

5 Dinge, die im Meltdown alles schlimmer machen (und was stattdessen hilft)

Für Eltern, die ihr Kind besser
verstehen
und sicherer begleiten möchten



Wenn dein Kind im Meltdown ist,
fühlt es sich oft an, als würde nichts mehr
helfen.

Gerade war noch alles in Ordnung –
und plötzlich kippt es.

Dein Kind schreit, wirft Dinge oder ist nicht mehr
erreichbar.

Und du fragst dich:
Was mache ich jetzt?

Viele Reaktionen passieren aus Stress,
Überforderung oder dem Wunsch zu helfen.

Und genau das ist verständlich.

Dieses Freebie zeigt dir,
welche Dinge einen Meltdown oft ungewollt
verstärken –
und was deinem Kind stattdessen helfen kann.

Wenn du dir mehr Sicherheit für solche
Situationen wünschst, findest du in meinen E-
Books konkrete Unterstützung für den Alltag.

Druck machen

„Jetzt hör auf!“

„Reiß dich zusammen!“

Warum das nicht hilft:

Druck erhöht die Überforderung.

Dein Kind kann sich in diesem Moment nicht „zusammenreißen“.

Das Nervensystem ist bereits am Limit.

Was stattdessen helfen kann:

„Ich bin bei dir.“

„Du bist sicher.“

Oft entsteht Druck aus Hilflosigkeit.

Du willst, dass es aufhört.

Du willst helfen.

Aber genau in diesem Moment braucht dein Kind keine Kontrolle - sondern Verbindung.

Erklären oder diskutieren

„Warum machst du das jetzt?“

„Du musst doch nur...“

Warum das nicht hilft:

Im Meltdown ist dein Kind nicht erreichbar für Logik.

Sprache kommt oft gar nicht mehr richtig an.

Was stattdessen helfen kann:

Weniger Worte.

Ruhige Präsenz.

„Ich bleibe bei dir.“

Wenn dein Kind im Meltdown ist, ist es nicht „uneinsichtig“.

Es kann schlicht nicht verarbeiten, was du sagst.

Weniger Worte bedeuten hier oft: mehr Sicherheit.

Dein Kind festhalten oder körperlich eingreifen

Viele Eltern versuchen,
ihr Kind in dieser Situation festzuhalten.

Oft aus Sorge,
dass es sich verletzt oder etwas kaputt geht.

Warum das problematisch sein kann:

In einem Meltdown ist dein Kind im
Ausnahmestand.

Körperliches Festhalten kann sich wie ein
Angriff anfühlen
und die Situation weiter eskalieren.

Was stattdessen helfen kann:

- Abstand geben, wenn möglich
- Reize reduzieren
- ruhig präsent bleiben

„Ich bin hier.“

Zu viele Reize

Licht, Geräusche, Anforderungen –
alles bleibt gleich.

Warum das nicht hilft:

Das Nervensystem ist bereits überlastet.

Jeder zusätzliche Reiz verstärkt die Situation.

Was stattdessen helfen kann:

- ruhiger Ort
- weniger Geräusche
- weniger Anforderungen

Weniger ist hier mehr.

In einem überlasteten System wird alles zu viel.

Was sonst kein Problem ist, kann plötzlich
überwältigend sein.

Weniger Reize bedeuten hier: mehr Entlastung

Erwartungen stellen

„Jetzt beruhig dich.“

„Du musst jetzt...“

Warum das nicht hilft:

Dein Kind kann in diesem Moment nicht leisten.

Erwartungen erhöhen den Druck.

Was stattdessen helfen kann:

„Du musst das gerade nicht schaffen.“

„Es ist okay, dass es gerade schwer ist.“

Dein Kind möchte nicht "schwierig" sein.

Es kämpft gerade.

Und manchmal ist das Wichtigste, dass es nichts leisten muss - sondern einfach sein darf.

Was dein Kind im Meltdown ist, braucht es keine perfekten Worte.

Es braucht einen Erwachsenen, der bleibt.

Der nicht bewertet.

Und der versteht, dass dieses Verhalten kein "Problem" ist - sondern ein Ausdruck von Überforderung.

Genau hier setzen meine E-Books an.

Sie geben dir Orientierung in Momenten, in denen sich alles chaotisch anfühlt.

Ohne Druck.

Ohne komplizierte Strategien. Sondern alltagsnah umsetzbar.

Hier findest du konkrete Sätze und Impulse, die dir helfen können, dein Kind im Meltdown sicherer zu begleiten.

Du musst das nicht alleine schaffen.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Besonders Wunderbar

Thomas Peek, An der Vogelrute 44, 59387 Ascheberg

besonders-wunderbar@web.de

www.besonders-wunderbar.de

—

Hinweis:

Dieses E-Book dient ausschließlich zu

Informationszwecken

*und ersetzt keine medizinische oder therapeutische
Beratung.*

