

Familienglück

DAS MAGAZIN DER AKADEMIE FÜR FAMILIENCOACHING



TITELTHEMA:

**Das Geheimnis glücklicher
Kinder: Bedürfnisse erkennen
und verstehen**

PRAXISFALL:

Ich bin nicht wichtig - wenn ein
Elternteil seine Bedürfnisse laufend
hinten anstellt

FÜR ELTERN:

Bedürfnisorientierte Erziehung
richtig umsetzen

FÜR COACHES:

Das sind die vier wichtigsten
Bedürfnisse

INHALT

- 04** **Bedürfnisorientierte Erziehung richtig umsetzen**
Unser Fachbeitrag für **Eltern**
- 07** **Eventkalender**
Was passiert in den nächsten Monaten bei uns
- 08** **Bedürfnisse erkennen und benennen:
Ein Leitfaden für (angehende) Coaches**
Unser Fachbeitrag für **Coaches und Therapeuten**
- 12** **Tipps & Empfehlungen**
Diese Bücher, Podcasts und Filme empfehlen wir dir
- 14** **Wenn die Mutter ihre eigenen Bedürfnisse vergisst**
Aus der Coachingpraxis
- 17** **Coach-Portrait – Ilona Salomon**
Unsere Coaches aus dem Coachfinder stellen sich vor
- 18** **Coach-Gastbeitrag – Ilona Salomon**
Gefühle zeigen die Bedürfnisse deiner Kinder

Disclaimer:

mit „Kindern“ sind IMMER Kinder und Jugendliche gemeint.

Die auf dieser Webseite gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser.

in dieser Ausgabe geht es um das Thema „Bedürfnisse“. Doch was genau bedeutet dieser Begriff? Obwohl er häufig verwendet wird, bleibt seine Bedeutung oft vage.

Wir klären auf:

- Was sind Bedürfnisse genau?
- Wie erkennt man sie?
- Welche Rolle spielen sie in unserem Alltag?
- Vor allem aber: Wie beeinflusst es unser Leben, wenn Bedürfnisse unerfüllt bleiben?

Ich habe mich gefragt, welche Bedürfnisse meine Familie und ich haben und was uns verbindet. Mein Mann hat ein starkes Bedürfnis nach Ordnung und Kontrolle, während ich nach Autonomie strebe. Unsere große Tochter sehnt sich nach Selbstverwirklichung und unsere kleine Tochter benötigt vorwiegend Verbindung.

Es ist eine Herausforderung, all diese unterschiedlichen Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Dazu braucht es Wissen und Aufmerksamkeit. Aber wie kann ich das umsetzen, ohne mich selbst aus den Augen zu verlieren?



Kira Liebmann –
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe teile ich meine Erkenntnisse und gebe praktische Tipps, wie man Bedürfnisse erkennt und berücksichtigt.

Freue dich auf spannende Artikel, die dir zahlreiche Aha-Momente und neue Einsichten bieten werden.

Ich hoffe, dass du aus diesen Artikeln ebenso viel lernen und mitnehmen kannst wie ich. Bedürfnisse zu verstehen und zu erfüllen, bereichert nicht nur das Leben unserer Kinder, sondern auch unser eigenes. Lass uns gemeinsam auf diese spannende Reise gehen und herausfinden, was unsere Kinder wirklich glücklich macht.

Kira Liebmann



Bedürfnisorientierte Erziehung richtig umsetzen

Die bedürfnisorientierte Erziehung hat in den vergangenen Jahren stark an Popularität gewonnen. Eltern möchten das Beste für ihre Kinder. Sie gestalten das Familienleben mit dem Wunsch, Nähe und Empathie zu fördern. Leider wird dieser Ansatz oft missverstanden. Probleme entstehen. Wenn Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder in den Fokus stellen, und ihre eigenen vernachlässigen, können Kinder zu kleinen Tyrannen werden. Es fehlt an Balance. Ich verstehe die guten Absichten, möchte aber auf die möglichen Gefahren hinweisen.

Unklarheiten in der bedürfnisorientierten Erziehung

Viele Eltern interpretieren bedürfnisorientierte Erziehung als völlige Aufopferung ihrer eigenen Bedürfnisse zugunsten des Kindes. Dies führt oft zu einem Ungleichgewicht, bei dem Eltern ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse vernachlässigen. Es ist wichtig zu verstehen, dass auch die Bedürfnisse der Eltern in diesem Erziehungsstil wichtig sind. Nur so kann eine gesunde und harmonische Familienumgebung entstehen.

