WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

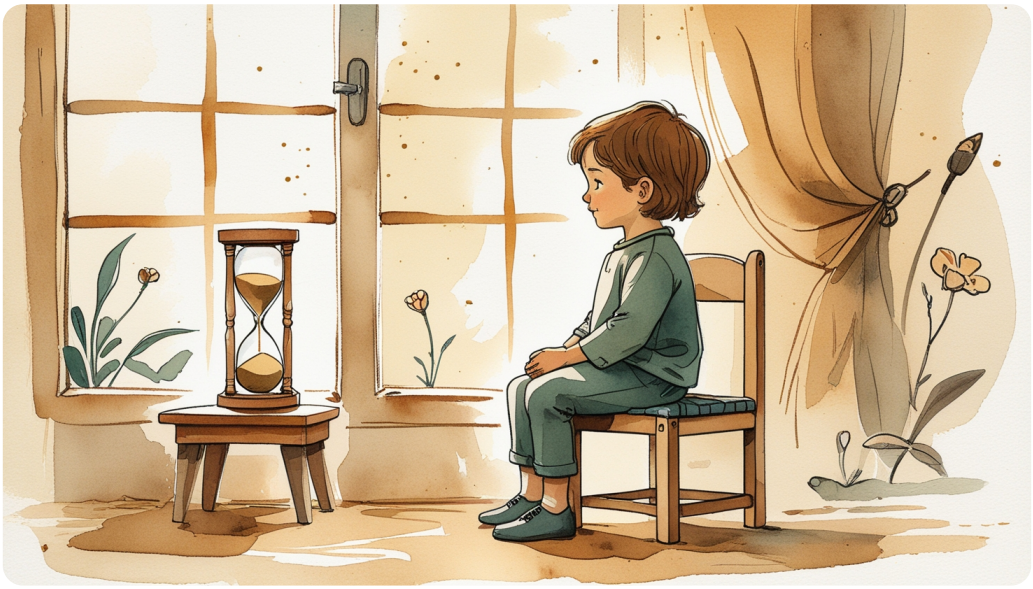
Auszeitregelung

Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Auszeitregelung



Überblick

Nicht Strafe, sondern Atempause. Die Auszeitregelung ist eine beziehungsorientierte Methode zur Verhaltensänderung, vor allem bei Kindern. Sie bietet einen vertrauensvollen Rahmen, in dem ein Kind zur Ruhe kommen, reflektieren und sich selbst regulieren kann – ohne dass die Beziehung beschädigt wird.

Aspekt	Details
Ziel	Verhaltensänderung durch beziehungsorientierte Reflexionszeit
Weg	Strukturierte Auszeit mit klaren Regeln und anschließender Nachbesprechung
Alternative Methoden	Dialogische Grenzsetzung, natürliche Konsequenzen
Dauer	10–20 Minuten
Teilnehmer	2 Personen (Erwachsener und Kind)

