



Vitor & Hilal

WIE EIN STARKES NEIN ENTSTEHT

Liebe Eltern und pädagogische Fachkräfte,

Manche Kinder erzählen:

„Ich wollte Nein sagen, aber mein Mund war leise.“

„Mein Bauch hat gedrückt, doch ich hab gelächelt.“

„Ich dachte, ich muss lieb sein.“

Diese Sätze zeigen, wie schwer es Kindern fällt, eigene Grenzen zu spüren, zu benennen und zu verteidigen – vor allem, wenn Erwartungen, Hierarchien oder Nähe im Spiel sind. Ein klares Nein ist keine Unhöflichkeit. Es ist Selbstschutz, Selbstachtung und ein wichtiger Schritt, um Hilfe zu holen, wenn etwas nicht gut tut.

Unser Ziel: Kindern Worte, Signale und Wege geben, damit sie ihre Grenzen erkennen und ausdrücken – und Erwachsenen Haltung und Sprache, um dieses Nein zuverlässig zu hören, zu schützen und zu stärken.



Wie kindliche Grenzen entstehen

Kindliche Grenzen wachsen nicht „von allein“. Sie entstehen dort, wo Kinder Körperwahrnehmung, Gefühle & Gedanken, Resonanz mit sicheren Erwachsenen und Sprache für Selbstbestimmung erleben. Je verlässlicher diese Bausteine zusammenspielen, desto leichter können Kinder spüren, benennen und verteidigen, was ihnen guttut – und Hilfe holen, wenn etwas nicht passt.

Kinder lernen Grenzen, indem sie zuerst ihren „Innenkompass“ wahrnehmen: Sie spüren Bauchdruck oder Ruhe, Herzklopfen oder Gelassenheit und merken so, was sich wohl, unsicher oder klar anfühlt. Mit der Zeit reift die Selbststeuerung: Sie können Impulse bremsen, Gefühle benennen und über Entscheidungen nachdenken – dadurch werden Grenzen klarer und verlässlicher (die Reifung setzt im Vorschulalter an und entwickelt sich bis in die Jugend weiter). Parallel wächst das Verständnis für Ich & Du: Kinder begreifen, dass andere eigene Gedanken, Wünsche und Grenzen haben. So entsteht wechselseitige Grenzkompetenz – mein Nein gilt, und dein Nein auch. Wenn Erwachsene diese Schritte spiegeln, schützen und strukturieren, verknüpft sich Körperwahrnehmung mit Sprache und Handlung: Das Kind traut seinem Gefühl, sagt Stopp/Nein, weiß, dass ein Ja widerrufbar ist, und kennt den nächsten Schritt.



WIESO SCHREITET ADISAS VATER NICHT EIN?

Arbeitsblatt für Eltern & pädagogische Fachpersonen

Warum wir bei den Grenzen der Erwachsenen anfangen

Bevor wir Kindergrenzen gut schützen können, brauchen wir Klarheit über unsere eigenen Grenzen. Unsere persönlichen Werte und Überzeugungen, unsere Biografie (wie mit unseren Grenzen früher umgegangen wurde), Familien- und Kulturtraditionen, Rollen und Verantwortungen (z. B. Elternteil, Gastgeber*in, Fachkraft), alltägliche Rahmenbedingungen sowie Tagesform/Nervensystem und Temperament/Sensorik beeinflussen, wo unsere Grenzen beginnen, wie wir sie ausdrücken – und wann sie sich verschieben.



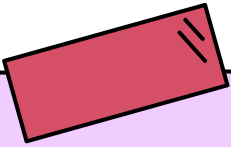
Mini-Selbstreflexion: Meine Grenzen

1. Was bedeutet „Grenzen“ für mich?
2. Wo beginnen meine Grenzen? (Körper/Nähe, Zeit/Energie, Raum/Besitz, Sprache/Ton, Digitales/Daten)
3. Woran merke ich im Alltag, dass meine Grenze tangiert wird? (Körpersignale, Gedanken, Gefühle, Verhalten)
4. Wie spreche ich über meine Grenzen? (Wortwahl, Ton, Zeitpunkt)
5. Wer hält sich an meine Grenzsetzung – wer nicht? (Personen/Settings)
6. Wie würde ich meine Grenzen gern ziehen?