Ein häufiges Missverständnis

Ein häufiges Missverständnis ist, dass bedürfnisorientierte Erziehung bedeutet, dass Kinder immer ihren Willen bekommen.

Tatsächlich geht es darum, die Bedürfnisse HINTER den Wünschen zu erkennen. Wenn ein Kind nach Süßigkeiten verlangt, könnte das zugrunde liegende Bedürfnis Energie (Zucker), Langeweile oder Zuwendung sein.

Eltern, die die eigentlichen Bedürfnisse identifizieren, können entsprechend reagieren: eine gesündere Alternative anbieten oder gemeinsam eine Aktivität planen, die Nähe und Aufmerksamkeit schenkt.



FALLSTRICKE:

Wenn die Bedürfnisse des Kindes im Fokus sind, entstehen Probleme:

- **Überforderung der Eltern:** Eltern, die ständig die Bedürfnisse ihrer Kinder über ihre eigenen stellen, riskieren sich auszubrennen. Frustration und Energiemangel sind die Folge, was sich negativ auf die gesamte Familie auswirkt.

- **Unrealistische Erwartungen des Kindes:** Kinder, die gewohnt sind, dass ihre Wünsche stets sofort erfüllt werden, entwickeln oft unrealistische Erwartungen. Sie lernen nicht, sich selbst zu regulieren und haben eine niedrige Frustrationstoleranz – Wut ist die Antwort.

- **Vernachlässigung der Paarbeziehung:** Es ist wichtig, dass sich Eltern auch Zeit als Paar nehmen. Die Beziehung zwischen den Eltern leidet, wenn die Bedürfnisse des Kindes immer im Vordergrund stehen. Eine starke Partnerschaft ist die Basis für eine stabile und liebevolle Familie.

Gefahren einer falsch verstandenen Bedürfnisorientierung

Eine falsch verstandene Bedürfnisorientierung kann langfristig den Verlust der elterlichen Autorität zur Folge haben. Damit sich Kinder sicher und geborgen fühlen, benötigen sie Strukturen und klare Regeln.

Wie Eltern bedürfnisorientierte Erziehung mit klaren Regeln und Grenzen umsetzen

- **Klare Kommunikation:** Die elterlichen Bedürfnisse klar an die Kinder kommunizieren und ihnen erklären, warum bestimmte Grenzen notwendig sind.

- **Wir sind alle wichtig:** Die Bedürfnisse jedes Familienmitglieds sind zu beachten.

- **Konsequente Umsetzung von Regeln:** Regeln wirken nur, wenn sie gelten. Dies schafft Klarheit und Vertrauen. Wenn Eltern eine Regel aufstellen, wie „vor dem Abendessen gibt es keine Süßigkeiten“, dann ist diese gesetzt.

- **Bedürfnisse nicht mit Wünschen verwechseln:** Ein Wunsch ist kein Bedürfnis! Eltern müssen sich mit Bedürfnissen auseinandersetzen und diese klar von Wünschen oder Impulsen trennen können.

Bedürfnisorientierte Erziehung ist wunderbar, um eine enge Bindung und ein liebevolles Umfeld für Kinder zu schaffen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nähe und Struktur macht, dass Kinder sich sicher und geborgen zu fühlen. Wichtig ist, dass sie dabei lernen Rücksicht auf andere zu nehmen und Frustrationen zu bewältigen.

„Kinder benötigen Führung und klare Regeln, um sich in der Welt zurechtzufinden und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.“

Die ersten zwei Jahre stehen Kinder im Zentrum der Familie; ab zwei Jahren im Kreis der Familie!

Text: Kira Liebmann



Du bist der wichtigste Mensch
in **deinem Leben** – nicht dein
Kind!



Akademie für
Familiencoaching

Werde zertifizierter Familiencoach



Wenn Eltern nicht mehr weiterwissen, kommst du ins Spiel.

- Du lernst, wie du mit Müttern und Vätern arbeitest, die nicht mehr weiterwissen.
- Du verstehst, was hinter dem Verhalten steckt und gibst konkrete Strategien mit, die im Alltag funktionieren.
- Keine Theorie, sondern echtes Handwerkszeug, das Familien entlastet – und dir ein neues berufliches Standbein gibt.
- Hilf Familien und stärke unsere Kinder und Jugendlichen



Coach für systemische Familienarbeit



Systemische Familienaufstellung im Einzelsetting neu gedacht!

