

50 Sätze, die Kinder **stark** machen

Für ganz normale Tage zwischen Brotdose, Hausaufgaben und Zubettgehen. Zum Aufhängen, Ankreuzen und Ausprobieren.

~~„Stell dich nicht so an.“~~

→

„Das hat wehgetan. Ich bin da.“

Manche Sätze sagen wir nebenbei, im Flur, mit dem Autoschlüssel in der Hand. Und trotzdem bleiben sie. Kinder machen aus dem, was sie oft hören, eine innere Stimme – die sie später mitnehmen in die Schule, in Freundschaften, ins Erwachsenenleben.

Die gute Nachricht: Das funktioniert auch mit freundlichen Sätzen. Hier sind 50 davon, sortiert nach Alltagsmomenten. Du musst sie nicht auswendig lernen. Such dir zwei oder drei aus und fang einfach an.

SO NUTZT DU DIE LISTE

1 · Such dir aus, was passt.

Ein Buffet, kein Pflichtprogramm. Wer ab morgen fünfzig neue Sätze sagt, wird von seinem Kind sehr verwundert angeschaut.

2 · Sag es in deinen Worten.

Kinder merken sofort, ob ein Satz nach dir klingt oder nach einem Ratgeber. Auch nach diesem hier.

3 · Sag nur, was stimmt.

Und mit dem ganzen Körper: Ein Satz wirkt am stärksten, wenn Blick, Stimme und Haltung dasselbe sagen.

Kästchen hinter jedem Satz: Ankreuzen, was du diese Woche ausprobierst. Die Altersangaben sind grobe Wegweiser – du kennst dein Kind am besten.

EIN KLEINER ANFANG

Bemerken

Welcher Satz rutscht dir bei euch oft heraus? Einfach mal eine Woche lang hinhören.

Aussuchen

Welcher Satz aus der Liste könnte ihn ablösen? Kreuz ihn an und häng das Blatt an den Kühlschrank.

Wiederholen

Lieber ein Satz jeden Tag als zehn Sätze einmal. Rutscht der alte raus: kurz reparieren, weitermachen.

Andreas Fahtz ist Familienhelfer in der Jugendhilfe und Vater von sieben Kindern.

1

Du bist richtig, so wie du bist

Du musst dir deinen Platz nicht verdienen. Wirkt am besten nebenbei, ohne besonderen Anlass.

1

„Ich freu mich, dass du da bist.“

Jedes Alter · morgens, beim Abholen oder einfach so

☐

2

„Ich hab dich lieb. Auch wenn wir gerade streiten.“

ab etwa 3 · nach einem Konflikt, wenn beide ruhiger sind

☐

3

„Dafür musst du nichts leisten. Ich hab dich einfach lieb.“

ab Grundschule · wenn dein Kind nach einer schlechten Note fragt, ob du enttäuscht bist

☐

4

„Ich bin gern mit dir zusammen.“

Jedes Alter · beim Spielen, im Auto, beim Kochen

☐

5

„Erzähl mal. Ich höre zu.“

ab Kita-Alter · und dabei das Handy weglegen

☐

6

„Du bist anders als deine Schwester. Und das ist gut so.“

Geschwister · statt eines Vergleichs, natürlich auch mit „dein Bruder“

☐

2

Fehler und Lernen

Diese Sätze beschreiben den Weg statt die Person. Fehler gehören zum Lernen dazu.