Heute setze ich eine klare Grenze in dieser Situation:

Grenzen klar machen

Arbeitsblatt für Eltern & pädagogische Fachpersonen

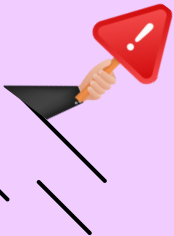


Aus unserer Arbeit wissen wir: Grenzen werden im Alltag häufig überschritten – manchmal unbewusst (Gewohnheit, „so macht man das“), manchmal bewusst (trotz klarer Signale). Beides kann die Intimsphäre verletzen.

Wesentlich ist: Jede Person hat eigene, persönliche Grenzen. Wirksam werden sie erst, wenn sie ausgesprochen sind. Was du nicht benennst, bleibt für andere unsichtbar und wird leicht als Einverständnis missverstanden. Darum lohnt es sich, aktiv zu werden und die eigene Grenze in einfachen, ruhigen Worten sichtbar zu machen – das schützt dich, schafft Klarheit im Miteinander und zeigt Kindern, wie Selbstbestimmung klingt.

Wichtig: Ein unangenehmes Gefühl reicht als Grund.

Auch wenn du (noch) nicht genau sagen kannst, was stört, darfst du den Fortgang stoppen: „Stopp – so passt es mir nicht.“



Kurz-Check: Warum fühlt sich ein Nein manchmal unangenehm an?

- Glaubens- und Erfahrungssätze: „Man macht das so“, „Ich will niemanden enttäuschen.“
- Angst vor Ablehnung/Konflikt: Sorge, dass Beziehung oder Stimmung kippt.
- Alte Erfahrungen: Früher wurden Grenzen übergangen/bagatellisiert.
- Gewohnheiten/Traditionen: Übliche Rituale (z. B. Umarmen) kollidieren mit meinem Bedürfnis.
- Rolle/Erwartungen: Ich fühle mich verpflichtet (Elternteil, Gastgeber*in, Fachkraft).
- Unsicherheit/Kein Satz parat: Ich weiß nicht, wie ich Nein sagen soll/keine Alternative.
- Zweifel an der eigenen Wahrnehmung: „Vielleicht übertreibe ich.“
- Stress/Erschöpfung: Wenig Energie → Nachgeben wirkt leichter.
- Öffentlicher Rahmen/Publikum: Viele schauen zu, ich will keinen Auftritt.
- Deine Idee?: _____

Grenzen verstehen: Gedanken – Gefühle – Verhalten

Wähle erst eine Situation aus:

(z. B. Begrüßung auf der Familienfeier / Foto posten / „Komm schon, alle machen mit“)

Beschreibe kurz: _____

Trage links hinderliche Gedanken ein, rechts nützliche Gedanken.

Notiere jeweils die Gefühle und das Verhalten, das daraus folgt.

Hinderliche Gedanken

„Ich will niemanden
enttäuschen.“
„Man macht das so.“
„Vielleicht übertreibe ich.“
„Nein macht alles kompliziert.“

Nützliche Gedanken

„Unwohlsein reicht – ich darf
stoppen.“
„Meine Grenze braucht
Worte.“
„Klarheit schützt Beziehung.“

Gefühle (was löst das aus?)

Anspannung
Unsicherheit
Schuld/Scham
Ärger auf mich selbst

Gefühle (was wird möglich?)

Erleichterung
Ruhe
Selbstwirksamkeit
Respekt

Verhalten (wie handle ich dann?):

Ich mache mit, obwohl ich es
nicht will.
Ich sage nichts, obwohl es mir
nicht passt.
Ich lächle oder tue so, als wäre
alles okay, fühle mich aber
unwohl.

Verhalten (wie handle ich dann?):

Innehalten & entscheiden
(2 Atemzüge).
Wirkung: Du handelst
bewusst statt automatisch.

Grenzen verstehen: Gedanken – Gefühle – Verhalten

Wähle erst eine Situation aus:

(z. B. Begrüßung auf der Familienfeier / Foto posten / „Komm schon, alle machen mit“)

Beschreibe kurz: _____

Trage links hinderliche Gedanken ein, rechts nützliche Gedanken.

Notiere jeweils die Gefühle und das Verhalten, das daraus folgt.

Hinderliche Gedanken

Nützliche Gedanken

Gefühle
(was löst das aus?)

Gefühle
(was wird möglich?)

Verhalten
(wie handle ich dann?)

Verhalten
(wie handle ich dann?)