- Du arbeitest mit Bodenankern, Symbolen und Aufstellungen im Einzelsetting.
- Du machst sichtbar, was Familien blockiert: verlorene Kinder, vertauschte Rollen, unsichtbare Loyalitäten.
- Du lernst, Familiensysteme neu zu ordnen und jedem seinen festen Platz zu geben.
- Lösung von generationsübergreifenden Themen.
- Für Coaches und Therapeuten mit Vorwissen.



Schule ohne Drama - Elternkurs

Wenn Lernen und Hausaufgaben zum Machtkampf werden

- Du verstehst, warum dein Kind sich verweigert zu lernen oder keine Motivation bei den Hausaufgaben hat
- Du lernst, wie du gelassen reagierst, auch wenn das Heft durch die Gegend fliegt oder dein Kind frustriert ist.
- Du bekommst einfache Strategien, wie Lernen wieder klappt – ohne Streit, ohne Drohungen, ohne ständiges Kontrollieren.
- Der Onlinekurs für Eltern, die sich mehr wünschen als nur Lerntipps, die sich echte Veränderung bei dem Thema wünschen!





Bedürfnisse erkennen und benennen: Ein Leitfaden für (angehende) Coaches

In der Akademie für Familiencoaching nutzen wir das Denkmodell von Maslow und die vier emotionalen Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe als Grundlage unserer Arbeit. Aus diesen beiden Konzepten entstand das Bedürfnishaus® – ein exklusives Coaching-Werkzeug der Akademie. Das Bedürfnishaus bringt Bedürfnisse mit den passenden Emotionen und Coachingübungen in Einklang. Es ist der sichere Coaching-Fahrplan für die Arbeit als Coach.

Mit diesen vier Grundbedürfnissen arbeiten wir im Bedürfnishaus®

- Sicherheit
- Bindung
- Autonomie
- Selbstverwirklichung

Die Unterstützung beim Erkennen und Bearbeiten von Mangelzuständen in den Grundbedürfnissen ist eine zentrale Aufgabe im Coaching.

Grundbedürfnisse haben individuelle Ausprägungen, die herausfordern

Die universellen Grundbedürfnisse sind bei jedem Menschen gleich angelegt, unabhängig von Land, Herkunft, Religion oder Erziehung. Welches Bedürfnis jedoch wie stark bei einer Person ausgeprägt ist, das ist individuell und hängt vom Persönlichkeitstyp ab. Es gibt bei jeder Person Bedürfnisse, die unbedingt erfüllt werden müssen und welche weniger wichtig sind – quasi einen individuellen "Bauplan".

Beispiel:

Mir ist Autonomie sehr wichtig; Sicherheit am wenigsten. Das bedeutet nicht, dass ich keine Sicherheit benötige. Ich gehe zugunsten meiner Autonomie mehr Risiken ein – jedoch manchmal auch zulasten meiner Sicherheit.

Mein Mann hingegen benötigt viel Sicherheit und Bindung. Ihm ist Selbstverwirklichung am wenigsten wichtig und er kann darauf am ehesten verzichten.

Für viele Menschen ist Bindung das wichtigste Bedürfnis. Wenn im Elternhaus destruktive Verhaltensweisen gezeigt werden, wie z. B. Manipulation („wenn du nicht ... dann gehe ich und lasse dich hier“) oder das Ignorieren des Kindes, kann dies dazu führen, dass andere Grundbedürfnisse, wie Freiheit oder Anerkennung, zugunsten der Bindung nicht gelebt werden.

Im Erwachsenenalter zeigt sich dann oft, dass diese Menschen in einigen Bereichen überkompensieren (z. B. ausgeprägtes Streben nach Geltung, Harmonie oder Kontrolle) und diese sehr stark ausleben. Das ist ihr Gegenpol zu den nicht gelebten Bereichen in der Kindheit/Jugend. Jeder Mensch ist bestrebt, dass alle vier Grundbedürfnisse so befriedigt werden, wie es die Person in der individuellen Veranlagung benötigt.

Welches Bedürfnis zeigt sich in welchem Kindesalter, und worauf sollte man dabei achten?

Sicherheit

- Entwicklungsphase: 0–2 Jahre
- Bedeutung: Das grundlegende Bedürfnis eines Kindes nach Schutz, Kontrolle und Stabilität.
- Was benötigt ein Kind, um sich sicher zu fühlen?
 - Regelmäßige Routinen und feste Abläufe, die Vorhersehbarkeit geben.
 - Eine sichere und liebevolle Umgebung ohne Angst.
 - Verlässliche Bezugspersonen, die emotional und physisch anwesend sind und auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren.

