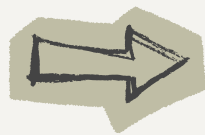




Gefühle benennen



Bedürfnisse erkennen

Praktisches Workbook für Eltern junger Kinder

SoUL
SOLUTION

Kapitelübersicht

01

Gefühle wahrnehmen

In diesem Kapitel lernst du, die Gefühle deines Kindes bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Du übst, zwischen verschiedenen Emotionen zu unterscheiden und aufmerksam auf kleine Signale zu achten.

02

Bedürfnisse hinter den Gefühlen

Hier lernst du, wie du die zugrunde liegenden Bedürfnisse deines Kindes erkennst und verstehst. Gefühle werden sichtbar, Bedürfnisse oft erst durch genaue Beobachtung und Spiegelung deutlich.

03

Eigene Reaktion steuern

In diesem Kapitel lernst du, deine eigene Reaktion bewusst zu steuern. Mit Atemübungen und kleinen Strategien bleibst du ruhig, klar und handlungsfähig – auch in emotional intensiven Momenten.

04

Gemeinsame Zeit bewusst gestalten

Dieses Kapitel zeigt dir, wie du täglich bewusste Momente mit deinem Kind einbaust. Durch kleine Spiele und achtsame Zeit lernst du, Bedürfnisse zu erfüllen und die Bindung zu stärken.

05

Reflexion & Integration

Reflexion ist ein zentraler Schritt, um Gelerntes im Alltag zu verankern. Halte Erfolge, Herausforderungen und Ideen fest, um nachhaltig deine Fähigkeiten zu stärken.

Michael Cerny

*Willkommen zu deinem
Workbook*

Gefühle benennen - Bedürfnisse erkennen

Michael Cerny

Einleitung

Willkommen zu deinem Workbook „Gefühle benennen – Bedürfnisse erkennen“.

Als Eltern erlebst du täglich viele Momente, in denen die Gefühle deines Kindes sichtbar werden – manchmal klar, manchmal verborgen hinter Wut, Weinen oder Trotz. Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt dabei, diese Gefühle bewusst wahrzunehmen, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen und deine eigene Reaktion liebevoll und gelassen zu steuern.

Mit praktischen Übungen, Reflexionsfeldern und täglichen Affirmationen lernst du, den Zugang zu den Gefühlen deines Kindes zu öffnen, die Bindung zu stärken und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Jede kleine Beobachtung, bewusste Reaktion und Reflexion ist ein wertvoller Schritt für euch beide.

Viel Freude beim Üben!



Übung 1: Gefühle erkennen

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Beobachte

dein Kind für 5 Minuten lang
ganz bewusst.

Versuche den restlichen Alltag
für diesen Moment beiseite zu
schieben, und konzentriere
dich NUR auf dein Kind!

Notiere

welche Gefühle du bei deinem
Kind erkennst

Vielleicht ist es Freude, Wut,
Traurigkeit, Angst...

Bewerte diese Wahrnehmung
nicht!

Reflektiere

welche Bedürfnisse könnten
dahinter stecken?

Falls dir das schwer fällt:
ROLLENTAUSCH

Welches Bedürfnis würde bei
dir dahinter stecken?

*Ich sehe die Gefühle meines Kindes
klar und wertfrei!*

Michael Cerny

Übung 1: Gefühle erkennen

Situation	beobachtetes Gefühl	mögliche Bedürfnisse

Notizen

Wie leicht ist mir diese Übung gefallen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Michael Cerny

Übung 2: Bedürfnisse benennen

Oftmals können unsere Kinder ihre eigenen Bedürfnisse noch nicht so gut erklären oder spüren wie wir als Erwachsene. Hilf deinem Kind dabei!

Benennen:

"Du bist traurig, weil..."

Abwarten:

Zeit geben für eine Reaktion!

Beobachten:

Wie reagieren wir beide?

Reflektieren:

Was hat gut funktioniert?

Wie kann ich zukünftig anders agieren?

Ich höre mein Kind aufmerksam und spiegle seine Bedürfnisse einfühlsam!

