupt hinter der Diagnose „ADHS“? Und was sind die Ursachen – handelt es sich dabei um eine Krankheit, die Folgen von „falscher“ Erziehung oder ist mein Kind einfach so? Die Antwort ist nicht ganz so einfach ...

Die Hauptmerkmale von ADHS

Medizinisch betrachtet ist ADHS eine psychische Störung, die häufig schon in den ersten fünf Lebensjahren auftritt. Meist äußert sie sich darin, dass Betroffene kaum Durchhaltevermögen haben, wenn es um Beschäftigungen geht, die viel Konzentration erfordern. Sie haben die Tendenz, von einer Tätigkeit zur anderen zu wechseln, ohne etwas zu Ende zu bringen.

Kinder mit ADHS handeln oft impulsiv und ohne nachzudenken. Deshalb passieren ihnen häufiger Unfälle und Missgeschicke. Regeln verletzen sie eher unabsichtlich und werden deshalb oft kritisiert und bestraft.

Anderen Menschen gegenüber verhalten sie sich oft distanzlos und allzu vertraut – und bemerken dabei nicht, dass anderen diese Nähe zu viel wird. Deshalb sind sie bei anderen Kindern manchmal unbeliebt und werden ausgegrenzt. Aus diesen Gründen haben viele Kinder mit ADHS ein niedriges Selbstwertgefühl.

Die Ursachen für ADHS sind multifaktoriell. Das bedeutet, es kommen mehrere Faktoren zusammen, damit ein Kind das für ADHS typische Verhalten zeigt: Genetik, Veranlagung, das Umfeld, Erfahrungen, erhöhter Konsum von elektronischen Medien und auch die Ernährung. All diese Faktoren spielen eine Rolle.

Schauen wir uns zuerst die klassischen Symptome von ADHS an. ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“. Es geht also um Störungen der Aufmerksamkeit in Verbindung mit Hyperaktivität.

Folgende Symptome charakterisieren ADHS:

Aufmerksamkeitsdefizit: Tätigkeiten werden abrupt abgebrochen und nicht zu Ende geführt; geringe Konzentrationsfähigkeit und hochgradige Ablenkbarkeit.

Impulsivität: Mangelnde Impulskontrolle und niedrige Frustrationstoleranz, Handlungen werden nicht bedacht.

Hyperaktivität: Übermäßige Rastlosigkeit, Herumlaufen, nicht Stillsitzen können, ständiges lautes und schnelles Sprechen.

Wenig bekannte Merkmale von intensiven Kindern

Die klassischen Merkmale von ADHS kennst du bereits. Allerdings existieren unzählige Ausprägungen der Störung. Das „ADHS-Kind“ gibt es nicht! Jedes Kind ist einzigartig, und deshalb wollen wir unser Kind nicht auf drei Symptome reduzieren.

Es gibt weitere, weniger bekannte Eigenheiten, die intensive und temperamentvolle Kinder ausmachen. Diese Merkmale sind der Grund dafür, dass herkömmliche Erziehungsmethoden bei diesen Kindern nicht funktionieren. Zu jedem dieser Besonderheiten von intensiven Kindern gebe ich dir erste Tipps, wie du mit ihnen umgehen kannst.

Intensität

Kinder mit ADHS sind wie andere Kinder, fallen aber durch ihre Leidenschaft auf. Sie fühlen intensiver. Wenn sie sich freuen, dann sind sie begeistert bis euphorisch, und wenn sie traurig sind, geht in ihren Augen die Welt unter. Da ist nichts Gespieltes und Theatralisches, die Kinder fühlen wirklich so intensiv. In diesen Situationen erleben sie größte Freude oder tiefstes Leid. Die Stimmungen können von einem auf den anderen Moment wechseln.

Intensive Kinder sind oft laut und immer in Bewegung. Wenn sie einen guten Tag haben, singen und tanzen sie durchs ganze Haus. Wenn sie aber einen schlechten Tag haben, knallen die Türen, und sie machen ihrem Unmut lautstark Luft. Sie sind einfach extrem in allem, was sie tun.

Es gibt aber auch intensive Kinder, die leise sind. Sie fühlen genauso stark wie die lauten Kinder, aber richten ihre Gefühle mehr nach innen. Diese Kinder sind sehr fantasievoll und neigen zum Tagträumen. Es sind die Kinder, die in der Schule aus dem Fenster schauen, wenn der Lehrer etwas erklärt. Das sind die Träumerchen oder Kinder mit ADS, also ohne Hyperaktivität.

Das intensive Temperament ist den Kindern in die Wiege gelegt worden und wird ihnen ihr Leben lang erhalten bleiben. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, die Kinder liebevoll zu begleiten und sie bei ihren intensiven Gefühlszuständen verständnisvoll zu unterstützen.

Das kannst du tun: Wenn du weißt, dass dein Kind intensiv ist und dich nicht absichtlich ärgert oder provoziert, kannst du viel gelassener auf Wutanfälle und andere Gefühlsausbrüche reagieren. Du kannst deinem Kind beibringen, wie es sich selbst regulieren kann. Wie das geht, erfährst du im Laufe des Ratgebers.

