

Bedürfnis Navigation

Was steckt hinter dem Gefühl deines Kindes? Finde den richtigen Weg zur Verbindung.

Angst

Sicherheit

Dein Kind fühlt sich unsicher, es fürchtet mögliche Gefahren oder Veränderungen.

✦ PRAXIS-TIPP

Nähe zeigen, klare Regeln geben, Situationen vorher ankündigen.

Sorge

Orientierung

Dein Kind ist unsicher, weiß nicht, was kommt, oder zweifelt an sich selbst.

✦ PRAXIS-TIPP

Tagesabläufe erklären, Rituale einführen, Schritt-für-Schritt begleiten.

Wut

Selbstbestimmung

Dein Kind möchte Entscheidungen treffen und Einfluss auf seine Umgebung haben.

✦ PRAXIS-TIPP

Wahlmöglichkeiten anbieten, Gefühle anerkennen.

Frustration

Einfluss & Selbstwirksamkeit

Dein Kind will Dinge selbst gestalten und Erfolg erleben, fühlt sich aber blockiert.

✦ PRAXIS-TIPP

Kleine Entscheidungen zulassen, Erfolge sichtbar machen, Geduld zeigen.

Traurigkeit

Verbindung & Zugehörigkeit

Dein Kind fühlt sich einsam, unverstanden oder ausgelassen.

✦ PRAXIS-TIPP

Zuhören, Nähe zeigen, gemeinsame Zeit verbringen, Gefühle benennen.

Einsamkeit

Gemeinschaft & Freundschaft

Dein Kind sehnt sich nach sozialen Kontakten.

✦ PRAXIS-TIPP

Spieldaten organisieren, gemeinsame Aktivitäten, Mitbestimmung fördern.

Überforderung

Struktur & Zuverlässigkeit

Zu viele Eindrücke oder Aufgaben überlasten dein Kind.

✦ PRAXIS-TIPP

Rituale einführen, Abläufe erklären, Pausen einplanen.

Enttäuschung

Sinn & Verständnis

Dein Kind versteht nicht, warum Dinge anders laufen oder warum es etwas nicht bekommt.

✦ PRAXIS-TIPP

Perspektive erklären, Lösungen anbieten.

Unsicherheit

Vertrauen & Sicherheit

Dein Kind zweifelt an sich, anderen oder den Abläufen.

✦ PRAXIS-TIPP

Sicherheit signalisieren, kleine Erfolgserlebnisse ermöglichen, klare Ansagen geben.

Müdigkeit

Erholung & Ruhe

Müdigkeit führt zu Reizbarkeit, Unkonzentriertheit oder Quengelei.

✦ PRAXIS-TIPP

Schlafrythmus beachten, Rückzugsorte schaffen, kurze Pausen einplanen.

Ärger

Ausdruck & Respekt

Dein Kind möchte seine Gefühle zeigen und ernst genommen werden.

✦ PRAXIS-TIPP

Gefühle anerkennen, Alternativen anbieten, klare Grenzen setzen.

Rückzug

Nähe & Akzeptanz

Dein Kind zieht sich still zurück, um Abstand zu gewinnen oder zu verarbeiten.

✦ PRAXIS-TIPP

Präsenz zeigen, Gesprächsangebote machen, nicht drängen.

Frust

Kreativität & Mitgestaltung

Dein Kind möchte etwas gestalten oder Neues ausprobieren, fühlt sich aber blockiert.

✦ PRAXIS-TIPP

Neue Aufgaben anbieten, Mitbestimmung erlauben, kurze Erfolgserlebnisse schaffen.

Eifersucht

Anerkennung & Gleichwertigkeit

Dein Kind fühlt sich übersehen oder benachteiligt im Vergleich zu anderen.

✦ PRAXIS-TIPP

Aufmerksamkeit gerecht verteilen, Erfolge wertschätzen, eigene Stärken hervorheben.

Missmut

Freiheit & Selbstbestimmung

Dein Kind reagiert gereizt, wenn es sich eingeschränkt fühlt.

✦ PRAXIS-TIPP

Kleine Wahlmöglichkeiten geben, Interessen zulassen, Optionen anbieten.

Skepsis

Vertrauen & Orientierung

Dein Kind hinterfragt Regeln oder Situationen, fühlt sich unsicher.

✦ PRAXIS-TIPP

Klarheit geben, Vorhersehbarkeit schaffen, Sicherheit signalisieren.

Gereiztheit

Ruhe & Entspannung

Dein Kind ist ungeduldig, reagiert schnell genervt, braucht Entlastung.

✦ PRAXIS-TIPP

Rückzugsmöglichkeiten anbieten, Atemübungen, kurze Pausen.

Unruhe

Bewegung & Aktivität

Dein Kind braucht körperliche Aktivität oder Ausgleich.

✦ PRAXIS-TIPP

Toben, Spielen, Rausgehen, Bewegungsmöglichkeiten anbieten.