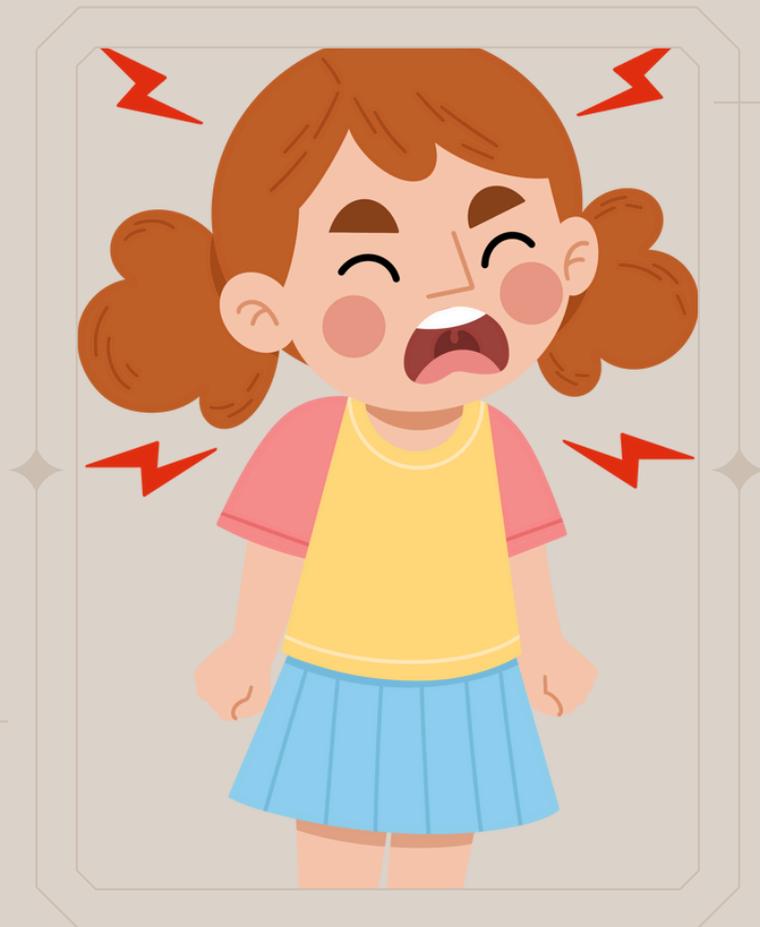


# DEIN E-BOOK

Autonomiephase  
warum & was hilft



Geschrieben von Julia - MItindsgefuehl





*Hi, ich bin Julia!*

## MEIN E-BOOK FÜR DICH

Ich bin – **Schlafcoach für Babys & Kleinkinder, Mama eines kleinen Sohnes und Gründerin von Mitkindsgefühl.**

Ich weiß, wie herausfordernd die Autonomiephase sein kann. Die Gefühle kochen hoch – bei den Kindern genauso wie bei uns Eltern.

Ich möchte dir mit diesem E-Book zeigen, dass du nicht allein bist, und dir ganz praktische Impulse mitgeben, wie du diese Phase verstehen und liebevoll begleiten kannst. Und wenn du nebenbei auch noch ständig übermüdet bist – bleib unbedingt bis zum Schluss dabei. Da habe ich noch etwas für dich, was dir langfristig helfen kann.

**Deine Julia - von Mitkindsgefuehl**

# WAS IST DIE AUTONOMIEPHASE?

1

- ✓ **Beginn : meist ab dem 18. Lebensmonat**
- ✓ **Kann auch schon ab ca. 15 Monaten einsetzen**
- ✓ **Geht häufig einher mit der 18-Monats-Regression (eine Entwicklungsphase, in der sich Schlaf- und Bindungsverhalten stark verändern)**

Dein Kind entdeckt sich in dieser Zeit als eigenständige Person – mit einem eigenen Willen, eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen. Es möchte mitentscheiden, selbst gestalten und seinen Platz in der Welt finden.

Diese Entwicklung ist wichtig und gesund – aber auch herausfordernd.

Denn das Gehirn deines Kindes ist noch mitten in der Reifung. Impulskontrolle, emotionale Regulation und logisches Denken entwickeln sich erst nach und nach.

➔ **Das bedeutet:** Dein Kind will kooperieren, kann es aber noch nicht immer. Und genau deshalb kommt es zu Konflikten, starken Gefühlen und Momenten, in denen dein Kind dich (und sich selbst) überfordert.