Michael Cerny

Bedürfnisse benennen

Situation	Meine Reaktion	Reaktion meines Kindes

Notizen

Wie leicht ist mir diese Übung gefallen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Michael Cerny

Übung 3: Eigene Reaktion steuern

Reminder – Veränderung braucht Zeit und Übung!

- **Nimm vor deiner Reaktion 3 tiefe Atemzüge.**
- **Beobachte, wie sich deine Reaktion verändert.**
- **Notiere, was dir dabei aufgefallen ist.**



Ich reguliere mich, bevor ich reagiere, und handle bewusst und ruhig!

Michael Cerny

Eigene Reaktion steuern

Ausgangsreaktion	Reaktion nach Übung	Lernmoment

Notizen

Wie leicht ist mir diese Übung gefallen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Michael Cerny

Übung 4: Gemeinsame Zeit bewusst gestalten

Seid achtsam!



Täglich 10 Minuten - bewusst & ungestört

Schenkt euch gegenseitig aktive Aufmerksamkeit.
Schaffe eine Atmosphäre, in der ihr euch komplett auf euer geplantes Spiel fokussieren könnt.



Beobachte Signale und eigene Reaktionen

Schau genau hin, hör genau zu, fühl genau hinein.
Dein Kind und du, werdet euch Signale senden, die euch zeigen, wie wichtig diese 10 Minuten für euch sind!



Spüre in dich hinein

Wie hat es sich für dich angefühlt, voll und ganz bei deinem Kind zu sein?
Womit hat dein Kind dir vermittelt, dass diese Zeit so wertvoll ist?



Umgebe dich mit Positivität

Reflektiere die schönen und positiven Momente.
Versuche nicht darauf zu achten, was nicht gut lief, oder du anders machen möchtest.
Das war allein EUER Moment - der ist IMMER positiv!



Legt ein Ritual für EURE Zeit fest

Startet & beendet eure täglichen 10 Minuten immer gleich. So könnt ihr euch leichter auf einander einlassen und die Zeit mehr genießen.
Seid kreativ - du kennst dein Kind!

Ich schenke auch heute meinem Kind meine volle Aufmerksamkeit und Präsenz!

Michael Cerny

Gemeinsame Zeit

Wie sieht euer Ritual aus?

Start:

Ende:



Platz für Positives:

Wie leicht ist mir diese Übung gefallen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Michael Cerny

Reflexion & Integration

Stärke deine Fähigkeiten

Um das Gelernte auch im Alltag anwenden zu können, braucht es Übung und strukturierte Abläufe. Halte hier fest, was es zusätzlich braucht, um noch effektiver auf die Bedürfnisse deines Kindes einzugehen.

Herausforderungen	Was fehlt?	Was mache ich morgen anders?

Ich reflektiere meine Erfahrungen liebevoll, und lerne jeden Tag dazu!

Michael Cerny

Tägliche Affirmationen

☐

Ich erkenne die Gefühle meines Kindes.

☐

Ich verstehe die Bedürfnisse meines Kindes.

☐

Ich handle bewusst und liebevoll.

☐

Ich schenke meinem Kind meine volle Aufmerksamkeit.

☐

Ich lerne jeden Tag gemeinsam mit meinem Kind.

☐

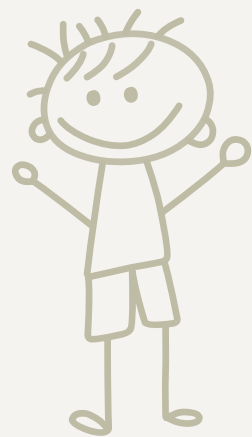
Ich begleite mein Kind und muss es nicht leiten.

☐

Ich darf Fehler machen.

☐

Ich muss nicht "perfekt" sein.





Du möchtest

tiefer in die Gefühle und Bedürfnisse
deines Kindes einsteigen?

**Buche jetzt eine persönliche
Einzelsitzung**

Online oder in der Praxis



www.soulsolutionde.com