7

„Das kannst du noch nicht. Noch.“

ab etwa 4 · Fahrradfahren, Schleife binden, Lesenlernen

☐

8

„Ich hab gesehen, wie lange du drangeblieben bist.“

Jedes Alter · nach einer mühsamen Aufgabe, egal wie sie ausging

☐

9

„Wie bist du darauf gekommen?“

ab Grundschule · wenn etwas geklappt hat: Mich interessiert dein Weg

☐

10

„Das ist gerade knifflig. Wir knobeln zusammen.“

ab Grundschule · bei Hausaufgaben, die festhängen

☐

11

„Fehler gehören zum Lernen. Was verrät dir dieser hier?“

ab etwa 7 · beim Durchschauen einer Arbeit, in Ruhe

☐

12

„Noch nicht. Was probierst du als Nächstes?“

ab etwa 6 · nach einem Misserfolg, wenn der erste Ärger verflogen ist

☐

13

„Mir ist heute auch was schiefgegangen. Willst du hören, was?“

Jedes Alter · beim Abendessen. Vorleben wirkt stärker als jeder Satz

☐

Gefühle

Alle Gefühle dürfen da sein. Nicht jedes Verhalten. Für Jungen und Mädchen gleichermaßen.

14 „Das hat wehgetan. Du darfst weinen. Ich bin da.“

Jedes Alter · wenn etwas wehgetan hat, außen oder innen

☐

15 „Wütend sein ist okay. Hauen nicht.“

ab etwa 2 · kurz, ruhig – und dann da bleiben

☐

16 „Du bist richtig sauer. Ich bin da, wenn du so weit bist.“

ab Grundschule · wenn eine Tür geknallt hat

☐

17 „Wo spürst du das gerade in deinem Körper?“

ab etwa 4 · hilft, Gefühle zu bemerken und zu benennen

☐

18 „Manchmal ist man traurig und weiß nicht genau, warum. Das ist okay.“

ab Grundschule · wenn es keine Erklärung gibt und keine braucht

☐

19 „Du musst nicht sagen, dass alles gut ist, wenn es nicht so ist.“

ab etwa 6 · wenn dein Kind schnell „Alles gut“ sagt

☐

20 „Ich war vorhin zu laut. Das tut mir leid. Das lag nicht an dir.“

Jedes Alter · nach einem Streit, sobald du selbst ruhig bist

☐

Grenzen und Nein-Sagen

Diese Sätze schützen. Deine Grenzen machen die Liebe nicht kleiner – und die deines Kindes zählen.

21 „Dein Körper gehört dir.“

Jedes Alter · beim Kitzeln, Kuscheln, Begrüßen

☐

22 „Du darfst Nein sagen. Auch zu Erwachsenen.“

ab Kita-Alter · ein Küsschen für die Tante muss nicht sein, Winken reicht

☐

23 „Gute Geheimnisse machen froh. Schlechte darfst du immer erzählen.“

ab Kita-Alter · ein wichtiger Satzsatz (Hilfe-Nummern auf der letzten Seite)

☐

24 „Ich sage Nein. Und ich hab dich trotzdem lieb.“

Jedes Alter · wenn du eine Grenze setzt und dein Kind enttäuscht ist

☐

25 „Du darfst dir das wünschen. Heute ist die Antwort trotzdem Nein.“

ab etwa 3 · an der Supermarktkasse

☐

26 „Du musst nicht alle mögen. Freundlich sein reicht.“

ab Grundschule · bei Streit in der Klasse oder im Verein

☐

5

Zugehörigkeit und Beziehung

Du gehörst dazu. Du bist nicht allein. Besonders wichtig nach einer Trennung, in Patchwork- und Pflegefamilien.

27 „Wir gehören zusammen. Auch an schweren Tagen.“

Jedes Alter

☐

28 „Du kannst mir alles erzählen. Auch Sachen, die schiefgegangen sind.“

ab Grundschule · dein Kind prüft genau, was passiert, wenn es wirklich etwas erzählt

☐

29 „Was passiert ist, finde ich nicht gut. Und ich bin auf deiner Seite.“

ab Grundschule · nach Ärger in der Schule – mit „und“ statt „aber“

☐

30 „Fragen ist schlau. Wen könntest du fragen?“

ab Grundschule · wenn dein Kind glaubt, alles allein schaffen zu müssen

☐

31 „Du darfst Mama und Papa beide lieb haben.“

Jedes Alter · nach einer Trennung; in Pflege- und Patchworkfamilien: „... beide Familien lieb haben.“

☐

32 „Ich hab heute an dich gedacht.“

Jedes Alter · nach Klassenfahrt, Wechselwochenende, langem Arbeitstag

☐

6

Mut und Ausprobieren

Etwas zutrauen, ohne Druck zu machen. Mut heißt nicht, keine Angst zu haben.

