

**Bedürfniserfüller** für die folgenden Bedürfnisse:

1. Bedürfnis nach **Selbsterhaltung oder physischer Existenz**  
Gesundheit, Bewegung, Wasser/Nahrung, Licht/Luft, Schlaf, Sexualität,  
Körpererfahrung

2. Bedürfnis nach **Sicherheit**  
Schutz, Sicherheit im Lebensalltag, politischer Frieden, Schutz der Familie,  
Absicherung, Geborgenheit

**Ruhen**

Mit deinem Kind auf die Couch legen und deinen Körper ausruhen, während ihr z.B. eine Geschichte lest. Kleinkinder mögen es meist Arzt zu spielen. Sei der Patient, der im Bett bleiben muss. Lass dich untersuchen und mit Pflastern verarzten. Oder kuschelt euch vor den Fernseher und schaut schöne Filme. Mach es dir tagsüber leicht, wenn die Nächte schwer sind.

**Achtsames Essen**

Gönn dir wertige Nahrung. Und übe dich im achtsamen Essen. Mach nichts nebenbei. Nur essen. Schmecken. Riechen. Achtsames essen verlangsamt in kürzester Zeit deinen Puls. Dein Atem wird tiefer. Dein Stresspegel sinkt ohne viel Aufwand.

**Ab in die Natur**

Bestehe mit deinen Kindern draußen ein Abenteuer. Mach ein Spiel aus dem Spaziergang. Ihr könntet z.B. gemeinsam einen Schatz suchen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Du erfüllst deine Bedürfnisse nach Bewegung, frische Luft, Spiel, Verbundenheit, ...

**Kindersicher**

Mach deinen Haushalt kindersicher. So ersparst du dir unzählige „NEINS“ zu deinem Kind. Mach es dir leicht!

**Verantwortung für Sicherheit**

Wenn dein Kind die Gefahren im Straßenverkehr nicht abschätzen kann: Übernimm die Verantwortung anstatt dich darüber zu ärgern, dass dein Kind nicht stehen bleibt. Bleibe nah bei ihm und halte es fest, wenn es sich in Gefahr bringt.

### **Achtsamkeit**

Halte deine Gedanken in der Gegenwart. Spüre deinen Körper. Atme und lass die Entspannung sich ausdehnen. Es reicht, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit zu einem Körperteil gehst. Es ist nicht möglich stressige Gedanken zu haben, wenn du ganz im Jetzt bist.

### **Affenteller**

Lege dir gesunde Snacks bereit. Bereite für dich und dein Kind Affenteller zu. Warte nicht, bis der Hunger unerträglich wird. Sei vorbereitet.

### **Schutz**

Übernehme liebevoll die Verantwortung über deine Unversehrtheit. Wenn dich dein Kind schmerzhaft haut, dann schütze dich, ohne in die Opferrolle zu plumpsen. Sei es dir wert. So kannst du deinem Kind **ohne Vorwürfe** zeigen, dass du das nicht willst. Denn dein Kind kann die Verantwortung für deine Unversehrtheit nicht tragen!

### **Nächtliche Belohnungen**

Wenn dein Kind eine Phase hat, in der es nachts oft aufwacht, dann halte eine Belohnung für dich bereit. Einen süßen Snack. Ein geniales Hörbuch, welches du dir sonst nicht geleistet hättest. Oder wunderschöne Musik. Usw. Sodass du dich auf das nächtliche Aufstehen freuen kannst.

### **Sauerstoff-Tankstelle**

Will dein Kind nicht rausgehen, obwohl du dich nach Frischluft sehnst? Werde kreativ. Mach deinen Balkon zu einer Energietankstelle. Oder stell dich vor ein offenes Fenster. Tanke den Sauerstoff in deine Lunge. Wenn es draußen kalt ist, könntet ihr „Winter im Wohnzimmer“ spielen. Indem ihr das Fenster aufreißt und euch warme Jacken überwerft.

### **Check-in bei dir selbst**

Halte inne und frag dich, was gerade in dir ist. Sei sanft mit dir. Frage dich liebevoll, was du in diesem Moment brauchst. Oder hör dir einfach nur zu.

### **Notfallpläne zur Absicherung**

Mache dir Notfallpläne für wiederkehrende stressige Situationen mit deinem Kind. Falls dein Kind schon ein bisschen größer ist, frag es ob es Ideen für eine Lösung hat. Überprüfe, welche Bedürfnisse in solchen Momenten hungern und finde im Vorhinein Strategien. So überraschen dich solche Situationen nicht mehr aus heiterem Himmel.