Dein Kind ist nicht „schwierig“ – es ist in Entwicklung. Und es braucht gerade jetzt besonders viel liebevolle Begleitung, Klarheit und Verständnis.



# WAS PASSIERT IM GEHIRN?

2

Wenn dein Kind „ausrastet“, liegt das nicht daran, dass es dich ärgern will.

In diesen Momenten ist das sogenannte limbische System (Gefühlszentrum) im Gehirn aktiv – die Vernunft ist sozusagen offline.

Die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, entsteht erst nach und nach. Und genau dabei braucht dein Kind deine Co-Regulation – also deine Ruhe, deine Präsenz, dein Mitgefühl.

Was dein Kind in diesen Momenten spürt, ist Überforderung.

➔ Was es braucht, ist Sicherheit. Kein Strafen, kein Drohen, kein Ignorieren. Sondern: Ein sicherer Anker. Dich.



# TYPISCHE HERAUSFORDERUNGEN

3

**Hier ein paar Beispiele aus dem Alltag, die dir vielleicht bekannt vorkommen:**

- ➔ Dein Kind will sich nicht anziehen.
- ➔ Zähneputzen endet im Drama.
- ➔ Ein „Nein“ von dir wird mit einem Wutanfall beantwortet.
- ➔ Dein Kind will immer alles alleine machen – aber schafft es noch nicht.
- ➔ Alles muss in einer bestimmten Reihenfolge passieren – sonst wird protestiert.

All das ist ganz normal. Trotzdem darf es dich überfordern. Deshalb bekommst du auf der nächsten Seite ein paar Impulse, wie du den Alltag entspannter gestalten kannst.



# 5 KONKRETE HILFESTELLUNGEN FÜR DEN ALLTAG

4

## 1 Wahlmöglichkeiten geben

“Willst du den roten oder den grünen Pulli?” – Dein Kind bekommt das Gefühl, mitentscheiden zu dürfen  
Vorwarnungen einbauen

## 2 Zeit für Übergänge einplanen

Kinder brauchen Zeit, um sich auf einen Wechsel einzustellen – besonders, wenn sie gerade intensiv spielen oder sehr ins Tun vertieft sind.  
Statt „Jetzt gehen wir!“ hilft es, 10–15 Minuten früher einzuplanen und dein Kind frühzeitig einzubeziehen

## 3 Körpersprache beachten

Ruhige Haltung, Augenkontakt auf Augenhöhe, offene Gestik – dein Kind spürt deine Energie. Ich weiß, es ist manchmal nicht einfach – Versuche erstmal 3x Tief durchzuatmen!

# 5 KONKRETE HILFESTELLUNGEN FÜR DEN ALLTAG

5

4

## Eigene Regulation stärken

Du darfst durchatmen, den Raum verlassen, dich sortieren. Du musst nicht perfekt sein, nur präsent. Hinterfrage dich: was genau möchte dein Kind gerade? Was steckt dahinter?

5

## Verbindung vor Lösung

Inmitten des Wutanfalls hilft kein Erklären oder schimpfen, denn wie bereits oben erklärt - Das Nervensystem hat gerade einen komplett "Ausfall". Aber eine Umarmung, sofern dein Kind es zuletzt oder ein „Ich bin da“, ein achtsames Mitfühlen kann Wunder wirken.



# MINI- SELBSTREFLEXION FÜR DICH

Nimm dir kurz Zeit. Dies ist eine kurze Übung und Reflexion für dich und  
beantworte dir die Fragen ehrlich:

Diese Fragen helfen dir, bewusster durch die Autonomiephase zu gehen  
und eigene Bedürfnisse zu erkennen.

## Q1

Welche Situationen stressen  
dich im Alltag besonders?

## Q2

In welchen Momenten fällt es dir  
schwer, gelassen zu bleiben?

## Q3

Was klappt schon gut in der  
Begleitung deines Kindes?

## Q4

Was könntest du loslassen -  
Erwartungen, Perfektion, alte  
Glaubenssätze?

# BEISPIEL-SITUATION:

## ANZIEHEN AM MORGEN

Übergänge wie „Raus aus dem Haus“ sind besonders sensibel. Kinder sind oft noch mitten im Spiel oder wollen sich nicht losreißen – das führt leicht zu Frust. Deshalb ist es wichtig, diese Übergänge bewusst zu gestalten und Zeit einzuplanen.

