

# LIEBE KITA-FACHPERSON

"Ich komme in diesem Jahr zu dir in die KITA!"



"Damit du dich möglichst gut auf mich vorbereiten kannst, möchte ich Dir helfen, mich besser zu verstehen."

"Das kannst du am besten, wenn du mein Verhalten als ein wertvolles Signal ansiehst und dann versuchst zu ergründen, welches ungestillte emotionale Bedürfnis darunter liegt."

## MEINE EMOTIONALEN GRUNDBEDÜRFNISSE SIND...

- **Autonomie** Selbstwirksamkeit/Selbstbestimmung
- **Sicherheit** Das Gefühl, ich bin sicher
- **Verbundenheit** Sehnsucht nach Verbindung

ergeben das Gefühl, in seinen Anliegen **verstanden** zu werden, das Gefühl, in seine Anliegen **gesehen** zu werden, das Gefühl, **wertvoll** zu **sein**.

### WENN ICH EINEN WUTANFALL HABE ODER ANDERE BEISSE ODER SCHLAGE

Bitte wende dich nicht von mir ab und sage mir, dass dieses Verhalten unangebracht ist. Das weiss ich bereits. Leider habe ich noch keine andere Handlungsalternative und bin selber mit diesen Gefühlen überfordert. Hilf mir, indem du nicht auf mein Verhalten eingehst sondern mich auf mein Gefühl ansprichst oder mich fragst, was denn los war und was wir denn jetzt machen wollen.

MEHR INFOS HIER:



### WENN ICH NICHT TEILEN WILL

Bitte zwinge mich nicht etwas zu teilen, wenn ich dies nicht möchte. So kann ich lernen, dass mein Gefühl in Ordnung ist und ich meine eigene Grenze deutlich machen darf. Ich werde deshalb später kein Egoist, sondern lerne, dass ich das Recht habe, auch einmal "Nein" sagen zu dürfen.

MEHR INFOS HIER:



### WENN ICH NICHT KOOPERIERE UND MICH VERWEIGERE

Im Grunde genommen, will ich immer kooperieren, das ist in uns Kindern so angelegt. Wenn du mich jedoch gekränkt hast, im Sinne einer Missachtung meiner emotionalen Grundbedürfnisse oder mich überfordert hast, drücke ich dies über mein Verhalten aus. Das tue ich jedoch unbewusst. Ich tue das nicht gegen dich sondern für mich. Ich kann mich noch nicht anders ausdrücken. Eigentlich bin ich in Not und möchte verstanden werden.



### WENN ICH UNSICHER BIN ODER ANGST HABE

Sollte ich mich vor etwas fürchten, bitte ich dich darum, mich in diesem Gefühl ernst zu nehmen und es zu benennen, damit ich es kennenlernen kann. Wenn du mich nämlich beruhigen willst, indem du sagst, dass ist doch gar nicht so schlimm und ich keine Angst haben muss, bin ich alleine mit dem Gefühl und es wird nicht weniger. Zudem erhalte ich die Botschaft, mein Gefühl ist falsch.



**Lisa Werthmüller**  
Psychologische Beratung  
Eltern-Kind Coaching