

Liebe Familien,
 von der “bedürfnisorientierten Erziehung” haben Sie eventuell bereits gehört oder gelesen. Viele Eltern möchten ihre Kinder bedürfnisorientiert erziehen, stoßen dabei im Alltag jedoch schnell an ihre Grenzen. Das kann vor allem dann passieren, wenn die Bedürfnisse des Kindes so sehr in den Vordergrund gestellt werden, dass dabei die Eltern viel zu kurz kommen. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl? Eltern fühlen sich dann eventuell ausgebrannt und überfordert. Daher haben wir in dieser Zukunftspost ein paar Tipps, wie eine bedürfnisorientierte Erziehung gut gelingen kann, für Sie zusammengefasst.



“Bedürfnisorientiert”- Ein Modell für die ganze Familie

Das wichtigste zuerst: Bedürfnisorientiert heißt eben nicht, dass nur die Bedürfnisse der Kinder gesehen werden dürfen. In einer Familie hat jedes Mitglied Bedürfnisse und Wünsche, welche wichtig sind und auch als solche anerkannt werden dürfen. Jeder hat seine persönlichen Grenzen und es kann hilfreich sein, sich diese bewusst zu machen und nicht immer wieder für das Kind über diese hinauszugehen, denn dann kommt es schnell zu einer Überlastung. In dem Video finden Sie ein paar hilfreiche und praktische Hinweise dazu, warum Eltern beim Thema bedürfnisorientierte Erziehung schnell an ihre Grenzen stoßen und wie Sie diesen Herausforderungen begegnen können.

Link zum Video: [Bedürfnisorientierte Erziehung- Warum es oft nicht klappt](#)

Es geht also letztlich darum, dass alle Familienmitglieder Bedürfnisse haben, die sich manchmal auch gegenseitig im Weg stehen. Wie so ein bedürfnisorientiertes Familienleben im Alltag gelingen kann, können Sie im nachfolgenden Artikel lesen.

Link zum Artikel: [Bedürfnisse: Starke Eltern- Starke Kinder](#)

Um seinen eigenen oder den partnerschaftlichen Bedürfnissen nachzukommen, bedarf es oftmals Zeit. Zeit ist zwar im trubeligen Familienalltag meist Mangelware, doch mit den hilfreichen Tipps aus dem Podcast, könnte es in Zukunft etwas besser klappen, sich auch mal Zeit für sich selbst einzuräumen. Schließlich müssen die Energiereserven auch mal wieder aufgeladen werden, um den stressigen Alltag mit Kindern gut meistern zu können.

Link zum Podcast: [Bedürfnisorientiertes Familienleben- Ein praktischer Tipp](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Apropos Bedürfnisse: Natürlich ist Essen eines der wichtigsten Bedürfnisse überhaupt und gut schmecken sollte es dabei auch. Das dürfte mit den Rezepten, die wir für Sie ausgesucht haben, kein Problem sein. Eine einfache Gemüselasagne geht doch immer und das Curry ist wirklich ganz schnell gezaubert und mit Süßkartoffel bei den meisten Kindern sehr beliebt.

[Gemüselasagne - Gesund und lecker](#)

[Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch - mit nur 5 Zutaten](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Eine schöne Beschäftigung bei Langeweile und gleichzeitig auch eine tolle Geschenkidee sind Basteleien aus Salzteig. Hierfür mischt man mit nur 4 Zutaten, die beinahe jeder Zuhause hat, den Salzteig an und kann ganz kreativ Förmchen daraus machen oder einen Handabdruck vom Kind damit festhalten. Eine tolle Inspiration finden Sie im Video, welches wir Ihnen hier verlinken.

Link zum Video: [Salzteig herstellen, einfärben und verarbeiten](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*“Kinder machen nicht das, was wir sagen,
sondern das, was wir tun.”*

-Jesper Juul

Nicht nur Superheld*innen sind Vorbilder ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**