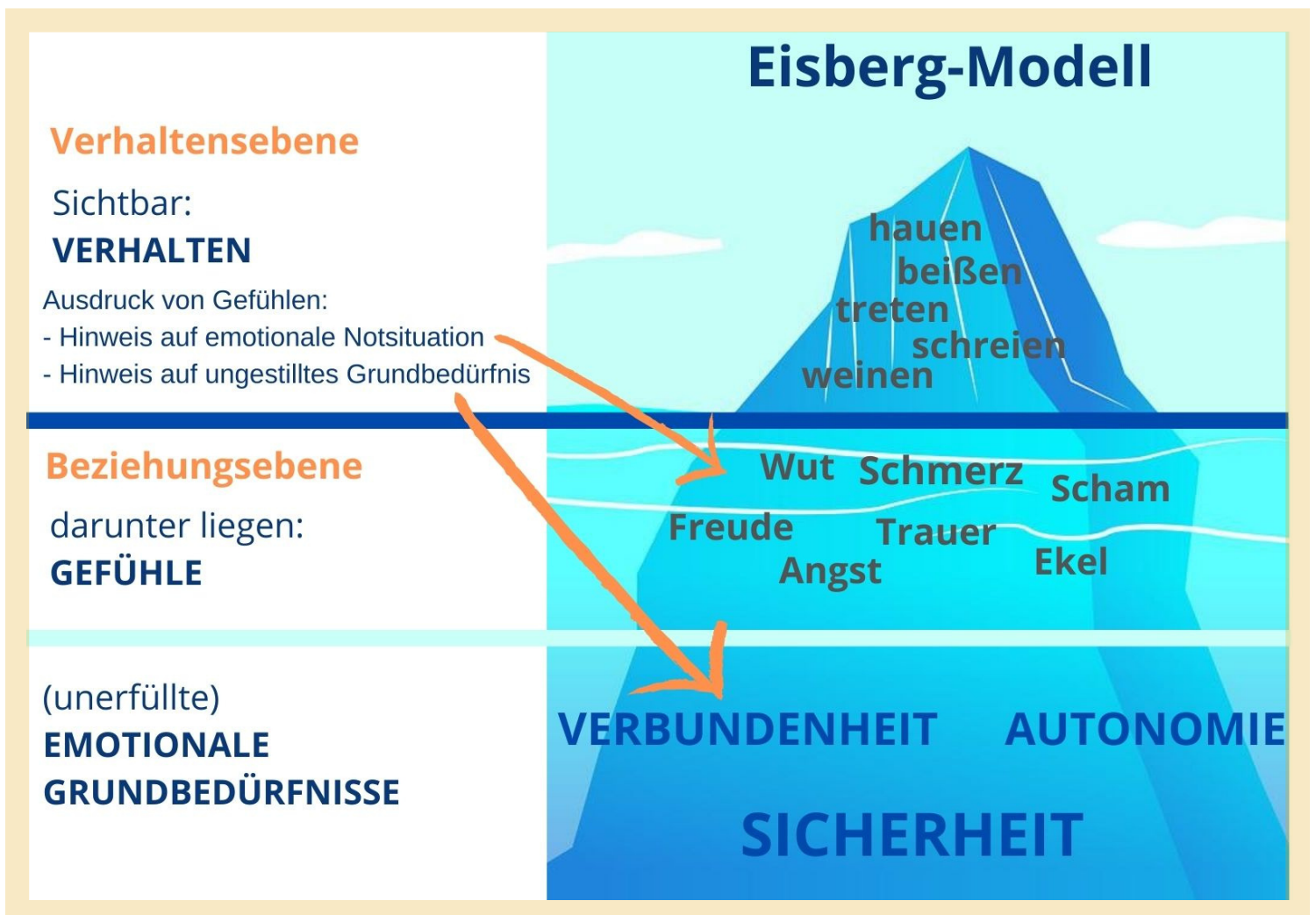


Deine persönliche CHECKLISTE um die BEDÜRFNISSE in deiner Familie LEICHTER zu erkennen!



Wenn du dir diesen Eisberg ansiehst, lässt sich gut erkennen, dass du über der Wasseroberfläche das nach außen **sichtbare Verhalten** von deinem Kind siehst (Verhaltensebene).