Bindung

- Entwicklungsphase: 2–4 Jahre
- Bedeutung: Das Bedürfnis nach emotionaler Verbindung und Zugehörigkeit.
- Was benötigt ein Kind, um sich verbunden zu fühlen?
 - Regelmäßigen körperlichen Kontakt und liebevolle Zuwendung.
 - Empathische und aufmerksame Bezugspersonen, die auf die Bedürfnisse und Emotionen des Kindes eingehen.
 - Gemeinsame Zeit und Interaktionen, die Vertrauen und emotionale Nähe stärken.
 - Emotionale Stabilität der Eltern.
 - Keine Manipulation oder emotionale Erpressung.

Autonomie

- Entwicklungsphase: 4–6 und 10–12 Jahre
- Bedeutung: Autonomie ist das Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.
- Was benötigt ein Kind, um Autonomie leben zu können?
 - Gelegenheiten, um in einer sicheren Umgebung zu spielen und zu experimentieren.
 - Ermutigung und Unterstützung durch die Bezugspersonen, ohne übermäßige Kontrolle.
 - Positive Bestärkung und Anerkennung der eigenen Bemühungen und Erfolge.
 - Erlaubnis, sich auszuprobieren und eigene Fehler zu machen.
 - Eigene Entscheidungen treffen zu können.



Selbstverwirklichung

- Entwicklungsphase: Ab 14 Jahren
- Bedeutung: Das Bedürfnis, eigene Fähigkeiten und Talente zu entwickeln und zu entfalten.
- Was benötigt ein Teenager, um dieses Bedürfnis zu stillen?
 - Eine unterstützende Umgebung, die Raum für Kreativität und Entfaltung bietet.
 - Ermutigung und Anerkennung durch die Bezugspersonen, welche die Stärken und Interessen des Jugendlichen fördern.
 - Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu sammeln und sich in verschiedenen Bereichen auszuprobieren.

Woran erkenne ich im Coaching Mangelzustände in den Grundbedürfnissen beim Coachee – wie kann ich unterstützen?

Sicherheit

Erkennen des Mangels:

- Der Coachee zeigt Anzeichen von Angst, Unsicherheit oder ständiger Sorge.
- Es gibt Hinweise auf instabile Lebensumstände oder ein Gefühl des Kontrollverlusts.

Unterstützungsstrategien:

- Routinen und Stabilität: Hilf deinem Coachee, stabile Routinen und Strukturen in seinem Alltag zu etablieren.
- Sicherheitsressourcen identifizieren: Unterstütze dabei, Ressourcen und Netzwerke zu identifizieren, die ein Gefühl von Sicherheit geben, wie z. B. stabile Beziehungen, finanzielle Absicherung oder sichere Wohnverhältnisse.
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen: Implementiere Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung, um das Sicherheitsgefühl zu stärken.

Bindung

Erkennen des Mangels:

- Der Coachee fühlt sich isoliert, einsam oder hat Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen.
- Ein Gefühl von fehlender Zugehörigkeit oder ein Mangel an emotionaler Unterstützung.

Unterstützungsstrategien:

- Beziehungspflege: Ermutige den Coachee, bestehende Beziehungen zu pflegen und neue Verbindungen zu knüpfen. Dies kann durch aktive Teilnahme an sozialen Gruppen oder Aktivitäten geschehen.
- Kommunikationsfähigkeiten stärken: Arbeite an den Kommunikationsfähigkeiten des Coachees, um den Aufbau und die Pflege von Beziehungen zu erleichtern.
- Emotionale Intelligenz entwickeln: Fördere die emotionale Intelligenz, um die Fähigkeit zur Empathie und emotionalen Unterstützung zu verbessern.

Autonomie

Erkennen des Mangels:

- Dein Coachee fühlt sich kontrolliert, unfrei oder hat das Gefühl, keine eigenen Entscheidungen treffen zu können.
- Es gibt Hinweise auf übermäßige Abhängigkeit von anderen oder Schwierigkeiten, Verantwortung zu übernehmen.

Unterstützungsstrategien:

- Entscheidungsfindung fördern: Unterstütze deinen Coachee bei der Findung von Entscheidungen und auch die Verantwortung für Entscheidungen zu übernehmen.
- Selbstwirksamkeit stärken: Arbeite an der Selbstwirksamkeit, ermutige deinen Coachee kleine, erreichbare Ziele zu setzen und diese zu verfolgen.

