

*Wie oft soll ich das denn noch sagen?*

Dr. Barbara Brüning

De-Neufville-Str. 24

60599 Frankfurt

0151 12 887 393

[www.loesung-bruening.com](http://www.loesung-bruening.com)

*1. Deine Bedürfnisse in der Auseinandersetzung mit deinem Kind:*

- Verstehen
- Kontakt nicht verlieren (Verbindung)
- Mein Kind schützen
- Mich schützen

**Zum Bedürfnis nach Verstehen:**

**Aufgabe 1 hilft dir, dein Kind zu verstehen.**

**Aufgabe 2 hilft dir, in Kontakt zu bleiben.**

**Aufgabe 3 hilft dir herauszufinden, was du wirklich brauchst, um dein Kind zu schützen**

**Aufgabe 4 hilft dir, dich besser um dich selbst zu kümmern.**

*Dein Kind tut nichts gegen dich! Es tut nur etwas für sich.*

**Beobachtungsaufgabe:**

*In welchen Situationen sagt dein Kind nein?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Welches Bedürfnis könnte dahinter stecken?*

Notiere: Situation 1:

---

---

---

---

Situation 2:

---

---

---

---

Situation 3:

---

---

---

---

Überlege dir Vorschläge, wie dein Kind sein Bedürfnis in diesen Situationen befriedigen könnte, so dass es zu deinen Bedürfnissen passt.

Situation 1:

---

---

---

---

Situation 2:

---

---

---

Situation 3:

---

---

---

Warum willst du was durchsetzen?

Welches Bedürfnis steckt dahinter?

Was davon dient der Sicherheit deines Kindes?

Was davon dient dir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Bedürfnisse sind dir für dich selbst am Wichtigsten?

Freude, Entspannung, Sicherheit, Verbindung, ....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wo, wann und wie kannst du etwas für deine Bedürfnisse tun? (Eventuell in Verbindung mit deinem Kind? – Mit deinem/r Partner/in? Nur alleine?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wenn dein Kind dich triggert:

1. Dreimal tief durchatmen und bis 10 zählen. (Nicht schummeln und langsam machen.)
2. Sich selbst durch eine ganz neue Handlung überraschen. (Das eröffnet buchstäblich neue Wege) – und es führt in jedem Fall von der Straße weg.
3. Gut für sich selbst sorgen. Unterbrechen. Aufhören. Weggehen. Die Welt geht nicht unter!

### Tipps - Spiele?

1. Wir nehmen ein Stofftier und fragen das Stofftier, was dem Kind helfen könnte. (Kind antwortet für Tier.)
2. Wahlmöglichkeiten geben: In wieviel Minuten möchtest du Zähneputzen? Wir stellen den Wecker. (Keine Wahlmöglichkeit lassen, ob überhaupt)
3. Was möchtest du zuerst tun? Du bestimmst die Reihenfolge. (Impliziert ebenfalls, dass gemacht wird, was zu machen ist. (Bedürfnis nach Autonomie!))

4. Befehleri spielen: ich mache zwei Sachen, die du bestimmst und du zwei, die ich bestimme.

*Und dann im Ernst für stille Stunden:*

Habe ich selbst ein Problem damit? Was sind meine Kindheitserinnerungen an: Zähneputzen, Anhandgehen, keine Süßigkeiten gekauft bekommen, Teller nicht leer essen? - Was davon gehört nicht in diese meine neue eigene Familie?

Habe ich Regeln, die nur deshalb da sind, weil „man das so macht“?

### **Selbstfürsorge!**

Stressfaktoren verringern

Freiräume für Erholung schaffen!

(Und dir eingestehen, dass Erholung keine Belohnung für gute Arbeit ist, sondern dein Recht!)

Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

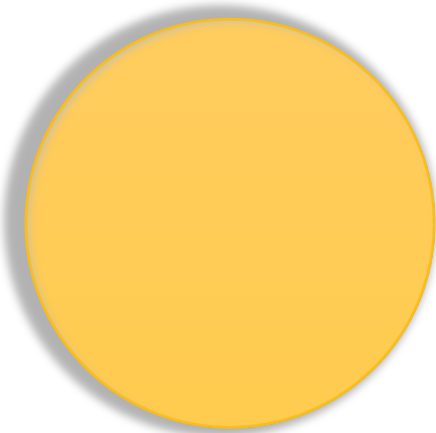
---

---

---

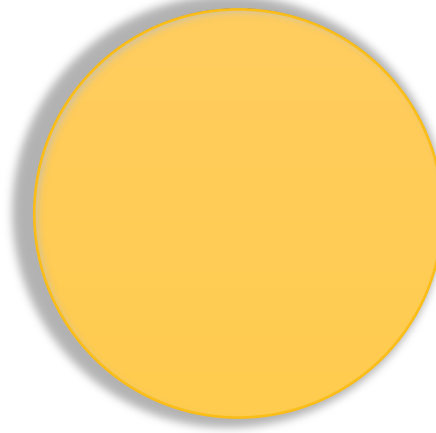
---

---



Wochentag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



Uhrzeit: 8.00 Uhr

Was war los? \_\_\_\_\_

Was hast du für dich getan? \_\_\_\_\_

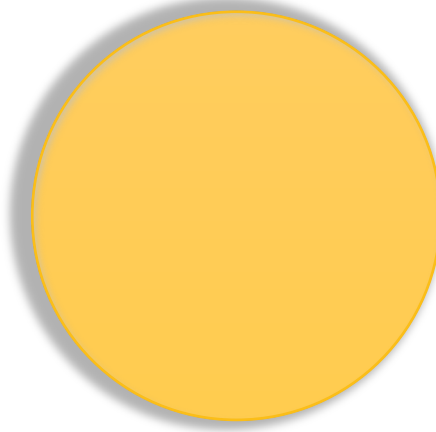
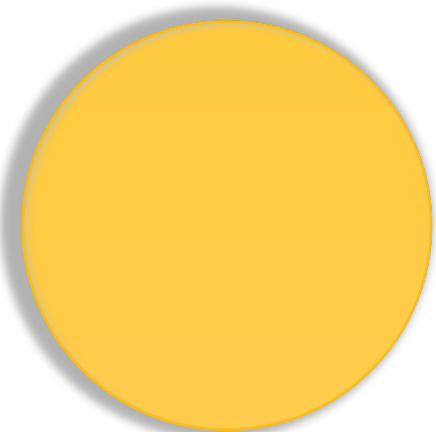
Bemerkung: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: 12.00 Uhr

Was war los? \_\_\_\_\_

Was hast du für dich getan? \_\_\_\_\_

Bemerkung: \_\_\_\_\_



Uhrzeit: 16:00 Uhr

Was war los? \_\_\_\_\_

Was hast du für dich getan? \_\_\_\_\_

Bemerkung: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Was war los? \_\_\_\_\_

Was hast du für dich getan? \_\_\_\_\_

Bemerkung: \_\_\_\_\_