

Bedürfnisorientierung in der Familie

Grundprinzipien & Praxis

Ein kompakter Guide für Eltern und
Fachkräfte



Warum Bedürfnisorientierung?

Kinder und Erwachsene haben Grundbedürfnisse, die erfüllt werden wollen – nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Autonomie, Wertschätzung und mehr.

Bedürfnisorientierung heißt, diese Bedürfnisse zu erkennen, ernst zu nehmen und im Alltag bestmöglich zu erfüllen.

Das stärkt Beziehung, Selbstbewusstsein und Resilienz.

Grundprinzipien der Bedürfnisorientierung

- **Bedürfnisse statt Verhalten sehen:** Verhalten ist Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen.
 - **Respektvolle Kommunikation:** Zuhören, verstehen, benennen.
 - **Gleichwürdigkeit:** Bedürfnisse von Erwachsenen und Kindern sind gleich wichtig.
 - **Grenzen setzen mit Empathie:** Klarheit und Schutz bei gleichzeitigem Respekt.
 - **Gemeinsame Lösungsfindung:** Konflikte werden gemeinsam bearbeitet.
-

Die 5 Grundbedürfnisse

1. Sicherheit & Schutz
2. Zugehörigkeit & Liebe
3. Autonomie & Selbstbestimmung
4. Kompetenz & Wirksamkeit
5. Sinn & Orientierung

Alltagstaugliche Tipps

- **Gefühle benennen:** „Du bist gerade traurig, weil du das Spielzeug nicht bekommst.“
 - **Aktives Zuhören:** Wiederhole in eigenen Worten, was das Kind sagt.
 - **Wähle Worte bewusst:** Keine Schuldzuweisungen, sondern Ich-Botschaften.
 - **Biete Wahlmöglichkeiten:** „Willst du zuerst malen oder lesen?“
 - **Sei geduldig:** Bedürfnisse zeigen sich nicht immer sofort oder klar.
-

Grenzen setzen – so geht's bedürfnisorientiert

- Erkläre kurz und klar, warum es Grenzen gibt.
 - Biete Alternativen an, wenn möglich.
 - Bleibe ruhig und konsequent.
 - Zeige Verständnis für das Bedürfnis hinter dem Verhalten.
 - Vermeide Machtkämpfe.
-

Reflexion für Eltern & Fachkräfte

- Wie nehme ich meine eigenen Bedürfnisse wahr?
 - Wo fällt es mir schwer, die Bedürfnisse meiner Kinder zu erkennen?
 - Wie kann ich mehr Zeit und Raum für echte Begegnung schaffen?
 - Welche Routinen unterstützen uns, Bedürfnisse zu erfüllen?
-

Abschluss

Bedürfnisorientierung ist keine Technik, sondern Haltung.

Sie fordert uns heraus, mehr zuzuhören, mehr zu verstehen – und mehr Mensch zu sein.



[illegible]