Mein klares Nein

Rollenspiel: 1:1 mit sicherer Person oder mit Gleichaltrigen, angeleitet von einer sicheren Person



Wähle deine Nein-Sätze (2–3)

☐ „Nein, das möchte ich nicht.“

☐ „Ich fühle mich unwohl.“

☐ „Stopp, hör bitte auf.“

☐ „Bitte lass das.“

☐ „Das ist mir zu viel.“

☐ „Ich entscheide das selbst.“

☐ „Ich brauche Abstand.“

☐ „Deine Antwort...!“

☐ „Ich will das heute nicht.“

☐ _____

Erinnere dich an eine Situation, in der du Nein sagen wolltest.

Dein/e Partner*in spielt das mit dir nach (z. B. setzt sich sehr nah, will dich umarmen oder möchte dein Spielzeug nehmen).

Dein Satz (wähle einen):

„Stopp, ich mag das nicht.“ • „Nein, das passt mir nicht.“ • „Ich brauche Abstand.“

oder dein eigener Satz: _____

So übst du jetzt:

Sage deinen Satz leise.

Sage deinen Satz normal.



Sage deinen Satz laut.

Die/Der Partner*in reagiert:

- stoppt sofort,
- macht einen Schritt zurück,
- fragt dich: „Wie fühlt sich dein Nein an?“



Wow – das war richtig laut! Ich hab dein **Nein** bis hier gehört.
Überleg mal: wo möchtest du dein Nein demnächst noch ausprobieren?

Der Gutfühlecheck



1. Gab es heute etwas, das sich richtig gut angefühlt hat?

2. Gab es heute etwas, das sich komisch, blöd oder gar nicht gut angefühlt hat?



3. Konnte ich sagen, wenn mir etwas nicht gefallen hat oder wenn ich etwas nicht wollte?

4. War jemand da, der mir zugehört oder geholfen hat, als ich es gebraucht habe?



Sichere und unsichere Erwachsene: Wer hilft dir wirklich?

Schneide die folgenden Bilder aus und klebe sie in die richtige Spalte:



Sichere Erwachsene



Unsichere Erwachsene

Hört dir zu und nimmt
dich ernst.

Sagt dir: „Du bist
etwas ganz
Besonderes für mich,
aber erzähl das
niemandem.“

Sagt: „Wenn du nicht
tust, was ich will,
bist du nicht
mehr mein Freund.“

Verspricht dir
Geschenke, damit du
etwas tust.

Macht dir Geschenke,
aber sagt,
dass du es
niemandem
erzählen darfst.

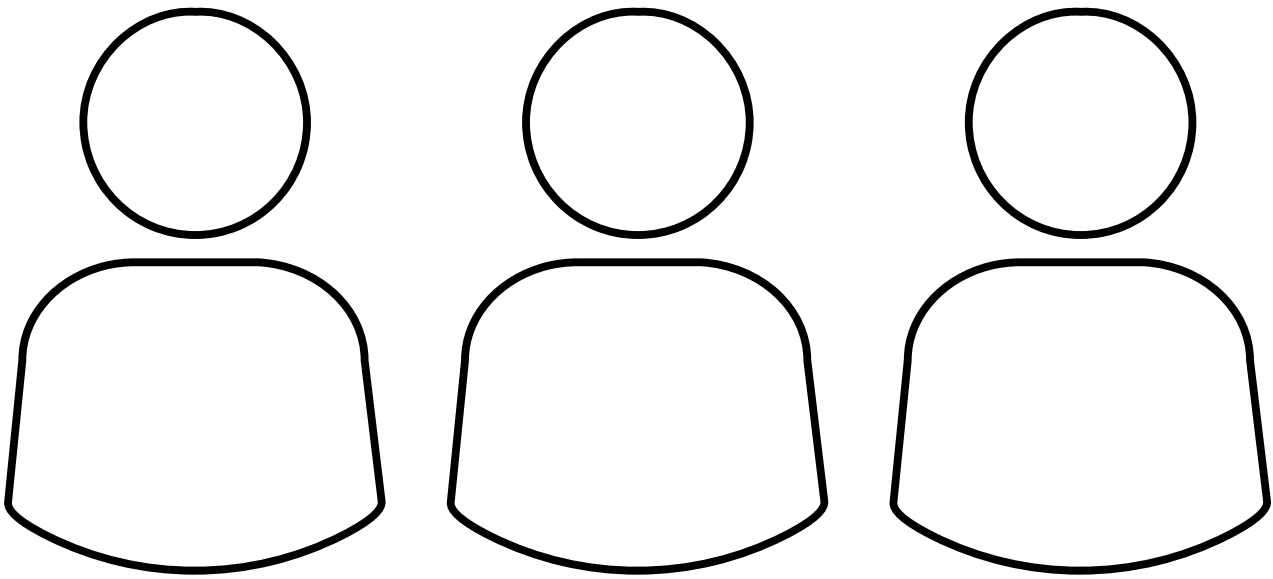
Akzeptiert ein „Nein“
von dir.