Grenzen setzen: Hilf deinem Coachee, seine eigenen Grenzen zu erkennen und zu setzen, um seine Autonomie zu schützen und zu fördern.

Selbstverwirklichung

Erkennen des Mangels:

- Dein Coachee fühlt sich unzufrieden, unerfüllt oder hat das Gefühl, sein Potenzial nicht auszuschöpfen.
- Es gibt einen Mangel an persönlichen Zielen oder das Gefühl von Sinnlosigkeit.

Unterstützungsstrategien:

- Zielsetzung und Visionen entwickeln: Arbeite gemeinsam mit deinem Coachee an der Entwicklung klarer, erreichbarer Ziele und einer langfristigen Vision für sein Leben.
- Stärken und Interessen entdecken: Hilf, eigene Stärken und Interessen zu erkennen und Wege zu finden, diese in sein Leben zu integrieren.
- Kreativität und Wachstum fördern: Ermutige deinen Coachee, neue Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte zu verfolgen, die ihm Freude und Erfüllung bringen.

Durch gezielte Strategien und empathisches Zuhören können Coaches dabei helfen, diese Mängel zu überwinden und ein ausgeglicheneres, erfüllteres Leben zu führen. Indem Coaches sich auf die spezifischen Bedürfnisse der Coachees konzentrieren und individuelle Pläne entwickeln, schaffen sie eine Grundlage für nachhaltige positive Veränderungen.

Jeder Coachee ist einzigartig. Die Strategien zur Bedürfnisbefriedigung verlangen eine individuelle Abstimmung. Coaches benötigen flexible und kreative Ansätze, die den spezifischen Lebens-umständen und Bedürfnissen der Klienten gerecht werden.

Mein Leitfaden für dein Coaching

1. Bedürfnisse erkennen und benennen

Der erste Schritt ist, die Grundbedürfnisse zu erkennen und klar zu benennen. Dies erfordert empathisches Zuhören und das Stellen gezielter Fragen, um die tieferliegenden Bedürfnisse hinter den geäußerten Wünschen und Problemen zu identifizieren.

2. Sichere und vertrauensvolle Beziehung aufbauen

Ein sicheres und vertrauensvolles Coaching-Umfeld ist entscheidend, damit die Coachees offen über ihre Bedürfnisse sprechen. Durch eine empathische und unterstützende Haltung schaffen Coaches die notwendige Sicherheit und Verbindung.

3. Förderung von Autonomie

Coaches sollten die Coachees ermutigen, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Dies stärkt das Gefühl der Autonomie und Selbstwirksamkeit.

4. Unterstützung bei der Selbstverwirklichung

Coaches können dabei unterstützen, eigene Interessen und Stärken zu entdecken und zu fördern. Durch die Entwicklung individueller Ziele und die Ermutigung zur Verfolgung persönlicher Projekte können sie die Selbstverwirklichung der Klienten vorantreiben.



Text: Kira Liebmann

exklusiv von Kira & ihrem Team

LESENSWERT

Unsere Buchempfehlung

Nestwärme, die Flügel verleiht – Stefanie Stahl u. Julia Tomuschat

- Ein Buch für Eltern, die sich wünschen, dass ihre Kinder zu starken und glücklichen Persönlichkeiten heranwachsen.
- Vom Kleinkindalter bis in die Pubertät: Wie Eltern die Balance zwischen Bindung und Loslassen finden. Wie sie ihren Kindern gleichzeitig Wurzeln und Halt geben bzw. Flügel und Freiheit schenken können.

Erziehen, ohne zu erziehen – so lässt sich ein wichtiges Anliegen von Nestwärme, die Flügel verleiht, auf den Punkt bringen. Weil Eltern heute ohnehin schon unheimlich vielen Pflichten und Ansprüchen genügen müssen, will dieses Buch ihnen nicht noch mehr Erziehungsratschläge aufhalsen. Entlasten, indem es sie dazu bewegt, die Beziehung zu ihren Kindern und sich selbst zu reflektieren.



HÖRENSWERT

Unsere Podcast-Empfehlung



Zum Thema Bedürfnisse und ihre Auswirkungen empfehle ich dir folgende Folge:

#236 Eltern müssen Kindern keine Grenzen setzen

Auf iTunes, Spotify und in jeder Podcast-App hörbar! Abonniere den "Familienglück ist Elternsache"-Podcast und verpasse keine Folge – von und mit Kira Liebmann.

SEHENSWERT

Unsere Film-Empfehlung

Die Hütte – ein Wochenende mit Gott

Dieser Film (oder auch das Buch) klingt harmlos und religiös, aber er ist weder das eine noch das andere. Mich hat dieser Film mehr berührt als alle anderen. Die erste halbe Stunde ist verstörend und irritierend, aber der Rest ist unfassbar bewegend, emotional und unglaublich tief! Ich habe einige Stellen bis zu fünfmal wiederholt und im Anschluss auf Pause gedrückt, um das Gesagte sacken zu lassen. Wenn du Zeit hast und in der Stimmung für absoluten Tiefgang bist, sieh dir diesen Film an.

Spoiler: Halte genügend Taschentücher bereit!





Akademie für
Familiencoaching

“Der wahre Schlüssel zur
Freiheit ist das Verständnis
der eigenen Bedürfnisse.”

Eleanor Roosevelt



Podcast – Seminare – Ausbildung – Buch



Wenn die Mutter alle eigenen Bedürfnisse vergisst

Die Ausgangssituation

Eine alleinerziehende Mutter kam zu mir ins Coaching wegen ihrer beiden Teenager-Zwillinge (15). Sie war sehr genervt von den beiden und hatte den Wunsch, dass beide mehr unterstützen und ihr eine größere Hilfe sind. Sie wünschte sich, dass sie die Teenies nicht dauernd um etwas bitten muss, sondern dass diese die anfallenden Aufgaben selbst erkennen. Die Mutter wirkte auf mich sehr erschöpft und niedergeschlagen. Ihre Grundstimmung war eher depressiv und passiv.

Zu Beginn führten wir eine genaue Bestandsaufnahme der Situation zu Hause und ihrer Verhaltensweisen durch. Schnell wurde klar, dass sie bisher wenig Versuche unternommen hatte, Routinen in die Abläufe zu bringen. Je nach ihrem Gemütszustand erwartete sie mehr oder weniger Aufgaben von ihren Kindern.

Das Coaching

Im Gespräch stellte sich heraus, dass die Mutter sowohl beruflich als auch privat stets weit über ihre Grenzen hinausgeht und sehr erschöpft ist. Sie sehnte sich nach Harmonie und Ruhe (Bindung), während die Teenager ihre Grenzen austesteten (Autonomie) und ihren eigenen Weg suchten (Selbstverwirklichung).

Erster Termin – Die Menschentypen

Zu Beginn besprachen wir die von mir entwickelten vier Persönlichkeitstypen, um zu verstehen, welche Bedürfnisse jedes Familienmitglied hat. Dabei wurden die ersten Reibungspunkte sichtbar:

- Die Mutter ist grün – ihr sind Bindung, Verbindung, Harmonie und Zusammenhalt wichtig.
- Kind 1 ist gelb – Selbstverwirklichung und Lebensfreude sind dessen wichtigste Bedürfnisse.
- Kind 2 ist rot – Autonomie und Freiheit stehen bei diesem Kind ganz oben.

Erster AHA-Moment

Das Erkennen der Einzigartigkeiten und Unterschiede half der Mutter bereits, entspannter zu reagieren. Ich gab ihr zu jedem Kind Kommunikationsimpulse und erklärte, was jedes Kind benötigt, um sich geborgen zu fühlen.

Zweiter Termin – Lebensrad

Im nächsten Termine arbeiteten wir mit dem Lebensrad und fanden schnell heraus, dass sie den Lebensbereichen, die nur sie allein betreffen, wenig bis gar keine Aufmerksamkeit schenkt.

Zeit mit Freundinnen, Sport und ihr geliebtes Tanzen hatte sie zugunsten der Kinder aufgegeben. Hier entwickelten wir klare Strategien, wie sie Me-Time in ihr Leben integrieren und ihren eigenen Bedürfnissen Raum geben kann.

Dritter Termin – Glaubenssätze

In der dritten Sitzung identifizierten wir mithilfe der von mir entwickelten BAU-Methode® ihre kindlichen Glaubenssätze und schrieben „Ich bin es nicht wert“ in „Ich darf mir Zeit für mich nehmen“ nachhaltig um.

Vierter Termin – Gemeinsame Familienarbeit

Zum Abschluss lud ich alle drei Familienmitglieder ein. Gemeinsam besprachen wir die Themen Haushalt, Kommunikation, Regeln und Grenzen und hielten diese schriftlich fest. Die Teenager konnten ihre Wünsche und Themen einbringen und aktiv bei der Gestaltung des Familienlebens mitwirken. Dadurch fanden sie großartige Lösungen, wie sie der Mutter ihr Tanzen und Abende mit Freundinnen reibungslos ermöglichen konnten.

