

Leandra Vogt

Liebe, Trotz & all the feelings

Liebe Leandra, in Deinem neuen Buch geht es um die Autonomiephase. Viele Eltern kennen diese Zeit auch als Trotzphase. Warum sprichst du lieber von der Autonomiephase?

Ich spreche bewusst von der Autonomiephase, weil »Trotz« noch häufig mit einem Fehlverhalten verbunden wird – in früheren Generationen noch ein kindliches Verhalten, das »korrigiert« werden muss. Aber das Gegenteil ist der Fall: Diese Phase ist ein ganz zentraler Teil der gesunden Entwicklung. Kinder entdecken ihr eigenes Ich, ihren Willen, ihre Grenzen. Sie üben zum allerersten Mal in ihrem Leben, für sich einzustehen.

Was von außen wie Drama und Austesten aussieht, ist von innen Wachstum und gesunde Entwicklung: Wut, Frust, »Nein!« – all das ist Training in Selbstbestimmung und Regulation. Wenn wir diese Phase als Autonomiephase sehen, öffnet das den Raum für eine neue Haltung: weg vom Denken in »Fehlverhalten«, hin zum Verständnis für einen wichtigen Entwicklungsschritt.

Wie unterscheidet sich die Haltung junger Eltern heute von früheren Generationen?

Eltern heute wollen intuitiver reagieren, näher am Kind, aber auch näher an sich selbst sein. Sie möchten authentisch begleiten statt perfekt performen.

Früher ging es stärker um Gehorsam und Funktionieren. Das möchten wir hinter uns lassen. Dann gab es eine Zeit, in der neues Wissen aus Forschung und Bindungstheorie ganz zentral wurde: Wärme, Beziehung und Nähe standen imabsoluten Fokus. Heute wird zusätzlich klar, wie wichtig liebevolle Führung ist – die Kombination daraus macht Kinder stark.

Viele junge Eltern wollen heute fühlen, bevor sie handeln – sowohl mit ihrem Kind, als auch mit sich selbst gut verbunden sein. Sie suchen Inspiration statt strikter Vorgaben und möchten ihr Kind als eigenständige Persönlichkeit ernst nehmen. Diese Haltung ist geprägt von Beziehungsorientierung, Gelassenheit und einer realistischen Portion von Fehlertoleranz.

Wie können Eltern gelassener auf kindliche Wut reagieren, ohne sich selbst zu verlieren?

Gelassenheit entsteht nicht durch »höhere Erziehungskunst«, sondern durch Verständnis und Verbindung zum Kind, zu sich selbst und dem Hier und Jetzt. Wenn wir wissen, dass das kindliche Gehirn Gefühle noch nicht bremsen kann, fällt es leichter, die Wut nicht als Angriff, Test oder Manipulation zu interpretieren.

Wichtig ist außerdem, die eigenen Grenzen im Blick zu behalten: Ich darf sagen: »Ich kann dich gerade nicht tragen.« Ich darf atmen, kurz rausgehen oder später etwas wiedergutmachen. Ich darf selbst Gefühle haben. Es geht nicht darum, immer ruhig zu bleiben, sondern präsent zu bleiben. Echte Gelassenheit entsteht, wenn wir uns selbst genauso ernst nehmen wie unser Kind.

Wie wichtig ist die elterliche Intuition im Umgang mit Gefühlen unserer Kinder?

Enorm wichtig. Intuition können wir als eine Art inneres GPS sehen, das uns durch Situationen führt, für die es kein Patentrezept gibt. Wir schulen unser GPS, im Zusammensein mit unserem Kind. Wir kennen es und seine feinen Signale am längsten und besten und können – wie niemand sonst – deuten, was es nonverbal mitteilen möchte. Natürlich ist es gut, Hintergründe zu kennen – warum Kinder wütend werden, wie ihr Gehirn reift, was sie brauchen. Aber am Ende sind die feinsten, höchst individuellen Signale unserer Kinder die entscheidenden – und die nehmen wir intuitiv wahr.