### **Hausarbeit als Bewegungsmöglichkeit**

Es ist Fakt, dass aufgestaute Aggressionen weder für uns noch für unsere Lieben gut sind. Die Natur hat es so angelegt, dass wir diese durch Bewegung wieder aus uns raustransportieren. Nutze die tägliche Hausarbeit. Mach dir Musik an und putze tanzend. Oder integriere Fitnessübungen. Zb. Ausfallschritt beim Staubsaugen. Kniebeugen beim Geschirrspüler-Einräumen. Usw. So erfüllst du dein Bedürfnis nach Ordnung und das nach Bewegung auf einen Schlag!

### **Körperwahrnehmung**

Nutze kurze Momente um dich in Körpererfahrung zu üben. Z.B. „Fühle deine Füße“ Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Wie spürt sich die Unterlage an, auf der du stehst? Wie fühlen sich deine Füße innen an? Spüre die innere Ruhe, die sich einstellt. Nimm dich wahr.

### **Das Auge isst nicht mit**

Schule deine Sinne und stille dein Bedürfnis nach Körperwahrnehmung und Genuss. Dein Kind wird das bestimmt lieben. Verbindet euch die Augen und esst eurer Mittagessen blind. Riecht am Essen und schmeckt es achtsam. Erfülle deine Bedürfnisse nach Körpererfahrung, Inspiration, Nahrung, Ruhe, ...

### **Geräusche wahrnehmen**

1. Stelle dir in einem ruhigen Moment für 2 Minuten einen Wecker.
2. Setz dich entspannt hin. Schließe deine Augen, denn jetzt zählen nur die Geräusche im Raum.
3. Tauche sanft in die Welt der Klänge ein. Fange mit deinen Ohren alle Geräusche ein, die in diesem Moment im Raum sind.
4. Benenne und bewerte die Geräusche nicht. Du musst das Geräusch nicht mögen, sondern nur wahrnehmen. Du musst dich auch nicht auf ein Geräusch konzentrieren, sondern nur alles hören was an dein Ohr dringt. Lass die verschiedenen Klänge einfach auf dich zukommen.
5. Wenn du merkst, dass dein Kopf anfängt, dir alle möglichen Gedanken zu schicken, kehre einfach immer wieder zum Lauschen zurück. Sei nicht so streng zu dir, jede Millisekunde in welcher du den jetzigen Moment wahrnimmst, ist ein Erfolg. Erlebe Ruhe und Zentriert-sein.

### **Sei auf Kack-Tage vorbereitet**

Es gibt Tage, an denen man lieber nicht teilnehmen will.

Doch es nützt ja nix. Also, Sorge vor:

Kauf Fertiggerichte ein, damit du nicht kochen musst. Oder leg die Telefonnummer des Pizzaboten bereit.

Erwerbe ein neues Spielzeug, welches du dann am Tag X hervorzauberst.

Suche nach Kinder-Filmen, die dann abspielbereit vorhanden sind.

Stelle eine Notfall-Liste an Babysittern auf.

Packe alles in eine Schachtel und freue dich über die gewonnene Sicherheit.

### **Lass Kritik abprallen**

An manchen Tagen, hat man einfach deinen Bock auf Diskussionen mit Kritikern. „Das Kind wird dir nochmals auf der Nase rumtanzen... blahblah...“

Meine Zauberantwort: „Danke, mir geht es gut.“

Wirkt Wunder. Was sollte der andere auch darauf sagen? Erfülle dir so dein Bedürfnis nach Ruhe, Schutz, Sicherheit, ...

### **Lass dir helfen**

Um dir mehr Ruhe zu gönnen, kannst du die wunderbare Vielfalt der Technik nutzen.

Viele Lebensmittelläden bieten eine Lieferung deiner Lebensmittel an. Staubsaugerroboter saugen, während du Besseres zu tun hast. Das Ding saugt bereits seit 5 Jahren fleißig unsere Wohnung.

Kochmaschinen kochen das Mittagessen, fast wie von selbst. Ich habe einen Monsieur Cuisine. Weil ich kochen hasse (und ich darin auch nicht besonders gut bin), habe ich mir was Gutes getan und das Ding gekauft. Seitdem brennt nix mehr an. 😊

### **Unsichtbare Sicherheit**

Besonders wenn als Kind unser Bedürfnis nach Sicherheit stark hungerte, sehnen wir uns auch als Erwachsener stärker danach.

Schau hin und erlebe deine unsichtbare Sicherheit. Der Boden trägt dich und verlangt dafür keine Gegenleistung. Die Unterlage auf der du sitzt, hält dich behutsam über dem Boden. Das Dach über dir, beschützt dich vor dem Regen und er prallen Sonne. Die Wände um dich halten Wind und Wetter ab. Die Erdatmosphäre schützt uns ebenfalls. Usw.

Was schützt dich in diesem Moment? Werde dir deiner Sicherheit bewusst.