

Liebe Familien,

kennen Sie das auch? Sie mühen sich ab, laufen herum, spielen, kochen - versuchen schlichtweg alles Mögliche, doch irgendwie scheint es nicht zu genügen und Ihr Kind wirkt unzufrieden, quengelt oder weint sogar und Sie fragen sich: Was soll ich denn noch alles tun?! Diese Momente



können für uns Erwachsene wirklich sehr frustrierend sein und uns auch schnell an unsere Grenzen bringen. Doch das muss nicht sein - häufig verbirgt sich hinter dem Verhalten unserer Kinder einfach nur ein bestimmtes Bedürfnis, welches wir nicht erkannt haben. Daher wollen wir uns diese Woche mit der Frage beschäftigen:

Wie erkenne ich die Bedürfnisse meines Kindes?

Bedürfnisse sind nicht immer leicht zu verstehen, geschweige denn zu erkennen. Was ist überhaupt genau mit Bedürfnis gemeint? Was verstehen wir unter Bedürfniserfüllung? Im folgenden Video wird anhand der Bedürfnispyramide erklärt, was Bedürfnisse sind und warum es wichtig ist, diese zu erfüllen.

Link zum Video: [Die Maslowsche Bedürfnishierarchie](#)

Okay, das klingt erstmal sehr plausibel. Bedürfnisse hat JedeR von uns und es bedeutet auch nicht gleich Wunscherfüllung. Doch wie kann ich in dem Verhalten bzw. Aussagen meines Kindes nun erkennen, ob es sich um einen Wunsch oder ein Bedürfnis handelt? Dieser Artikel gibt praxisnahe Tipps, wie zwischen Wunsch und Bedürfnis unterschieden werden kann.

Link zum Artikel: [Bedürfnisse von Kindern erkennen: Die 5 besten Tipps](#)

Die eigenen Bedürfnisse, die Bedürfnisse meines Partners/ meiner Partnerin und die Bedürfnisse der Kinder zu erfüllen, klingt nach einer unüberwindbaren Aufgabe. Da muss doch irgendwer zu kurz kommen, oder? In diesem Podcast erzählt eine Familiencoacherin, wie es möglich ist im Familienalltag allen Bedürfnissen gerecht zu werden, aber trotzdem entspannt dabei bleiben zu können.

Link zum Podcast: [Wie kriege ich nur die Bedürfnisse in unserer Familie unter einen Hut?](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wenn's zwischendurch mal schnell gehen soll und ein Snack her muss, greifen wir doch gerne zur typischen Banane. Doch es gibt auch andere Snackideen, die sich super schnell und auch

auf Vorrat zubereiten lassen und garantiert in jeder Tasche irgendwie Platz finden. Wie wäre es zur Abwechslung mal mit einem Knabberbrötchen oder einem Erdbeer-Melonen-Freezer?

Link zum Rezept: [Knabber-Brötchen](#)

Link zum Rezept: [Eddas Erdbeer Melonen Freezer](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Wir alle kennen das Gefühl, wenn wir uns ganz unbedingt und am besten jetzt sofort einen Wunsch erfüllen müssen und Warten eindeutig keine Option ist. Doch was ist, wenn einem am Ende der doppelte Gewinn versprochen wird? Kann die Wunscherfüllung dann warten? Im folgenden Video gibt es ein lustiges Experiment mit Kindern, denen eine zweite Süßigkeit versprochen wird, wenn sie es schaffen zu warten und die erste Süßigkeit nicht essen, solange die erwachsene Person aus dem Raum ist.. würden Sie es schaffen? ;)

Link zum Video: [The Marshmallow Test](#)

Das mit mich zum Lächeln gebracht

*Ich hab gerade so ein starkes Bedürfnis nach Kuchen,
ich kann es gar nicht in Torte..äh Worte fassen.*

Oja, dieses Bedürfnis ist doch sehr bekannt...;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft