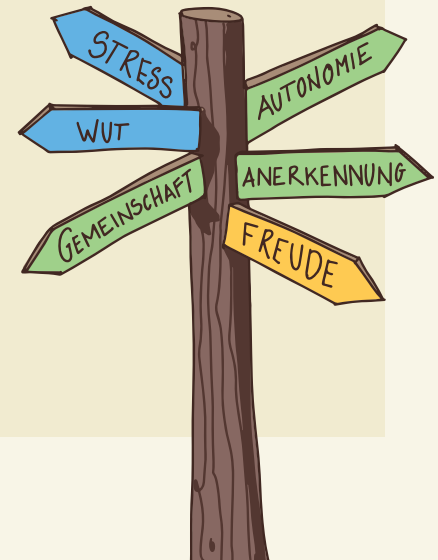


# Einleitung

Der Motor menschlichen Handelns ist die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse. Wir essen, trinken, schlafen, bewegen uns zur Erfüllung unserer körperlichen Bedürfnisse. Für unsere mentale Gesundheit ist die Beachtung der psychischen Bedürfnisse Voraussetzung: Die Grundbedürfnisse wie Bindung, Kontrolle, Selbstwert und Lustgewinn. Hinter diesen psychischen Grundbedürfnissen stecken eine Vielzahl von Bedürfnissen. Unsere Gefühle sind klare Wegweiser dafür, dass Bedürfnisse nicht, teilweise oder unangemessen erfüllt sind. Empfinden wir unangenehme Gefühle wie Angst, Überforderung oder Scham, ist mindestens ein Bedürfnis nicht erfüllt. Unsere Gefühle sind Wegweiser, die, wenn wir genau in sie hineinspüren Wegweiser für unser Leben sein können, denn sie machen uns auf etwas aufmerksam.



Kinder erfahren diesen Zusammenhang selten bewusst, obwohl die Berücksichtigung der psychischen Bedürfnisse im Schulalltag zu einem besseren Lernerfolg führt und das Risiko von psychischen Erkrankungen reduziert. Dieses Kartenset unterstützt Kinder dabei, Schritt für Schritt zu lernen, welchen Zweck ihre Gefühle haben, welche unerfüllten oder erfüllten Bedürfnisse dahinterstecken und wie sie lebensdienliche Strategien entwickeln, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir Erwachsene unterstützen sie dabei, nehmen innerhalb dieses Prozesses Rücksicht auf die Bedürfnisse und geben Ratschläge, wie diese erfüllt werden können. Der Prozess erfolgt in fünf Schritten.

**Beobachten einer Situation, Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse erkennen, Strategien anbieten und Reflexion Raum geben.**

1 Beobachten einer Situation



2 Gefühle wahrnehmen



3 Bedürfnisse erkennen



4 Strategien anbieten



5 Reflexion Raum geben



Die Orte in der Stadt sind Stellvertreter für unsere Bedürfnisse. Der Weg durch die Stadt unterstützt dabei, das passende Bedürfnis zu erkennen.

ICH BIN...



BIST DU...?



Hängen Sie die Karten (außer den Stadtkarten) wenn möglich gut sichtbar auf, so dass sich die Kinder stets an den Karten bedienen und die Rückseiten lesen können. Ist dies nicht möglich, legen sie einen Ort fest, an dem die Karten jederzeit griffbereit zur Verfügung stehen.

Kommen starke Gefühle auf, nehmen Sie dies zum Anlass, mithilfe der Karten die Gefühle zu benennen und gemeinsam darüber zu sprechen. Alle Gefühle sind okay. Bei starker Wut ist es ratsam, das Gespräch erst nach Regulierung zu führen.



Machen Sie sich gemeinsam mit dem Kind auf den Weg durch die „Stadt der Bedürfnisse“. Die Orte sind Stellvertreter für die Bedürfnisse, damit sie besser verstanden werden. Nehmen Sie die Reflexionskarten zur Hand, um zu überprüfen, ob das gewählte Bedürfnis das richtige ist und ob die gewählte Strategie zur Erfüllung zielführend und lebensdienlich war.

**Hinweis:** Mehr Informationen finden sich im Buch: Gefühle begleiten, Bedürfnisse erkennen



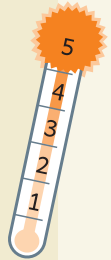


**Lupenkarte:** Hier wird erklärt, wie Situationen ohne Bewertung oder Interpretation beobachtet und geschildert werden können.

**Gefühlskarten** (bitte jeweils einmal in der Mitte durchschneiden): Dieses Kartenset enthält Karten für unangenehme  und angenehme  Gefühle, die jeweils farblich voneinander unterschieden werden.

Auf jeder Karte ist ein Barometer abgebildet. Dies hilft, die Stärke des Gefühls noch besser zu zeigen oder zu verdeutlichen.

Auf der Rückseite der Karten befinden sich Erläuterungen, wofür die jeweiligen Emotionen gut sind, wie sie sich im Körper anfühlen könnten und was in diesem Gefühlszustand gedacht werden könnte. Manche Menschen schaffen es eher, zunächst anhand ihrer Gedanken ein bestehendes Gefühl herauszufinden. Es ist eine Hilfestellung. Außerdem werden noch einige Synonyme oder sehr ähnliche Gefühlswörter auf der Rückseite aufgelistet. So kann der Gefühlswortschatz erweitert und die Emotionen noch genauer benannt werden.



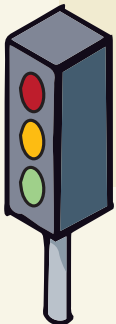
**Stadtkarten:** Die Stadtkarten können flexibel angelegt werden, sie werden immer eine Stadt ergeben. Hier können die Kinder spielerisch tätig werden und sich die eigene „Stadt der Bedürfnisse“ bauen. Die hier abgebildeten Orte stehen für ein oder mehrere Bedürfnisse.



**Bedürfniskarten:** (bitte jeweils einmal in der Mitte durchschneiden) Zusätzlich gibt es Karten für jedes einzelne Bedürfnis. Auf der Rückseite wird das Bedürfnis erklärt und Bezug auf den stellvertretenden Ort in der Stadt genommen und ebenfalls erläutert.

**Strategiekarte:** Sie dient der Unterstützung die erkannten Bedürfnisse zu erfüllen.

**Reflexionskarte:** Das Stoppschild, die Ampel und die Sackgasse sind Reflexionshilfen. Die Erklärungen befinden sich auf der Rückseite der Reflexionskarte.



BITTE  
REDEN



DENKEN

HANDELN

# Strategie

Wenn du diese Karte liest, hast du schon herausgefunden, welches **Bedürfnis** oder welche **Bedürfnisse unerfüllt** sind. Du hast mehrere **Möglichkeiten**, diese zu erfüllen, um dadurch für dich zu sorgen:

Sprich dein Bedürfnis aus und bitte um Unterstützung bei der Befriedigung deines Bedürfnisses, wenn du sie benötigst.

Beantworte folgende Fragen zur Bedürfniserfüllung:

**Was** (brauche ich dafür)?

**Wer** (kann mich hierbei unterstützen)?

**Was** hilft mir (Gegenstände, Musik, Bewegung, frische Luft, Stille usw.)?

**Wann** (kann sie erfolgen)?

**Wo** (kann sie stattfinden)?

Erfolgt sie im **Gespräch** mit jemandem (z. B. Bedürfnis Gemeinschaft, Autonomie, Wertschätzung), im **Nachdenken** über etwas (z. B. Ruhe/Entspannung, Struktur, Wissen) oder durch **Handeln** (z. B. Feiern, Kooperation, Spiel und Spaß)?



BITTE  
REDEN



DENKEN

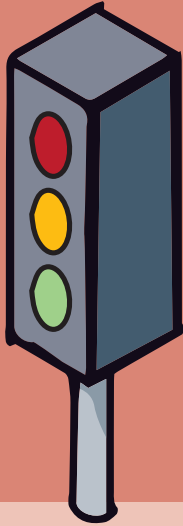


HANDELN



STRATEGIE

# Reflexion



Bedürfnis erfüllt?



Warum geht es  
hier nicht weiter?



Stopp! Anhalten!

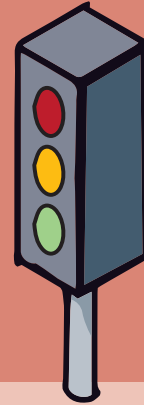
# Reflexion



Fühlst du dich wie in einer Sackgasse und findest das passende Bedürfnis nicht? Das ist kein Problem. Bitte jemanden um Hilfe, der dich bei der Suche unterstützt.



Mache bei der Bedürfnissuche immer wieder Stopps. Fühle in dich hinein: Bin ich auf dem richtigen Weg? Probiere verschiedene Wege aus.



Du hast dir ein Bedürfnis mit einer Strategie erfüllt? Reflektiere jetzt: Ist mein Bedürfnis erfüllt? – grün; Braucht es noch eine Kleinigkeit bis zur Bedürfniserfüllung? – gelb; War die Strategie ungeeignet zur Bedürfniserfüllung? – rot

**Merke dir:** Du darfst dich umentscheiden und andere Wege gehen, so lange, bis du deine unerfüllten Bedürfnisse aufgespürt hast. Dies kann Zeit und mehrere Versuche benötigen. Das ist okay!

Hast du eine gute Strategie zur Bedürfniserfüllung gefunden? Merke sie dir oder schreibe sie auf. Diese kann dich in deinem Leben noch häufig unterstützen.