Trotz oder Überforderung?

Wie Sie den Unterschied erkennen – und warum er alles verändert.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Eltern stehen täglich vor einer der schwierigsten Fragen der Erziehung: Ist das jetzt Trotz – oder ist mein Kind schlicht überfordert? Die Antwort verändert alles. Wer Überforderung als Trotz behandelt, eskaliert. Wer Trotz als Überforderung behandelt, gibt nach, wo Grenzen gebraucht würden.

Was wir sehen, ist das Verhalten. Was wir brauchen, ist das Verständnis dahinter – denn dieselbe Reaktion auf beides ist immer eine falsche.

So sieht Trotz aus

Typische Zeichen von Trotz

→ Das Kind setzt seinen Willen durch – und hört danach auf zu kämpfen.

→ Die Reaktion ist situations- und personengebunden.

→ Es gibt Phasen, in denen alles gut funktioniert – dann wieder Eskalation.

→ Das Kind testet gezielt Grenzen, nicht alle Lebensbereiche sind betroffen.

→ Nach einer klaren Reaktion beruhigt sich die Situation wieder.

So sieht Überforderung aus

Typische Zeichen von Überforderung

→ Die Reaktion ist generalisiert – Rückzug aus mehreren Bereichen.

→ Körperliche Symptome: Bauchschmerzen, Schlafprobleme, Erschöpfung.

→ Das Kind kann nicht benennen, was es stört – es weiß es selbst nicht.

→ Druck verschlimmert die Situation, statt sie zu lösen.

→ Das Kind wirkt nicht bockig, sondern leer, erschöpft oder panisch.

Die 5 Prüffragen

1 **Wann taucht es auf?**
Nur in bestimmten Situationen (Trotz) oder generell, auch bei Dingen die früher klappten (Überforderung)?

2 **Wie lange dauert es?**
Kurz und vorbei (Trotz) oder anhaltend und wiederkehrend (Überforderung)?

3 **Wie reagiert es auf Grenzen?**
Testet weiter (Trotz) oder zieht sich völlig zurück / eskaliert massiv (Überforderung)?

4 **Gibt es körperliche Symptome?**
Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit sprechen für Überforderung.

5 **Was sagt das Kind selbst?**
„Ich will nicht“ (Trotz) vs. „Ich schaff das nicht“ oder Schweigen (Überforderung).

Bei Trotz: klar und ruhig

→ Grenzen setzen – ohne Rechtfertigung, ohne endlose Diskussion.

→ Konsequenzen ankündigen und umsetzen – verlässlich, nicht strafend.

→ Zeigen: Ich führe – ich liebe – ich halte stand.

Bei Überforderung: entlasten

→ Anforderungen reduzieren – vorübergehend und bewusst.

→ Neugierig nachfragen: Was ist gerade schwer? Wann war es leichter?

→ Körperliche Signale ernst nehmen.

→ Unterstützung organisieren: Beratung, Therapie, Schulpsychologie.

In der Familienbegleitung sehe ich diesen Denkfehler ständig – nicht aus Böswilligkeit, sondern weil beides von außen täuschend ähnlich aussieht.

Reflexionsfragen

1. Wann haben Sie zuletzt überlegt, ob Ihr Kind gerade kann – und nicht nur will?

. . . . . .

2. Wie reagieren Sie instinktiv auf Widerstand? Was wäre die bewusstere Alternative?

. . . . . .

3. In welchen Situationen vermischen sich bei Ihrem Kind Trotz und Überforderung?

. . . . . .

4. Was würde sich ändern, wenn Sie das Verhalten als Signal statt als Problem sähen?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **5 Gründe, warum Kinder nicht hören** – Wenn Anweisungen nicht ankommen.

→ **Warum Konsequenzen oft nicht funktionieren** – Was statt Druck wirkt.

→ **Wenn dein Kind ständig ausrastet** – Eskalation verstehen.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Fallbegleitung für Eltern und Fachkräfte – konkret, klar, anwendbar.

www.matteo-lencioni-beratung.de