Respektiert deine
Grenzen und
achtet darauf,
dass du dich
wohlfühlst.

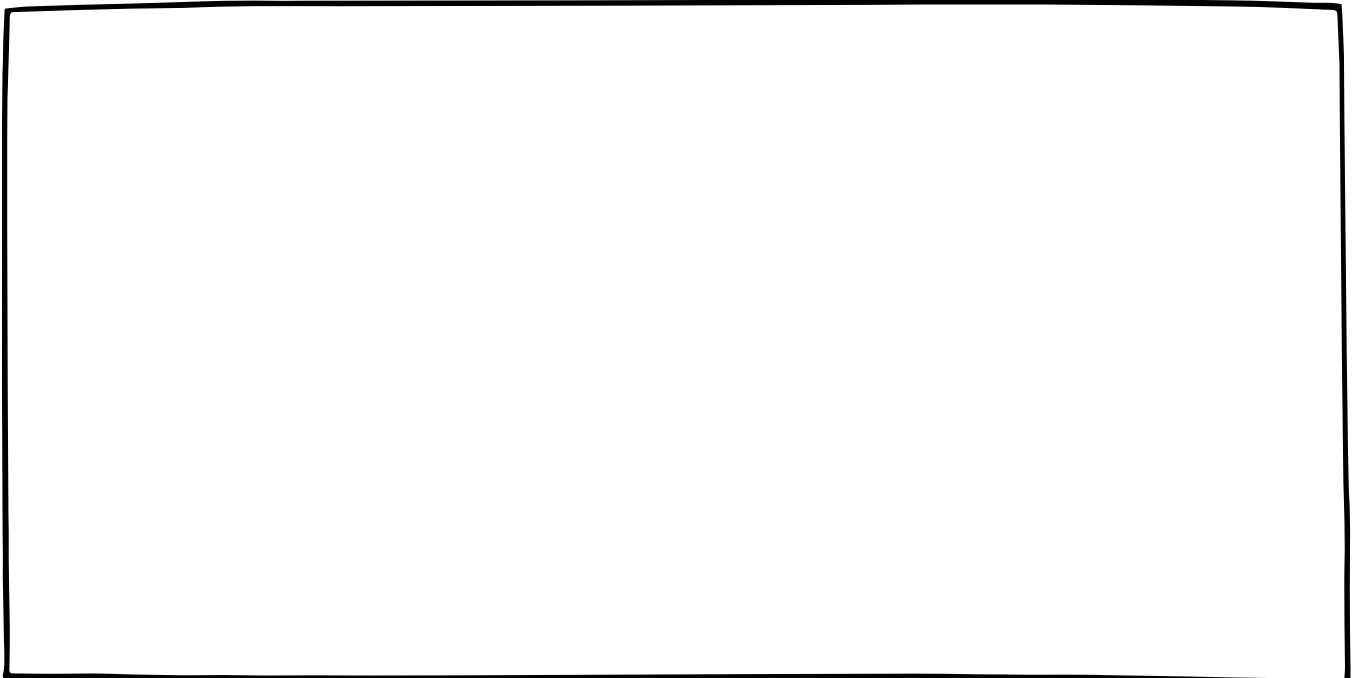
Hilft dir, eine
Lösung zu finden,
wenn du Sorgen
hast.

Sichere Erwachsene

Zeichne drei (3) sichere Personen,
mit denen du sprechen kannst, wenn du dich unsicher fühlst.