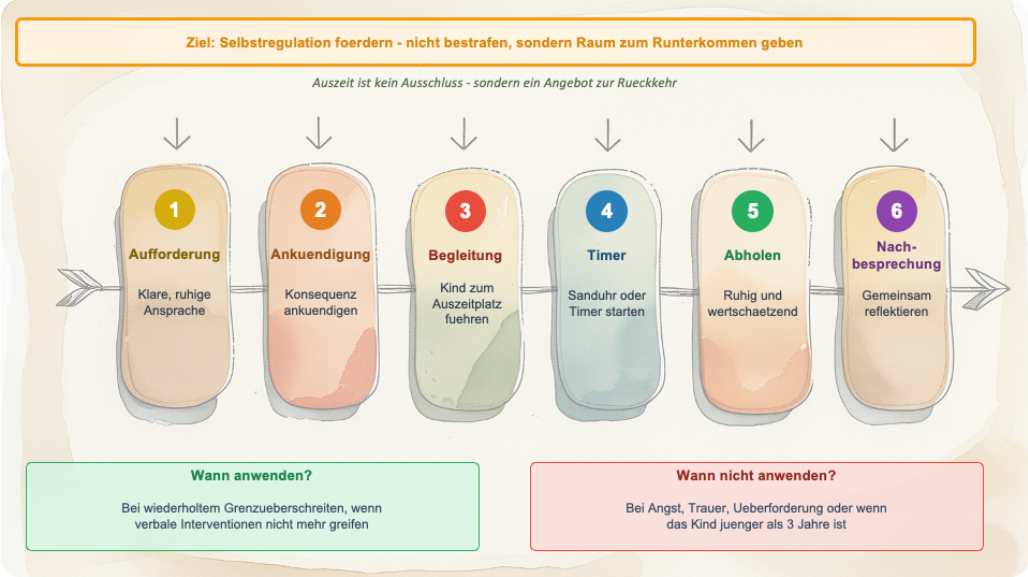
Grundprinzip

Die Auszeit richtet sich gegen das Verhalten, nicht gegen das Kind. Sie schafft einen geordneten Rahmen, der die Beziehung schützt, einen selbstbestimmten Veränderungsraum eröffnet und als Hilfestellung dient, damit eine Situation nicht eskaliert. Die Auszeit ist keine Isolation und kein Liebesentzug – sie ist ein Angebot zur Beruhigung.

Vorteile	Grenzen
Erhält die Beziehung, statt sie zu belasten	Funktioniert nur in vertrauter Umgebung
Fördert Selbstreflexion beim Kind	Erfordert konsequente, liebevolle Durchführung

Vorteile	Grenzen
Gibt klare Struktur in emotional aufgeladenen Momenten	Nur bei bestimmten, klar definierten Verhaltensweisen sinnvoll
Schützt vor Eskalation auf beiden Seiten	Kind kann nicht alles gleichzeitig verändern

Vorgehensweise



Element	Empfehlung
Haltung	Ruhe statt Strafe
Ort	Wähle einen geeigneten Ort:: Vertraut, ungestört, nicht beängstigend. Bei kleinen Kindern: ein bestimmter Stuhl statt eines anderen Raums.
Dauer	Bestimme die Dauer der Auszeit: 10–20 Minuten je nach Alter. Eine Zeithilfe (Eieruhr, Stundenglas) gibt Orientierung. Wenn das Kind eine bestimmte Reife und Einsicht besitzt, kann man auch ein Mindestzeit ausmachen die das Kinde beenden kann wenn es sich beruhigt hat.
Kommunikation	Vorab besprechen: Warum gibt es die Auszeit? Die Auszeit ist eine Hilfestellung. Sie ist keine Maßnahme gegen das Kind, sondern eine Maßnahme gegen das Verhalten des Kindes. Die Auszeit soll helfen das es noch schlimmer wird, d.h. das Kind vor seinem Verhalten schützen. Wann wird sie eingesetzt? Bei wichtigen, zentralen Verhaltensweisen sollte die Auszeit eingesetzt werden. Ein Kind kann nicht alles auf einmal ändern, weshalb die Auszeit nicht willkürlich bei allen möglichen (kleinen) Verhaltensverstößen stattfinden darf. Wie läuft sie ab?

Durchführung

Schritt	Aktivität
1	Klare, deutliche Aufforderung zum erwünschten Verhalten bzw. deutlich Grenze zum unerwünschten Verhalten benennen
2	Auszeit ankündigen, falls das Verhalten fortgesetzt wird

Schritt	Aktivität
3	Bei Fortführung: Kind ruhig zum Auszeitort begleiten
4	Beginn der Auszeit: Timer starten, Kind zur Ruhe kommen lassen
5	Nach Ablauf der angesprochenen Dauer: Kind bewusst abholen – die Beziehung darf nicht abreißen. Dies Auszeit ist keine Bestrafung, weshalb die Beziehung nicht abreißen darf. Die Auszeit hilft dem Kind eine Verhaltensweise zu ändern, weshalb das Kind beußt aus der auszeit abgeholt werden sollte.
6	Nachbesprechung: Gemeinsam überlegen, was beim nächsten Mal helfen könnte

Entscheidend: Die Auszeit wird nur bei wenigen, klar definierten Verhaltensweisen eingesetzt – nicht bei jedem kleinen Verstoß. Für alle Beteiligten muss vorher transparent sein, wann eine Auszeit folgt.

Materialien

- Eieruhr oder Stundenglas

Quellen

- May, Werner: Kindern dialogisch Grenzen setzen, IGNIS Akademie, ISBN 3-933685-05-2, S. 113

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**