

Checkliste: Grenzen setzen

Eltern brauchen keine Sorge haben, ihrem Kind durch Grenzen zu schaden. Im Gegenteil: Kinder brauchen Grenzen für ihre Entwicklung, um sich zu orientieren, sich sicher zu fühlen und auch Geduld zu lernen. Angelehnt an den [Vortrag](#) von Erziehungsberaterin [Alexandra Schwarz](#) hilft diese Checkliste hilft im Alltag, das Grenzen-Setzen durchzuziehen.

- Viel **Zeit mit dem Kind verbringen**, um die richtigen Grenzen setzen zu können
 - In jeder Situation fragen: **Was braucht mein Kind jetzt?** Was ist altersgemäß?
 - **Keine Angst haben**, durch Grenzen die Liebe des Kindes zu verlieren
 - Die **Disharmonie** mit dem Kind beim Grenzen-Setzen aushalten
 - **Konsequent bleiben**: Nein bleibt nein
 - Trotzdem **Ausnahmen zulassen**, solange sie als Ausnahmen kommuniziert werden
 - Für gleichbleibende **Routine im Tagesablauf** sorgen, die dem Kind Orientierung gibt
 - **Positive Familienatmosphäre** mit Wertschätzung und Respekt füreinander fördern
 - Ausreichend **Zeit für mich** nehmen, um ausgeglichen und belastbar zu sein
-