Abschluss

Diese vier Sitzungen und Mitwirken/Vertrauen der Mutter auf den Prozess führten dazu, dass sich die Harmonie innerhalb der Familie deutlich verbesserte. Die Aufgaben waren für die Teenager planbar und vorhersehbar, die Mutter hatte feste Zeiten für sich, und die Kommunikation innerhalb der Familie verbesserte sich deutlich.

Rückmeldung nach drei Monaten

Nach drei Monaten fragte ich nach, was sich dauerhaft verändert hatte. Die Mutter berichtete, dass es noch immer gelegentlich zu Reibungen komme (was mit Teenagern vollkommen normal ist), die Grundstimmung sich aber deutlich verbessert habe. Sie sei viel klarer, die Teenies fühlten sich von ihr besser verstanden, und die Bindung (ihr wichtigstes Grundbedürfnis) zwischen den dreien sei viel stärker als je zuvor.

Fazit

Durch gezielte Coachingmaßnahmen konnte die Mutter lernen, ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen und gleichzeitig eine harmnischere und klarere Kommunikation mit ihren Teenagern aufzubauen. Dies führte zu einem besseren Familienklima und einer stärkeren Bindung.



Text: Kira Liebmann

Werde Familiencoach!

Komme ins kostenfreie Beratungsgespräch und informiere dich, ob die Ausbildung zum Kinder-, Jugend- und Familiencoach auch für dich der richtige Weg ist.

Hier klicken:

<https://go.akademie-fuer-familiencoaching.de/>

Aus der Ausbildung zum Familiencoach



Bilder aus dem zweiten Ausbildungsjahr - unsere Coaches in 2022



ILONA SALOMON

ELTERNCOACH & REFLEXTHERAPEUTIN

THEMEN

- Konflikte innerhalb der Familie
- Bedürfnisse erkennen
- Herausforderungen im Kindergarten/Schule
- Umgang mit Wut
- Herausforderungen im sozialen Umfeld

ICH ARBEITE MIT

- Eltern mit Kindern von 0 bis 6 Jahre
- Eltern mit Kindern von 6 bis 12 Jahre
- direkt mit Kindern ab Grundschulalter
- direkt mit Jugendlichen
- Erzieher:innen
- Pädagog:innen

BESUCHE MEINE INFO-SEITE IM
COACHFINDER DER AKADEMIE:



<https://akademie-fuer-familiencoaching.de/coaches/ilona-salomon/>



ICH COACHE

Online: bundesweit

Offline: im Raum Rellingen

PLZ: 25462

Sprache: Deutsch





Gefühle statt Worte – verstehe, was dein Kind dir sagen möchte

Wir alle kennen das: Ein Wutanfall hier, ein Tränchen da – Emotionen sind ein ständiger Begleiter im Familienleben. Doch hast du dich jemals gefragt, welche Bedürfnisse hinter diesen Reaktionen stecken? Wenn du die Emotionen in Bedürfnisse übersetzen kannst, wird es leichter!

Wegweiser erkennen

Emotionale Reaktionen von Kindern/Jugendlichen sind „Hinweisschilder“, die auf ein ursächliches Bedürfnis zeigen. Dabei unterscheiden wir in physische und emotionale Bedürfnisse. Physische Bedürfnisse sind Nahrung, Schlaf, Bewegung und Luft zum Atmen. In diesem Beitrag erfährst du, wie du das emotionale Bedürfnis hinter einer Handlung dechiffrierst.

Beispiele für emotionale Bedürfnisse:

Angst & Unsicherheit →

Ich benötige Sicherheit oder Zuspruch!

Wut & Ärger →

Ich benötige Autonomie oder Hilfe!

Trauer & Scham →

Ich benötige Nähe oder Trost!

Antriebslosigkeit →

Ich benötige Freiheit und Freude!

Emotionen in den Entwicklungsstufen

Kleinkinder (ca. 1–3 Jahre)

Kleinkinder drücken Emotionen oft durch Wutanfälle, Weinen oder Klammern an eine Bezugsperson aus. Sie verwenden einfache Wörter wie "traurig", "wütend" oder "Angst", um ihre Gefühle zu beschreiben oder suchen Trost und Sicherheit durch Nähe zu Eltern.

