

7 Bedürfnisse für Glückskinder

Bedürfnis

Mögliche Strategien, die das Bedürfnis erfüllen

Gesprächs- und Haltungsimpulse

Empathie: Ich will
gesehen und gehört
werden

Gib mir Feedback darüber, was du gerade beobachtest (*Spiegeln*). Nimm dir Zeit für Gespräche und Aktivitäten. Sei **Präsent**. Ohne Ablenkungen. Verzichte während der wertvollen Zeit mit mir auf Nebenaktivitäten wie TV oder Handy. Lass alle Gedanken an Dinge, die du tun musst los.

Ich sehe dich.
Du bist mir wichtig.
Ich freue mich über deinen Beitrag.
Deine Gefühle und Bedürfnisse sind wichtig.
Ich höre, was du sagst. Ich nehme dich und deine Bedürfnisse wahr.



Autonomie: Ich will
mitbestimmen.

Lass mich so viel wie möglich selbst ausprobieren.
Bestärke mich, indem du kommentierst, was ich gerade tue.
Reflektiere mit mir Dinge, die ich schon geschafft habe und selbst kann.
Lass uns gemeinsam herausfinden, was wir in der nächsten Woche lernen, entdecken und erforschen möchte.

Das hast du ganz alleine geschafft!
Du kannst schon (*Dinge aufzählen, die dein Kind gelernt und geschafft hat*).
Ich bin stolz darauf, dass du XXX geschafft hast.
Du möchtest mitbestimmen.
Du willst das alleine machen.
Ich freue mich, dass du das ganz alleine ausprobiert hast.

Lebendigkeit: Ich will
Spielen, Spaß haben
und Freude erfahren.

Schaffe den Freiraum und reichlich Zeit für Spiel und Spaß im Alltag.
Bringe mir spielerisch die Dinge bei, die ich lernen darf.
Lass uns lustige Geschichten erfinden (z.B. während Wartezeiten.)
Verbinde alltägliche Aufgaben wie Zimmerordnung oder Zähneputzen mit spielerischen Aktivitäten.
Warte auf das natürliche Ende meiner Spielphasen, ohne mich vorzeitig zu unterbrechen.

Du möchtest weiterspielen.
Ich freue mich so, dass du Spaß hast.
Das macht Spaß!
Du hast da grad richtig viel Freude, stimmt's?



Bedürfnis

Mögliche Strategien, die das Bedürfnis erfüllen

Gesprächs- und Haltungsimpulse

Kreativität: Ich will Neues erschaffen und mich schöpferisch ausdrücken



Probiere alle Formen der künstlerischen Kreativität wie beispielsweise malen, basteln, singen, tanzen oder Rollenspiele.
Frage mich nach meiner Meinung und Ideen.
Lass mich den Alltag mitgestalten. Schaffe den Raum und die Bereitschaft für Kreativität.
Frage mich bei Schritt 4 der Gewaltfreien Kommunikation nach meinen Ideen für Strategien, um Bedürfnisse zu erfüllen.

Du möchtest deine Freizeit selbst gestalten.
Mir gefällt die Farbe, die du in diesem Bild verwendet hast. Wenn ich sehe, was du da gemalt hast, dann wird mein Herz ganz warm.
Ah, du möchtest deine eigenen Ideen einbringen!
Hast du eine Idee? Fällt dir etwas dazu ein?

Bedürfnis nach Sicherheit: Ich brauche dich als Schutzschild

Respektiere meine natürlichen Grenzen.
Sei mein Schutzschild für äußere physische und psychische Gefahren.
Stelle sicher, dass meine Grundbedürfnisse erfüllt sind.
Sei mein sicherer Hafen.

(Dies kannst du beispielsweise erreichen, indem du die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation mit Kindern erlernst, dich um deine Persönlichkeitsentwicklung oder dein inneres Kind kümmerst.)

Ich bin für dich da.
Du bist in Sicherheit.
Ich kümmere mich darum.
Halt/ Stopp (in gefährlichen Situationen). Es wird nicht gehauen/ geschubst.
Ich warte, bis du bereit bist.
Bist du bereit?
Ich respektiere deine Grenzen.

Bedürfnis nach Entwicklung: Ich will die Welt erobern!

Lass mich meine eigenen Erfahrungen machen, solange es nicht gefährlich ist. Sei mein sicherer Hafen und beobachte liebevoll, wie ich die Welt entdecke. Gib mir die Erlaubnis, Fehler zu machen und sei gleichzeitig da, um mich aufzufangen.
Lass uns öfter mal was Neues ausprobieren.

Du möchtest ausprobieren, wie das geht?
Das hast du heute entdeckt.
Ich bin da für dich, wenn du mich brauchst.
Ich helfe dir dabei, es selbst zu schaffen.
Brauchst du Unterstützung?
Wenn ich sehe, dass du ganz alleine da hochgeklettert bist, freue ich mich.

Gemeinschaft: Ich will dazugehören

Kommuniziere mir gegenüber, dass wir eine Familie seid, die füreinander da ist und sich gegenseitig unterstützt.
Verzichte unbedingt auf Strafen, besonders solche die mich bewusst von der Gemeinschaft ausgrenzen. Diese seelische Verletzung ist unverhältnismäßig.
Veranstaltet regelmäßig eine Familienkonferenz, in der wichtige Themen besprochen und geklärt werden. Macht gemeinsame Unternehmungen.

Wir sind ein Team. Gemeinsam schaffen wir das.
Du möchtest mitbestimmen. Du gehörst dazu.
Wir gehören zusammen. Ich bin für dich da.
Wir sind eine Familie. Das ist deine Schwester/ dein Bruder/ deine Mama/ dein Papa.
Wir machen das zusammen. Du bist ein wichtiges Mitglied dieser Familie.