Sensibilität

Wirbelwinde sind äußerst sensibel. Weil man es den lebhaften und oft lauten Kindern nicht so leicht anmerken kann, halten wir sie für robuster, als sie in Wirklichkeit sind. Sie nehmen blitzschnell alles in ihrer Umgebung wahr: Geräusche, Lichter, Gerüche, Bewegungen, Temperaturveränderungen, Berührungen auf ihrer Haut. Von diesen unzähligen, sich stets verändernden Eindrücken, die im Laufe eines Tages auf sie einströmen, werden die Kinder regelrecht überflutet. Mit diesem Wissen können wir nachvollziehen, warum ein Kind im Einkaufszentrum durchdreht oder sich bei Menschenansammlungen wie auf dem Jahrmarkt sehr unwohl fühlt. Die sensiblen Kinder nehmen wie empfindlichste Seismografen Stimmungen und Emotionen aus ihrem Umfeld auf und reagieren sofort darauf – auch mit scheinbar unangemessenem Verhalten, was bei näherer Betrachtung doch nicht so unangemessen ist.

Das kannst du tun: Denke daran, dass dein Kind, so laut und rüpelhaft es sich benehmen kann, einen sehr zarten Kern hat. Schwieriges Verhalten zeigt sich oft, wenn ein Kind überfordert ist.

Beharrlichkeit

Auch Kinder mit ADHS können durchhalten und sich dauerhaft für Dinge begeistern. Wenn – und jetzt kommt es – sie Interesse an einer Sache haben und sich damit beschäftigen wollen!

Der Schulstoff und die Hausaufgaben gehören leider meistens nicht zu diesen Dingen. Wahrscheinlich hast du selbst schon erlebt, wie dein Kind so versunken in sein Spiel war, dass es nichts mehr um sich wahrgenommen hat. Schon gar nicht deine Aufforderungen, doch endlich zum Essen zu kommen.

Die Kinder handeln stur und eigensinnig und haben ihre eigene Vorstellung, wie die Dinge laufen sollten. Oft wirkt es so, als ob die Kinder nicht zuhören könnten oder wollten. Das ist eine ungerechte Unterstellung, denn ein beharrliches Kind, wenn es versunken ist in sein Spiel, blendet alles um sich herum aus. Es tut das nicht absichtlich, es kann nicht anders.

Das kannst du tun: Lerne im Kapitel „Gut durch die Schule mit ADHS“ Strategien kennen, wie du langweilige Aufgaben interessant gestalten kannst. Und beschäftige dich mit einer Methode, mit der du dein Kind erreichst, wenn es wieder mal nicht auf dich hört. Die findest du im Kapitel „Erziehen ohne Schreien“.

Hohe Wahrnehmungsfähigkeit

Die hohe Wahrnehmungsfähigkeit hängt eng mit der stark ausgeprägten Sensibilität zusammen. Dadurch, dass die Kinder durch ihre empfindlichen Sinne die geringsten Reize aus ihrer Umgebung wahrnehmen, lassen sie sich schnell ablenken. Ein Kind nimmt sich vor, ein Buch, das es für seine Hausaufgaben braucht, aus seinem Zimmer zu holen, sieht dort den Legokasten und schon ist's passiert ... Es ist im Spiel versunken und denkt nicht mehr daran, dass es nur ein Buch aus seinem Zimmer holen wollte.

Das kannst du tun: Versuche Situationen, in denen dein Kind sich ablenken lässt, mit Humor zu nehmen. Bleibe gelassen und erinnere dein Kind immer wieder daran, was es tun wollte. Du kannst deinem Kind auch beibringen, sich selbst Anweisungen zu geben.

Viel Energie

Meine zweite Tochter robbte als ganz kleiner Säugling vom Kopf- bis zum Fußende ihres Bettchens. Vorher hat sie sich von der Rücken- in die Bauchlage gedreht. Die Hebamme, die zufällig da war, und ich waren platt. Auch heute findet das Mädchel keine Ruhe. Man könnte ja etwas verpassen ...

Wenn man meinen Eltern Glauben schenkt, war auch ich ein sehr aktives Kind, immer bin ich gerannt und war – zack – auf den höchsten Bäumen. Den linken Arm habe ich mir dabei gebrochen und auch ein paar Kopfverletzungen zugezogen. Typische Kollateralschäden bei energiegeladenen Kindern.

Viele energiegeladene Kinder können nicht still sitzen und zappeln auf ihren Stühlen. Ein langer Vormittag in der Schule ist die reinste Qual für sie. Einige Schulen haben das Problem erkannt und erlauben den Kindern, im Unterricht aufzustehen und sich zu bewegen.

Die meisten energiegeladenen Kinder sind nicht wild oder unkontrolliert, sie setzen ihre Power durchaus zielgerichtet ein. Vor allem, wenn sie beharrlich sind. Ganz schön anstrengend für ihre Eltern ...

Das kannst du tun: Akzeptiere, dass dein Kind so lebendig ist und sage dir, dass so viel Energie großartig ist. Dein Kind wird spätestens als Erwachsene*r einiges vollbringen können. Sorge dafür, dass dein Wirbelwind genug Bewegung bekommt. Lange Theater- oder Konzertbesuche verschiebst du besser auf später. Oder ihr organisiert einen Babysitter, der zu Hause bei eurem Kind bleibt, wenn ihr euch einen schönen Abend außer Haus machen wollt.