33 „Du musst nicht sofort springen. Du darfst erst gucken.“

ab etwa 3 · am Beckenrand, am Klettergerüst, am ersten Kita-Tag

☐

34 „Probier's aus. Ich bin in der Nähe.“

Kleinkind bis Grundschule · ein sicherer Hafen macht neugierig

☐

35 „Du hattest Angst und hast es trotzdem versucht. Das war mutig.“

Jedes Alter · danach, egal wie es ausgegangen ist

☐

36 „Was wäre das Schlimmste, was passieren kann? Und was würdest du dann tun?“

ab etwa 8 · vor Referat, Vorspiel, Probetraining

☐

37 „Ich trau dir das zu.“

ab Grundschule · erster Schulweg allein, erster Einkauf – nur, wenn du es wirklich tust

☐

38 „Welcher Satz könnte dir beim nächsten Mal helfen?“

ab etwa 6 · lass dein Kind seinen eigenen Mut-Satz finden

☐

7

Für schwere Tage

Trennung, Krankheit, Umzug, Abschied: Dann braucht es keine Lösungen, sondern Halt.

39 „Wir müssen das jetzt nicht lösen. Ich bleib einfach bei dir.“

Jedes Alter

☐

40 „Willst du reden, kuscheln oder lieber erst mal Ruhe?“

ab etwa 4 · wählen lassen gibt ein Stück Kontrolle zurück

☐

41 „Das ist nicht deine Schuld.“

Jedes Alter · Kinder suchen den Grund oft bei sich. Darf immer wieder gesagt werden

☐

42 „Du musst das nicht allein schaffen.“

Jedes Alter

☐

43 „Heute war ein schwerer Tag. Morgen fangen wir neu an.“

Jedes Alter · beim Zubettgehen

☐

44 „Es fühlt sich jetzt riesig an. Es bleibt nicht immer so schwer.“

ab Grundschule · nur, wenn du es selbst glauben kannst; bei großer Trauer zählt zuerst das Dasein

☐

8

Für Teenager

In eigenen Worten, nebenbei – gern im Auto, wo man sich nicht ansehen muss.

45 „Du musst mir nicht alles erzählen. Und du kannst immer kommen.“

respektiert die Privatsphäre und hält die Tür offen

☐

46 „Ich sehe das anders. Erklär mir mal, wie du darauf kommst.“

bei Meinungsverschiedenheiten · Neugier statt Verhör

☐

47 „Wenn du irgendwo festhängst: Ruf an. Egal wann. Ich hol dich ab, reden können wir später.“

vor Partys und Ausflügen · ein Versprechen, das du dann auch hältst

☐

48 „Du darfst andere Ziele haben als ich.“

Berufswahl, Hobbys, Lebensentwürfe

☐

49 „Ich hab gesehen, wie viel Arbeit du da reingesteckt hast.“

nach Prüfungen, Projekten, Training

☐

50 „Du musst nicht perfekt sein. Ich bin es auch nicht.“

wenn der Druck steigt – am besten mit einem eigenen Beispiel

☐



Sätze für dich selbst

Du kannst nur weitergeben, was du selbst ein bisschen glaubst. Darum zum Schluss ein paar Sätze für dich.

