



Trocken ohne Druck

KOSTENLOSER MINI-RATGEBER

Der Töpfchen-Startklar-Check

5-Minuten-Checkliste plus sanfter 7-Tage-Mini-Plan für einen ruhigen Windelabschied.

OHNE SCHAM

OHNE VERGLEICH

OHNE MACHTKAMPF

Das bringt dir diese Checkliste

- ✓ Du erkennst, ob dein Kind gerade bereit, neugierig oder noch nicht so weit ist.
- ✓ Du bereitest Töpfchen, Kleidung und Alltag so vor, dass dein Kind selbstständig werden kann.
- ✓ Du bekommst konkrete Sätze, die Druck herausnehmen, ohne alles laufen zu lassen.
- ✓ Du weißt, wann eine Pause sinnvoll ist und wann Beschwerden ärztlich abgeklärt werden sollten.

Für Eltern von Kleinkindern - kein Leistungstest, sondern Orientierung.

Stand: August 2026 | trockenwerden-ohne-druck.de





Ist dein Kind startklar?

Hake ab, was du in den letzten ein bis zwei Wochen wiederholt beobachtet hast. Es gibt keine Mindestpunktzahl: Mehrere Signale zusammen sind aussagekräftiger als das Alter allein.

- | | |
|---|---|
| ☐ Mein Kind bemerkt eine nasse oder volle Windel. | ☐ Mein Kind kann Hose und Unterhose mit etwas Hilfe herunterziehen. |
| ☐ Es zeigt vor oder währenddessen Signale: wird still, versteckt sich, zappelt oder sagt Bescheid. | ☐ Es versteht einfache Abläufe wie: hinsetzen, abwischen, spülen, Hände waschen. |
| ☐ Die Windel bleibt öfter ein bis zwei Stunden trocken. | ☐ Urinieren und Stuhlgang wirken nicht schmerzhaft. |
| ☐ Es kann sich sicher hinsetzen und wieder aufstehen. | ☐ Der Stuhl ist überwiegend weich und wird nicht bewusst zurückgehalten. |
| ☐ Es interessiert sich für Töpfchen, Toilette oder das Verhalten anderer. | ☐ Unser Alltag ist gerade relativ ruhig - ohne Umzug, neues Geschwisterchen oder großen Betreuungswechsel. |

Das stärkste Signal, das ich beobachtet habe:

Das macht meinem Kind gerade noch Sorge:

So liest du euren Startklar-Check

VIELE HAKEN

Kleine, ruhige Startschritte sind wahrscheinlich passend.

WENIGE HAKEN

Noch nichts erzwingen. Erst vorbereiten, beobachten und später neu prüfen.

SCHMERZ ODER ANGST

Nicht weiter trainieren. Ursache klären und Druck vollständig herausnehmen.

Wichtig: Nachts trocken zu werden ist ein eigener Entwicklungsschritt und gelingt häufig später als tagsüber.



Bereite den Alltag vor - nicht dein Kind

Gute Vorbereitung verringert Stress. Das Ziel ist nicht, dass sofort etwas im Töpfchen landet, sondern dass dein Kind den Ablauf sicher und ohne Angst kennenlernt.

Die praktische Vorbereitung

- ☐ Standsicheres Töpfchen oder kippsicherer Toilettensitz
- ☐ Hocker: Füße stehen fest, Knie möglichst etwas höher als die Hüfte
- ☐ Kleidung ohne komplizierte Knöpfe, Gürtel oder enge Lagen
- ☐ Ersatzkleidung und waschbare Unterlage griffbereit
- ☐ Töpfchen sichtbar, erreichbar und ohne Eile anbieten
- ☐ Mit Kita und Betreuung dieselben ruhigen Wörter vereinbaren

Vier Sätze, die wirklich helfen

VORHER

„Wenn dein Körper Pipi oder Kacka sagt, zeigst du mir Bescheid.“

BEIM VERSUCH

„Du kannst kurz probieren. Wenn nichts kommt, ist das auch okay.“

BEIM UNFALL

„Die Hose ist nass. Wir machen dich sauber und ziehen uns um.“

BEI WIDERSTAND

„Du möchtest gerade nicht. Wir machen eine Pause und probieren später wieder.“

Drei Dinge, die wir bewusst weglassen

1

Kein Vergleich

„Andere Kinder können das schon“ erzeugt Scham, aber keine Körperkontrolle.