Ich möchte Eltern darin bestärken, ihrem Gefühl wieder mehr zu vertrauen. Nicht jedem Trend, nicht jeder Anleitung, nicht jedem »Experten«. Jede Familie funktioniert anders. Intuition verbindet Wissen mit Herz und lässt die Eltern wieder klarer, selbstbestimmter und gelassener reagieren – das ist die Kombination, die Kinder am meisten trägt.

Das ständige »Nein« kennen sicher alle Eltern. Was steckt dahinter – und warum ist es wichtig, es ernst zu nehmen?

Das »Nein« ist nichts anderes als Identitätsarbeit. Kinder erforschen: »Wer bin ich? Was will ich? Wo ist meine Grenze?«

Dieses kleine Wort ist der erste Ausdruck von Selbstbestimmung. Wenn wir es nicht persönlich nehmen, sondern als Übungsfeld sehen, schaffen wir etwas sehr Wichtiges: Wir vermitteln

unserem Kind, dass sein Wille zählt – auch wenn wir natürlich nicht jeden Wunsch erfüllen können und auch nicht sollten.

»Nein« ist kein Machtspiel. Es ist Selbstwerdung. Und genau deswegen dürfen wir es ernst nehmen.

In Deinem Buch finden wir Inspo und Tools statt Anleitungen. Warum war Dir das so wichtig?

Weil Anleitungen oft suggerieren: »Wenn du es nicht genauso machst, machst du es falsch.« Das erzeugt Druck – und den brauchen Eltern nun wirklich nicht noch zusätzlich.

Ich möchte kein starres System vermitteln, sondern Möglichkeiten. Ideen. Perspektiven. Kleine Impulse, die Eltern im Alltag ausprobieren können, wenn sie zu ihnen passen. Inspo bedeutet: »So könnte es gehen – entscheide selbst, ob es für euch stimmig ist.« Diese Freiheit ist mir wichtig. Eltern sollen sich entlastet fühlen, nicht bewertet.

Was ist das Besondere an Deinem Buch »Liebe, Trotz & all the feelings«?

Mein neues Buch verbindet drei Dinge, die selten zusammenkommen:

- wissenschaftlich fundiertes Wissen – leicht und verständlich aufbereitet; ohne Fachjargon, aber mit Belegen und in Bildern, Geschichten und echten Alltagssituationen, in denen sich alle wiederfinden können.
- eine moderne, intuitive, beziehungsorientierte Haltung; nicht belehrend, nicht dogmatisch, sondern ermutigend
- ehrliche Emotionen – auch die unangenehmen; Ich spreche offen über Mom (und Dad) Rage, Überforderung, Scham und Trigger. Viele Eltern fühlen sich genau damit allein, obwohl wir alle es kennen.

Es ist kein »Mach dies, dann passiert das«-Ratgeber, sondern eher ein sicherer, ehrlicher Raum: Ein Buch, das stärkt statt stresst. Das entlastet statt bewertet. Das Orientierung gibt, ohne Eltern von ihrer Intuition zu trennen.



Leandra Vogt

[Liebe, Trotz & all the feelings](#)

Wissen und Inspo für dich und dein Kind in der Autonomiephase

Paperback, 256 Seiten

ISBN: 978-3-407-56952-3

EUR 22,00

Kindheitspädagogin Leandra Vogt bietet Eltern von Kindern in der Autonomiephase einen Ratgeber, der all ihre Fragen zum Umgang mit kindlicher Wut und Trotz beantwortet. Dabei verbindet sie fundierten Rat mit der neuen Haltung der Gen Z-Eltern: Sie möchten fühlen statt überdenken, intuitiv reagieren statt vorher analysieren, authentisch sein statt fehlerfrei, wünschen sich Inspiration statt Anleitung. Mit snackable content und im Inspo-Stil hilft ihnen dieses Buch, ein inneres GPS zu entwickeln, das sie und ihr Kind gut durch starke Gefühle führt.