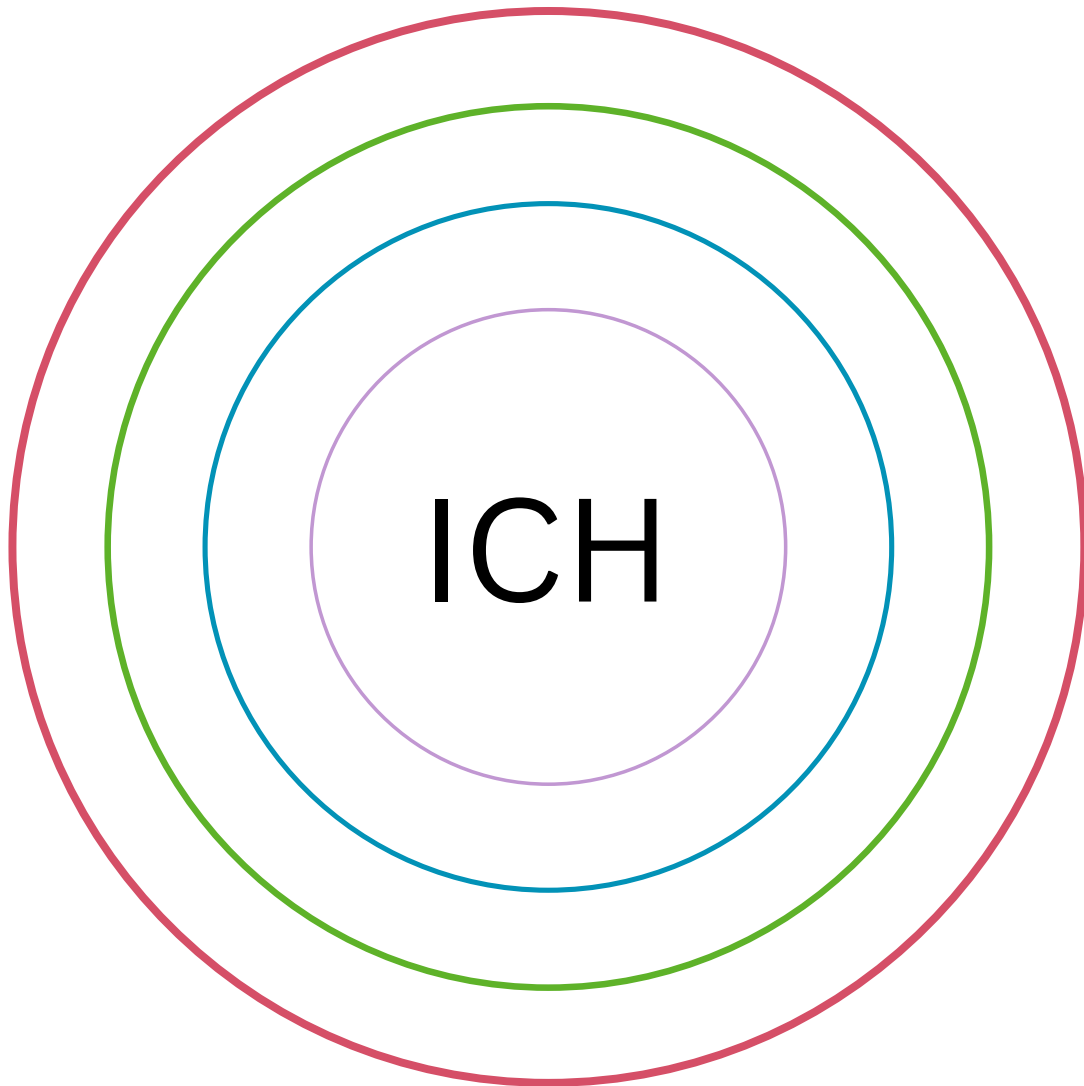


Zeichne unten ein Bild von einem Ort, an dem du dich sicher fühlst.





Dein Sicherheitsnetz



Wer sind deine sicheren Erwachsenen?

Schreibe in den innersten Kreis die Menschen, denen du am meisten vertraust. In die äußeren Kreise schreibst du Erzieher*innen, Lehrkräfte oder andere Erwachsene, die dir helfen können. Du kannst in jeden Kreis so viele Namen schreiben, wie du möchtest.

Die Radio-Übung: Stark mit deiner Stimme

Was ist die Radio-Übung?

Die Radio-Übung hilft dir, selbstbewusst zu sprechen. Stell dir vor, deine Stimme hat einen Lautstärkeregler, genau wie ein Radio! Du kannst ihn drehen, um leiser oder lauter zu werden. So übst du, Dinge zu sagen, die dir sonst schwerfallen – wie „Nein!“ oder „Stopp!“.



Wie funktioniert die Radio-Übung?

Der Lautstärkeregler:

Stell dir vor, du hast einen unsichtbaren Knopf, mit dem du die Lautstärke deiner Stimme regeln kannst:

Ganz leise: Du flüsterst.

Normal: Du sprichst in deiner gewohnten Stimme.

Laut: Du sagst etwas klar und deutlich, damit alle es hören.