„Ich muss nicht perfekt sein. Ich bin jemand, der dranbleibt.“

„Ich darf Fehler machen. Und ich kann sie reparieren.“

„Wut ist ein Gefühl. Wichtig ist, was ich danach tue.“

„Ich darf mir Hilfe holen. Das macht mich nicht schwächer.“

„Heute war schwer. Ich habe getan, was ich mit meiner Kraft von heute konnte.“

„Mein Kind braucht keine perfekten Eltern. Es braucht echte.“

„Das ist ein alter Satz. Kein Urteil über mich.“

„Ich lerne jeden Tag dazu. Genau wie mein Kind.“

MEINE DREI SÄTZE FÜR DIESE WOCHEN

1	
2	
3	

KÜHLSCHRANK-KARTEN ZUM AUSSCHNEIDEN

✂ Entlang der gestrichelten Linien ausschneiden – an den Kühlschrank, an den Spiegel oder ins Portemonnaie.

1 „Ich freu mich, dass du da bist.“	7 „Das kannst du noch nicht. Noch.“
15 „Wütend sein ist okay. Hauen nicht.“	21 „Dein Körper gehört dir.“
24 „Ich sage Nein. Und ich hab dich trotzdem lieb.“	35 „Du hattest Angst und hast es trotzdem versucht. Das war mutig.“
41 „Das ist nicht deine Schuld.“	50 „Du musst nicht perfekt sein. Ich bin es auch nicht.“

! Wenn es mal schwer bleibt

Gute Sätze können viel anstoßen. Eine Beratung ersetzen sie nicht. Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche – meistens rufen genau die Eltern an, denen ihr Kind besonders wichtig ist. „Ich weiß gerade nicht weiter“ ist ein völlig ausreichender erster Satz.

Notfall: Bei akuter Gefahr sofort **112** (Rettungsdienst) oder **110** (Polizei). Die 112 gilt auch in Österreich und der Schweiz.

DEUTSCHLAND

Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)	0800 111 0 550 Mo, Mi, Fr 9–17 Uhr · Di, Do 9–19 Uhr · kostenlos, anonym
Kinder- und Jugendtelefon	116 111 Mo–Sa 14–20 Uhr · kostenlos, anonym · nummergegenkummer.de
bke-Elternberatung online	bke-elternberatung.de · Mail, Chat, Foren · kostenlos, anonym
Erziehungsberatung vor Ort	Beratungsstellensuche auf bke.de · kostenlos, ohne Antrag
TelefonSeelsorge (für dich)	0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123 Tag und Nacht · telefonseelsorge.de
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117 · wenn es kein Notfall für die 112 ist

ÖSTERREICH UND SCHWEIZ

Rat auf Draht (AT)	147 · rund um die Uhr · Elterninfos: elternseite.at
Pro Juventute Elternberatung (CH)	058 261 61 61 · rund um die Uhr · für Kinder und Jugendliche: 147

Stand: Oktober 2026. Nummern und Zeiten ändern sich manchmal – wirf vor dem Anruf kurz einen Blick auf die Website.

MEHR DAZU IM BUCH

„Was du sagst, wird zur inneren Stimme deines Kindes“

Glaubenssätze erkennen, die wir unseren Kindern mitgeben, und liebevoll verändern · Andreas Fahtz

Viele Sätze, die uns in stressigen Momenten herausrutschen, haben wir selbst als Kinder gehört. Das Buch zeigt, woher diese alten Sätze kommen und wie du sie Schritt für Schritt liebevoll veränderst. Mit 12 Übungen und einem 21-Tage-Plan für den Familienalltag.

Als E-Book und Taschenbuch bei Amazon:

amazon.de/dp/B0HNLJ9JGY



Zum Buch scannen

Herausgeber: Andreas Fahtz · c/o Impressumservice Dein-Impressum, Stettiner Str. 41, 35410 Hungen · andreas.fahtz.autor@gmail.com
Dieses PDF darf für den privaten Gebrauch ausgedruckt und weitergegeben werden. Verkauf und Veränderung nur mit Erlaubnis. Es ersetzt keine Beratung, Diagnose oder Therapie.
Schriften: Fraunces und Nunito Sans (SIL Open Font License).