

Trocken werden – ein grosser Schritt

Deine Checkliste für einen entspannten Start

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Babys kommen mit einem frühkindlichen Ausscheidereflex auf die Welt: Sie zeigen, wenn sie müssen. Nach etwa drei Monaten tritt dieser Reflex in den Hintergrund. Von da an gilt: Je früher du dein Kind begleitest, desto leichter lernt es.

Oft liest man, man solle warten, bis das Kind Anzeichen zeigt. Ich sehe das anders: **Entscheidend ist nicht, ob dein Kind Signale gibt, sondern dass du es klar und liebevoll führst.** Spätestens mit 2 bis 3 Jahren solltest du deshalb beginnen – auch wenn noch keine Anzeichen da sind. Danach wird es deutlich schwieriger.

Dein Kind ist schon älter? Dann ist jetzt der beste Moment. Mit klarer Begleitung klappt es auch dann.

Nicht dein Kind muss bereit sein – sondern du. Bist du startklar?

- ☐ Ich habe entschieden: Wir starten – und ich stehe dahinter
- ☐ Die nächsten zwei bis drei Wochen sind ruhig, ohne grosse Veränderungen
- ☐ Töpfchen, Töpfchenbuch und genügend Wechselkleider sind bereit
- ☐ Ich weiss: Pipi in der Hose gehört dazu – und ich bleibe gelassen
- ☐ Alle, die mein Kind betreuen (Partner, Grosseltern, Kita), wissen Bescheid und machen mit

Möchtest du dein Kind liebevoll unterstützen?

Diese 8 Schritte helfen dir dabei. Hake ab, was ihr schon umgesetzt habt.

1 Schaffe eine angenehme Umgebung

- ☐ Töpfchen in Sichtweite, z.B. neben der Spielecke
- ☐ Gemeinsam einen gemütlichen Ort einrichten, mit Büchern, Spielzeug und Wimmelbildern



2 Plane feste Zeiten

- ☐ Morgens nach dem Aufstehen oder nach dem Frühstück
- ☐ Nach dem Mittagsschlaf
- ☐ Vor dem Rausgehen und vor dem Zubettgehen
- ☐ Schreib dir die Zeiten auf – das schafft Routine und Klarheit

3 Wähle einen ruhigen Zeitpunkt

- ☐ Nicht in stressigen Phasen, z.B. nicht kurz vor den Ferien oder vor Weihnachten
- ☐ Besser in einer entspannten Phase. Auch Januar und Februar eignen sich gut – in der warmen Wohnung klappt es auch ohne Sommerwetter.

4 Der Start

- ☐ Sag laut: «Ich sehe, du bist bereit. Ab heute lernen wir, aufs Töpfchen zu gehen.» *Das sagst du für dein Kind und für dich selbst – es gibt dir Sicherheit.*
- ☐ Zieh dein Kind untenrum aus und begleite es zum Töpfchen
- ☐ Lass es selbst probieren und zeig ihm, was es machen kann
- ☐ Bleibt eine Weile sitzen und lest gemeinsam ein Buch – am besten ein Töpfchenbuch, in dem man sieht, wie ein Kind Pipi und Kacka macht (Buchtipps findest du weiter unten)
- ☐ Setzt Puppen oder Figuren aufs Töpfchen und zeigt so den ganzen Ablauf – inklusive Ausleeren ins WC und Ausspülen
- ☐ **Spielerisch, aber mit klarem Rahmen:** Das Töpfchen ist kein Spielzeug. Sei dabei klar und freundlich.

5 Bleib entspannt

- ☐ Kein Zwang, kein Druck
- ☐ Bei Rückschlägen einfach weiterüben
- ☐ Denk daran: Dein Kind muss die Verbindung zwischen Pipi in der Windel und Pipi im Töpfchen erst noch lernen

6 Erfahrung mit Nässe

- ☐ Windel aus, eine enge Baumwollhose an – im Sommer gern draussen, im Winter in der warmen Wohnung
- ☐ Wenn dein Kind in die Hose macht: «Oh, du machst Pipi, das gehört ins Töpfchen.» Die Worte sind dabei weniger wichtig als das Signal: **Dein Blick geht von der Hose zum Töpfchen.** So lernt das Gehirn die Verknüpfung von Pipi und Topf. Bleib neutral, nicht wertend!
- ☐ Lass dein Kind diese Erfahrung so oft wie möglich machen – das fördert das Bewusstsein
- ☐ Wenn ihr unterwegs seid, darf die Windel einfach wieder an

7 Binde dein Kind ein

- ☐ Beim Umziehen, beim Bringen der nassen Wäsche zur Waschmaschine und beim Gang aufs Töpfchen
- ☐ Lass es so viel wie möglich selbst machen und unterstütze nur, wo nötig

8 Staune und freue dich!

- ☐ Erkenne die Kompetenz deines Kindes
- ☐ Geniesse die gemeinsamen Erfolgsmomente

Gut zu wissen

Nachts trocken werden ist ein eigener Schritt und kommt meist später. Die Nachtwindel darf ruhig noch eine Weile bleiben.

Wenn es hakt: Dein Kind hält Kacka zurück, es gibt Rückschritte oder ein trockenes Kind nässt plötzlich wieder ein? Dann melde dich bei mir – gemeinsam schauen wir, was dahintersteckt und wie

ihr wieder in einen guten Fluss kommt. Hat dein Kind Schmerzen, Fieber oder Blut im Urin, lass das bitte zuerst ärztlich abklären.

Meine Buchtipps fürs Töpfchen

Zum gemeinsamen Anschauen, während ihr eine Weile auf dem Töpfchen sitzt.

- **Pipi Kacka Buch – Die optimale Töpfchenlektüre** – Joëlle Tournalonias, Coppenrath · ab 18 Monaten
- **Aufs Töpfchen gehen ist pipileicht** – Ravensburger · mit grossen Klappen
- **Alle müssen mal aufs Klo** – Usborne Verlag · mit 40 Klappen
- **Eddie wird windelfrei** – Linnéa Almgren & Charlotta Bergenstjerna, Sauberwerden.de
- **Der Baby Waschbär braucht keine Windel mehr** – Britta Sabbag & Igor Lange, arsEdition

Über mich

Familie im Zentrum – biologisch fundierte Entwicklungsbegleitung

Ich bin Isabelle. Ich verbinde über 15 Jahre pädagogische Erfahrung mit Wissen aus Entwicklungsbiologie, Nervensystem und moderner Gehirnforschung – geprägt unter anderem durch die Arbeit von Gerald Hüther und die EPM-Pädagogik.

Ich begleite dich dabei zu verstehen, warum dein Kind so reagiert, wie es reagiert – nicht nur, wie du damit umgehen kannst. Denn wenn wir Entwicklung verstehen, entstehen Klarheit, Sicherheit und eine Führung, die sich natürlich anfühlt.

Das gilt auch beim Trocken werden: Wenn du weisst, was im Körper und im Gehirn deines Kindes passiert, kannst du es gelassen und sicher begleiten.



*Für Kinder, die ihrem inneren Bauplan folgen dürfen.
Für Eltern, die nicht mehr nur reagieren, sondern verstehen.*



Es klappt noch nicht so recht?

In einem kostenlosen 20-minütigen Gespräch schauen wir gemeinsam, wo ihr steht und was deinem Kind jetzt hilft.

→ **Termin anfragen:** familie-im-zentrum.ch/contact-10

→ **E-Mail:** isabelle@familie-im-zentrum.ch



Meine Kurse und Beratungen