Sehr laut: Du rufst oder schreist, um sicherzugehen, dass du gehört wirst.

Übe deinen Satz:

Wähle etwas aus, das du üben möchtest zu sagen, zum Beispiel:

„Nein, das möchte ich nicht!“

„Bitte hör auf, ich mag das nicht!“

„Stopp, das fühlt sich nicht gut an!“

Dreh die Lautstärke auf:

Sag deine Aussage zuerst leise, dann normal, dann laut und schließlich sehr laut. Wiederhole das ein paar Mal und achte darauf, wie du dich fühlst.

Die Radio-Übung ist wie ein Muskeltraining für die Stimme und das Selbstbewusstsein. Kinder, die ihre Stimme in einem sicheren Umfeld ausprobieren können, fühlen sich in der echten Welt stärker und selbstbewusster.

Sie lernen:

Grenzen zu setzen: Durch klare Aussagen wie „Nein“ oder „Stopp“.

Selbstwahrnehmung: Ihre Stimme bewusst zu hören und gezielt einzusetzen.

Stressresistenz: Situationen, die sonst beängstigend wären, werden durch die Übung weniger überwältigend.



Meine Grenzen

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Grenzen besser zu verstehen. Du lernst, was Grenzen sind, warum sie wichtig sind und wie du dich schützen kannst. Es zeigt dir auch, wie du auf deine Gefühle hörst und anderen mitteilst, was dir wichtig ist.

Lass uns deinen persönlichen Raum sichtbar machen!
Deine Eltern oder ein Erwachsener, dem du vertraust, können einen Hula-Hoop-Reifen oder ein Band nutzen, um deinen Kreis zu zeigen.



Grenzen schützen dich.

Stell dir vor, du hast einen unsichtbaren Kreis um dich herum. Dieser Kreis hilft dir, dich sicher und wohl zu fühlen. Du entscheidest, wer in deinen Kreis kommen darf und was für dich okay ist.

Grenzen können vieles sein, zum Beispiel:

Dein Körper: Nur du bestimmst, wer dich anfassen darf.

Deine Gefühle: Du darfst sagen, was dir gefällt und was dir nicht gefällt.

Deine Gedanken: Deine Ideen und Wünsche gehören dir, und niemand darf sie kleinreden.

Deine Sachen: Was dir gehört, darf nicht einfach genommen werden, ohne dass du einverstanden bist.

Wichtig: Deine Grenzen zeigen, was dir wichtig ist. Sie sind immer richtig, so wie du dich dabei fühlst.

Male oder schreibe, was du sagen würdest, wenn jemand deine Grenzen verletzt:

➤ _____

Wen kannst du um Hilfe bitten?

➤ _____

Rollenspiele

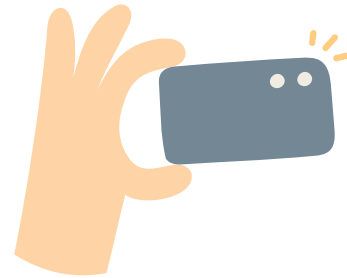
Jemand kommt dir zu nah



Wie fühlst du dich?
Was sagst du?
Wie zeigst du deine Grenze?
Was würdest du das nächste Mal ausprobieren?

Wie fühlst du dich?
Was sagst du?
Wie zeigst du deine Grenze?
Was würdest du das nächste Mal ausprobieren?

„Ich mach ein Bild von dir.“



„Komm schon,
alle machen mit!“



Wie fühlst du dich?
Was sagst du?
Wie zeigst du deine Grenze?
Was würdest du das nächste Mal ausprobieren?

Rollenspiele



Ich passe auf mich auf Feierblatt

Heute feiere ich mich, weil ich auf mich achte.
Ich nutze jeden Tag meinen Gutgefühl-Check – ich prüfe, wie es mir
geht, sage klar, was passt,
und hole Hilfe, wenn ich sie brauche.

Meine starken Sätze



Das kann ich schon 

Ich spüre meine Grenzen, kenne sie – und sage sie klar.
Ich darf Nein sagen.
Ich respektiere auch das Nein anderer.
Ich finde mit meinen sicheren Personen Lösungen, die uns beiden passen.
Wenn ich Hilfe brauche, gehe ich zu meinen sicheren Personen.

So fühlt sich mein Nein an



Mein Gutgefühl-Check hilft mir jeden Tag: Mein Nein ist erlaubt. Mein Ja ist freiwillig.