Unten drunter - unter der Wasseroberfläche verborgen - liegen die für dich nicht sichtbaren Gefühle und Bedürfnisse von deinem Kind (Beziehungsebene).

Die drei wichtigsten **emotionalen Grundbedürfnisse** sind:

- Sicherheit
- Verbundenheit
- Autonomie

Wenn eines oder mehrere dieser Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind, werden dadurch bestimmte **Gefühle** ausgelöst.

Diese Gefühle und die unerfüllten Bedürfnisse wiederum führen zu dem Verhalten, dass du an deinem Kind siehst.

Um wahrzunehmen, welche Gefühle und Bedürfnisse nicht im Gleichgewicht sind, ist es wichtig auf "Tiefseetauchgang" zu gehen. So kannst du das Verhalten deines Kindes besser verstehen und auf dein Kind eingehen!

Ein Beispiel: In der Familie kommt ein Geschwisterkind zur Welt. Den Eltern fällt auf, dass die ältere 3jährige Tochter sich zunehmend aggressiv verhält. Sie haut die Mama, beißt den Papa und hat auch das Baby schon gezwickt.

- Die 3jährige Tochter erfährt einen großen Einschnitt in ihrem Bedürfnis nach Sicherheit, da sich gewohnte Abläufe, Zuwendung und Routinen verändern.
- Gleichzeitig haben die Eltern weniger Zeit für kuscheln, lesen oder spielen, so dass ihr Bedürfnis nach Verbundenheit nicht ausreichend erfüllt ist.
- Hinzu kommt, dass ihr Bedürfnis nach Autonomie leidet, da sie öfter als früher Dinge nicht mehr selbst entscheiden kann, da sich vieles nach dem Baby richtet.

Wahrscheinlich fühlt die Tochter einen Schmerz, da sie sich nicht mehr so geliebt fühlt. Außerdem Trauer, Wut und auch Freude.

Wenn die Eltern das Verhalten ihrer Tochter auf der Beziehungsebene genauer anschauen, wird klar was die Ursache ist.

Nun ist es ihnen möglich, ihre Tochter besser zu verstehen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen!

Und jetzt bist du dran! 😊

Notiere konkret was dir einfällt. Es ist in Ordnung wenn es dir am Anfang noch etwas schwer fällt! Nimm dir die Zeit und übe weiter!

Versetze dich in die letzte Situation hinein, in der dich das Verhalten von deinem Kind herausgefordert hat!

Worum ging es genau? _____

Welches Verhalten hast du an deinem Kind gesehen? _____

Was ist ggf. vorher gewesen/ geschehen? _____

Gibt es ggf. Gesamtumstände die eine wichtige Rolle spielen (z.B. Geburt, Umzug, Eingewöhnung, Entwicklungsschritte) _____

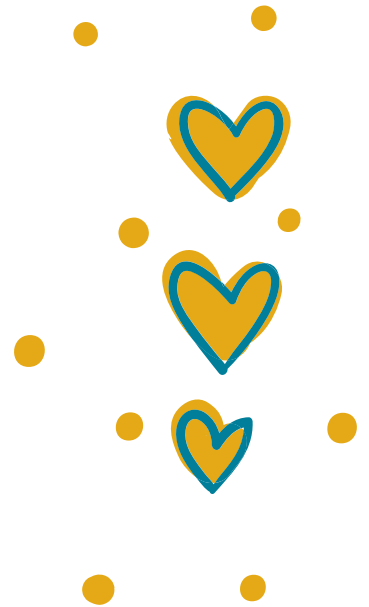
Welche Gefühle vermutest du, hatte dein Kind? Hast du vllt auch gefragt? Schau gern in die Grafik auf Seite 1! _____

Kannst du nachfühlen, welche darunter liegenden Bedürfnisse bei deinem Kind nicht erfüllt waren? Schau gern in die Grafik!

Du möchtest noch tiefer in die Bedürfnisse in eurem Familienalltag eintauchen?

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen - du musst nicht alleine üben, denn ich begleite dich ganz nah dabei!

Du darfst es dir leicht machen!



Klicke hier

Dein Weg zu mir!

- 5 -