2

Kein Dauernachfragen

Nicht alle zehn Minuten fragen. Lieber wenige, vorhersehbare Routinepunkte.

3

Keine Strafe

Unfälle sind keine Absicht. Ruhig sauber machen und ohne Vortrag weitermachen.

Merksatz: Gelobt wird Mut, Mitmachen und Selbstständigkeit - nicht die Menge im Töpfchen.



Euer sanfter 7-Tage-Mini-Plan

Dieser Plan ist kein starres Training. Wiederhole einen Tag, überspringe etwas oder pausiere, sobald dein Kind deutlich widersteht. Zwei ruhige Minuten sind wertvoller als zwanzig Minuten Streit.

1

Nur beobachten

Notiere typische Signale und Zeiten. Noch nichts verändern.

2

Gemeinsam vorbereiten

Töpfchen oder Sitz zeigen, Hocker einstellen, Kleidung testen.

3

Zwei ruhige Momente

Nach dem Aufstehen und nach einer Mahlzeit kurz anbieten - ohne Festhalten.

4

Selbstständigkeit üben

Hose herunterziehen, abwischen, spülen und Hände waschen spielerisch üben.

5

Alltag übertragen

Ersatzkleidung packen und Betreuung über euren ruhigen Ablauf informieren.

6

Signale ernst nehmen

Bei Körpersignalen freundlich anbieten; Unfälle neutral begleiten.

7

Gemeinsam auswerten

Was war leicht? Was erzeugte Stress? Dann fortsetzen, vereinfachen oder pausieren.

Tagesnotiz

Heute leicht: _____

Heute schwierig: _____

Morgen ändern wir: _____



Pause, Hilfe oder einfach weitermachen?

Rückschritte und nasse Hosen gehören häufig dazu. Entscheidend ist, zwischen normalem Lernen, deutlichem Stress und möglichen Beschwerden zu unterscheiden.

WEITERMACHEN

- Dein Kind ist neugierig oder macht freiwillig mit.
- Unfälle passieren, aber ohne Angst oder Schmerzen.
- Kleine Routinen funktionieren zunehmend selbstständig.

PAUSE MACHEN

- Dein Kind weint, versteift sich oder verweigert deutlich.
- Der Alltag ist gerade durch Umzug, Krankheit oder Betreuung stark verändert.
- Das Thema führt täglich zu Streit oder Machtkämpfen.

ABKLÄREN LASSEN

- Harter, knollenförmiger oder schmerzhafter Stuhl; starkes Pressen oder Zurückhalten.
- Blut im Stuhl oder Urin, Schmerzen beim Wasserlassen, Fieber oder starke Bauchschmerzen.
- Regelmäßiges Einnässen ab fünf Jahren oder deutlicher Rückfall, der euch Sorgen macht.

Nacht ist ein eigenes Kapitel

Nächtliche Blasenkontrolle kommt häufig später. Trinken am Abend komplett einzuschränken oder ein schlafendes Kind regelmäßig zur Toilette zu tragen beschleunigt die Entwicklung grundsätzlich nicht. Praktischer sind Matratzenschutz, Nachtlicht und ein erreichbares Töpfchen.

Euer nächster Schritt

Wir starten weiter mit:

Wir pausieren bis:

Dann prüfen wir neu.

Fachliche Grundlagen

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: Trocken- und Sauberwerden; Probleme beim Sauberwerden. [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de) (Abruf 27.08.2026). | Bundesministerium für Gesundheit: Verstopfung bei Kindern. gesund.bund.de/verstopfung-bei-kindern (Abruf 27.08.2026).

Diese Checkliste ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Bei akuten oder starken Beschwerden bitte zeitnah ärztlichen Rat einholen.