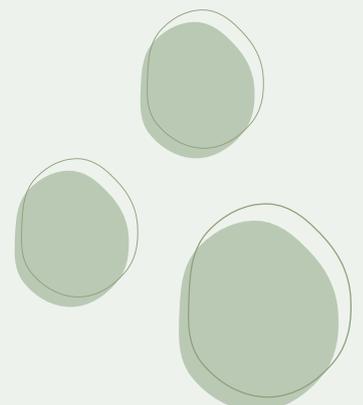


# Mythen über die bedürfnis- und bindungsorientierter Elternschaft

Was stimmt wirklich?



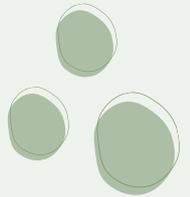
*Deine Janine*





**Es gibt viele Mythen über die bindungsorientierte Elternschaft, die oft auf Missverständnissen beruhen. Doch die Wahrheit zeigt: Eine bindungsorientierte Haltung stärkt die Beziehung zu deinem Kind und sorgt für langfristiges Vertrauen.**

Vielleicht hast du einige dieser Aussagen schon gehört. Schau dir an, was wirklich stimmt – und entdecke, wie bindungsorientierte Erziehung deine Familie bereichern kann.



**Mythos 1: „Kinder werden verzogen, wenn man keine Strafen nutzt.“**

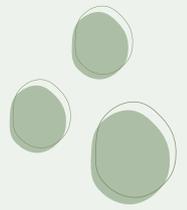
**Wahrheit:**

**Strafen lehren Kinder oft Angst, aber nicht die gewünschte Lektion. Bindungsorientierte Elternschaft zeigt stattdessen durch Vorbilder und natürliche Konsequenzen, wie Kinder verantwortungsvoll handeln können. Kinder entwickeln so Empathie und ein starkes Gefühl für richtig und falsch – ohne Angst vor Bestrafung.**

**Warum Strafen problematisch sind (Belohnung übrigens auch):**

- Sie fördern kurzfristigen Gehorsam, aber nicht langfristiges Verständnis.
- Sie können die Beziehung zwischen Eltern und Kind belasten.
- Kinder lernen, Gefühle wie Angst oder Wut zu unterdrücken, statt sie zu verarbeiten.





## Mythos 2: „Bindungsorientierte Elternschaft hat keine Grenzen.“

### Wahrheit:

Grenzen sind essenziell - aber sie sind respektvoll und klar. Kinder brauchen Orientierung und Struktur, um sich sicher zu fühlen. Der Unterschied liegt darin, dass die Grenzen gemeinsam erarbeitet und erklärt werden, statt sie starr aufzuzwingen.

### Wie du Grenzen respektvoll setzen kannst:

Sag, was du möchtest: „Ich möchte, dass wir uns beim Essen hinsetzen.“

Erkläre warum: „Wenn du isst, während du rennst, kannst du dich verschlucken.“

Gib Alternativen: „Du kannst nach dem Essen wieder spielen.“

Das zeigt deinem Kind, dass Regeln sinnvoll sind, ohne sie als Strafe wahrzunehmen.

## Mythos 3: „Kinder werden zu sehr verwöhnt.“

### Wahrheit:

Liebevolle Fürsorge und einfühlsame Reaktionen auf die Bedürfnisse deines Kindes verwöhnen nicht. Sie fördern ein starkes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Verwöhnung entsteht, wenn Bedürfnisse durch materielle Dinge ersetzt werden.

### Was dein Kind lernt, wenn du auf Bedürfnisse eingehst:

- „Ich bin wichtig.“
- „Ich darf fühlen.“
- „Ich bin geliebt, so wie ich bin.“



**Mythos 4:** „Kinder, die bedürfnisorientiert begleitet werden sind nicht abhärten, und kommen im wahren Leben nicht zurecht.“

**Wahrheit:**

Kinder, die bedürfnisorientiert begleitet werden, entwickeln Stärke von innen heraus. Diese basiert auf sicherer Bindung und Vertrauen. Sie lernen, mit Herausforderungen umzugehen, weil sie sich sicher fühlen und wissen, dass sie Fehler machen dürfen. Abhärtung durch emotionale Härte führt oft zu Unsicherheiten und Stress, während liebevolle Begleitung Resilienz und Anpassungsfähigkeit stärkt.

**Was dein Kind lernt, wenn du es einfühlsam begleitest:**

- „Ich darf wachsen in meinem eigenen Tempo.“
- „Ich bin wertvoll, unabhängig von Leistung.“
- „Ich bin sicher, geliebt und stark.“



**Praktische Übung:**

**Was denkst du?**

**Welchen Mythos hast du vielleicht schon geglaubt?**

**Beobachte im Alltag, wann du das Bedürfnis spürst, dein Kind „abzuhärten“. Vielleicht, wenn es weint, wütend ist, oder eine Situation nicht sofort bewältigen kann?**

**Stattdessen:**

1. **Halte kurz inne und atme tief durch.**
2. **Frage dich: „Was braucht mein Kind gerade wirklich?“**
3. **Versuche, dein Kind mit Worten oder einer liebevollen Geste zu unterstützen: „Es ist okay, dass du dich so fühlst. Lass uns das zusammen schaffen.“**

**Extra-Tipp:**

Denke an eine Situation, in der du selbst als Kind Unterstützung gebraucht hättest. Wie hätte dir geholfen werden können? Dies kann dir helfen, empathisch zu reagieren.