Vorschulkinder (ca. 3–5 Jahre)

Wutanfälle, Weinen oder Klammern bleiben Zeichen emotionaler Bedürfnisse. Doch können Vorschulkinder ihre Emotionen besser benennen, z. B. "Ich bin traurig, weil du weggehst." Sie äußern Bedürfnisse auch durch Rollenspiele und Zeichnungen.

Schulkinder (ca. 6–12 Jahre)

In diesem Alter können Kinder über ihre Gefühle sprechen und diese begründen. Sie schreiben Tagebücher oder Briefe, die dabei helfen, Gefühle auszudrücken. Veränderungen wie Rückzug, Aggressivität oder übermäßige Bestätigungssuche weisen auf emotionale Bedürfnisse hin.



Anzeichen emotionaler Bedürfnisse

Allgemein weisen plötzliche Veränderungen wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, schulischer Leistungsabfall, der Rückfall in frühere Verhaltensweisen wie Daumenlutschen oder Bettnässen oder Symptome wie Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen auf emotionalen Stress hin.

Fühle dich ein – wechsle die Perspektive

Höre aktiv zu – fühle mit:

Nimm dir Zeit, deinem Kind zuzuhören. Wiederhole, was dein Kind gesagt hat, um sicherzustellen, dass du es richtig verstanden hast. Zum Beispiel: "Du sagst, du bist traurig, weil dein Freund heute nicht da war. Das muss wirklich enttäuschend für dich sein."

Benenne Emotionen – hinterfrage:

Hilf deinem Kind, seine Gefühle zu erkennen und zu benennen. Sage zum Beispiel: "Ich sehe, dass du wütend bist. Kannst du mir sagen, warum?"

Nutze lösungsorientierte Fragen:

Ermutige dein Kind, Lösungen für sein Problem zu finden. Frage: "Was könnten wir tun, damit du dich besser fühlst?" oder "Wie können wir das gemeinsam lösen?"

Dein Kind spürt, dass du dich in sein Bedürfnis einfühlst und mit ihm gemeinsam eine Lösung/Veränderung erarbeitest.

Was hilft immer?

Körperliche Nähe

Manchmal kann eine Umarmung oder das Halten der Hand viel mehr ausdrücken als Worte. Nähe gibt Sicherheit und Geborgenheit.

Sei Vorbild

Kinder lernen viel durch Nachahmung. Zeige selbst, wie man Gefühle ausdrückt und Bedürfnisse kommuniziert. Sage zum Beispiel: "Ich bin heute müde, ich brauche eine Pause."

Kennst du das?

Du kommst mit deinen Kindern nach Hause. Im Kopf hast du tausend Dinge wie Einkaufen, Wäsche machen, Kochen, Schulthemen organisieren etc. Eigentlich bräuchtest du eine kleine Pause. Doch deine Kinder fordern dich. Einer möchte spielen, der andere weint und will kuscheln, alle reden durcheinander.

Reflektiere bitte:

- Wie hast du bisher in solch einer Situation reagiert?
- Und wie kannst du ab jetzt reagieren?

Das Verstehen und Erfüllen der Bedürfnisse deiner Kinder ist eine kontinuierliche Herausforderung, die du jedoch mit diesen Tipps leichter bewältigen kannst. Schaffe eine unterstützende Umgebung, in der sich dein Kind gesehen, gehört und geliebt fühlt.

So schaffst du eine Basis für euer Familienglück.



Text: Ilona Salomon

Impressum

Familienglück - das Magazin der Akademie für
Familiencoaching ist ein Produkt der

Akademie für Familiencoaching GmbH

Postadresse:

Bahnhofstraße 22 | D 82216 Maisach
HRB 271669

Geschäftsleitung:

Kira Liebmann und Ralph Schmelmeier

Redaktion: Kira Liebmann

Grafik: Simone Christoph

Erscheinungsjahr: 2024

Fragen & Anregungen zum Magazin:
buero@akademie-fuer-familiencoaching.de

Bilder

Akademie für Familiencoaching – Canva Pro Kira Liebmann

Copyright Akademie für Familiencoaching.
Alle Rechte vorbehalten. Die Übernahme von Artikeln bedarf der
vorherigen schriftlichen Zustimmung durch den Herausgeber.
Nachdruck oder Übernahme von Inhalten auf anderen Webseiten
sowie die Vervielfältigung der Datenträger dürfen, auch
auszugsweise, nur nach schriftlicher Zustimmung durch die
Akademie für Familiencoaching GmbH erfolgen. Eine
Weitervermarktung von Inhalten ist untersagt.

www.akademie-fuer-familiencoaching.de