### **BEISPIEL::**

Du willst morgens mit deinem Kind das Haus verlassen.

Du weißt, ihr müsst um 8:00 Uhr los.

Statt um Punkt 7:55 Uhr das Anziehen einzuleiten, baust du bewusst 10–15 Minuten Puffer ein.

### **Du sagst zum Beispiel:**

„In zehn Minuten ziehen wir uns an. Du kannst noch mit deinen Bausteinen spielen. Ich sag dir dann Bescheid, wenn es soweit ist.“

### **Dann erinnerst du nochmals sanft:**

„Jetzt ist Zeit, die Bausteine zu Ende zu stapeln. Wollen wir zusammen die Schuhe aussuchen?“

## ANZIEHEN AM MORGEN

Aber was, wenn trotzdem ein Wutanfall kommt? Trotz guter Vorbereitung kann es passieren, dass dein Kind laut weint, sich weigert oder sich wütend auf den Boden wirft.

1

### **Da sein**

Setz dich zu deinem Kind. Sag ruhig:

„Ich sehe, du willst gerade nicht. Das ist okay. Ich bin da.“

Spende trost - achte darauf, was dein Kind möchte, Nähe, eine Umarmung oder erstmal Freiraum?

2

### **Nicht erklären - noch nicht.**

Im Moment großer Wut kann dein Kind dich nicht aufnehmen.

Keine Erklärungen, keine Mahnungen - nur präsente Begleitung.

3

### **Beruhigung abwarten.**

Halte den Raum, atme ruhig, zeig durch Nähe: Ich bin für dich da.

## ANZIEHEN AM MORGEN

4

**Wenn dein Kind sich beruhigt hat:**

Jetzt kannst du sagen:  
„Du warst richtig wütend. Es war schwer,  
aufzuhören mit Spielen. Wir mussten los und das  
hat dich traurig gemacht. Ich hab dich verstanden.“



**Fazit:**

Dein Kind muss in solchen Momenten nicht funktionieren. Es darf Gefühle zeigen – und du darfst Halt geben.

Erklärungen wirken erst, wenn die Emotionen sich gelegt haben.

Verbindung kommt vor Erziehung.



# DU MACHST DAS GROSSARTIG!

9

Es gibt diese Tage, an denen alles zu viel ist.  
Dein Kind schreit, du bist spät dran, der Kaffee ist kalt und du  
fragst dich:

„Warum krieg ich das nicht besser hin?“

## **Aber weißt du was?**



Du bist nicht allein.

Du begleitest ein kleines Wesen durch riesige  
Gefühle. Du gibst dein Bestes – auch dann, wenn du  
müde bist.



Du musst nicht perfekt sein.

Dein Kind braucht keine Superheldin – sondern eine  
echte, präsente Mama.

Eine, die da ist, wenn es stürmt.

Eine, die hört, auch wenn sie selbst zweifelt.

Eine, die fühlt, statt zu funktionieren.



Und genau das bist du.

Du bist genug.



Wenn du das Gefühl hast, du brauchst jemanden, der  
dich versteht und stärkt – dann begleite ich dich  
gern.

## ALLEINE SCHAFFEN

**Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt:**

**Es gibt da Themen, bei denen du immer wieder an deine Grenzen kommst.**

### **Bist du müde vom ständigen Kämpfen?**

und wünschst du dir einfach jemanden, der dich und dein Kind wirklich sieht.

In meinen Coachings geht es nicht um „So geht’s richtig“.

Es geht um Dich. Dein Kind. Eure Verbindung.

Wir schauen gemeinsam auf eure Situation, auf eure Bedürfnisse – und finden euren individuellen Weg.

Egal ob es um lange Einschlafbegleitung, häufiges Erwachen, emotionale Begleitung in der Autonomiephase oder Schlafrhythmus-Themen geht: Du bekommst keine fertigen Pläne, sondern echte Unterstützung auf Augenhöhe.

**Wenn du möchtest, begleite ich Dich.**

**Ich freue mich auf dich.**

Deine *Julia*



Mitkindsgefuehl



[www.mitkindsgefuehl.com](http://www.mitkindsgefuehl.com)



[anfragen@mitkindsgefuehl.com](mailto:anfragen@mitkindsgefuehl.com)



**ICH BRAUCHE HILFE**