

# Was Kinder & Jugendliche wirklich & unbedingt brauchen: Bindung, Emotionen, Ruhe & Spiel

Kompetenz-Zentrum  
für natürliche Entwicklung &  
bindungsbasierte Familien- & Lernkulturen



[bindungbasiert.ch](http://bindungbasiert.ch)



# Simona Zäh

- Mutter von 3 Kindern (2012-2017)
- Initiatorin des Kompetenz-Zentrums bindungsbasiert.ch (Kursleiterin, Referentin, Elternberaterin)
- Studium am Neufeld Institute, Kanada
- CAS in systemischer Beratung & Familientherapie (ZSB Bern)
- Studium Uni & PH Bern; Lehrerin auf Stufe Sek II (Geschichte/Politik & Geographie)



Kinder & Jugendliche  
von innen heraus verstehen,  
heisst sie mit ganzem Herzen sehen.

Denn was wir sehen,  
beeinflusst unsere Haltung  
und unser Handeln.



# Was brauchen Kinder & jugendliche wirklich...

... um dereinst resiliente,  
eigenverantwortliche, soziale & kreative  
Erwachsene zu werden?

Wir sind überzeugt: Es ist alles in ihnen  
angelegt, sie brauchen «nur» günstige  
Bedingungen, um ihr menschliches  
Potential zu entfalten!



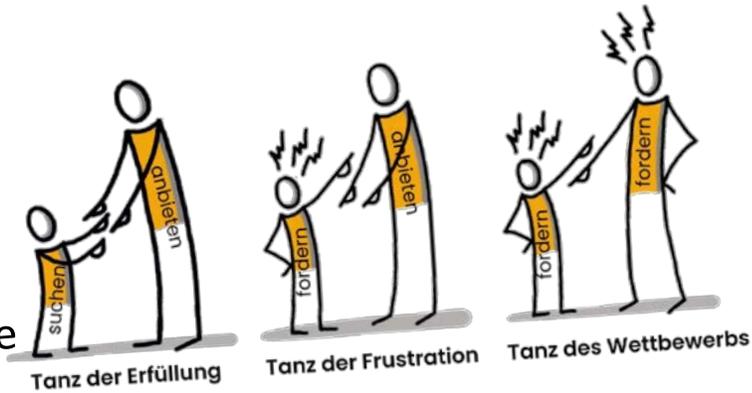


# «Günstige Bedingungen»

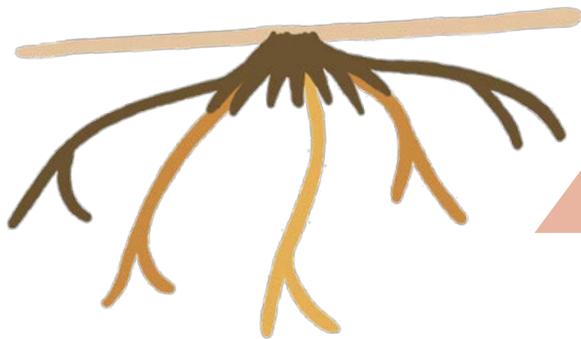
## Was Kinder wirklich und unbedingt brauchen

Wie stillen wir den Bindungshunger unserer Kinder?

Wie finden wir mit unseren Kindern in einen «Tanz der Erfüllung?»



Wie entwickelt sich unsere menschliche Beziehungsfähigkeit?



# Bindung / Beziehung

gleich oder normal sein

wertgeschätzt & anerkannt werden

loyal sein oder Loyalität erfahren

wirklich gesehen & verstanden werden

dazugehören

gemocht oder geliebt werden



Wie können wir die Beziehung auch während Turbulenzen bewahren?

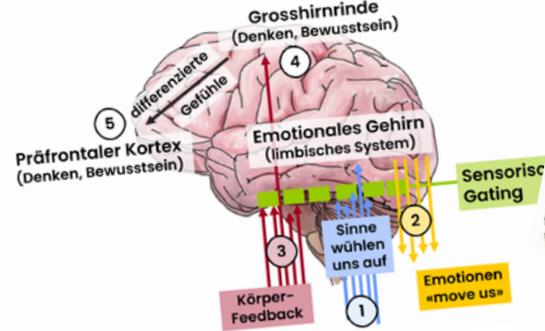
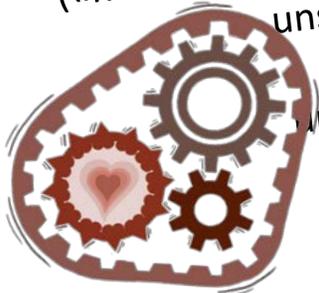




# «Günstige Bedingungen»

## Was Kinder wirklich und unbedingt brauchen

Emotionen als treibende Kraft  
(«Motor») hinter  
unserem  
Verhalten &  
unserer Entwicklu



5 Schritte zu emotionalem  
Wohlbefinden und Reife...



... und wie wir Erwachsenen Kinder &  
Jugendliche darin begleiten



### Emotionen

### Bindung / Beziehung

# «Günstige Bedingungen»



Was Kinder wirklich und unbedingt brauchen



«Entwicklung geht von einem inneren Ort der Ruhe aus.»

Ruhe heisst **Freiheit von Bindungshunger & Bindungsarbeit**

**Ruhe**

sich gesehen, geliebt & bedeutsam fühlen

**Emotionen**

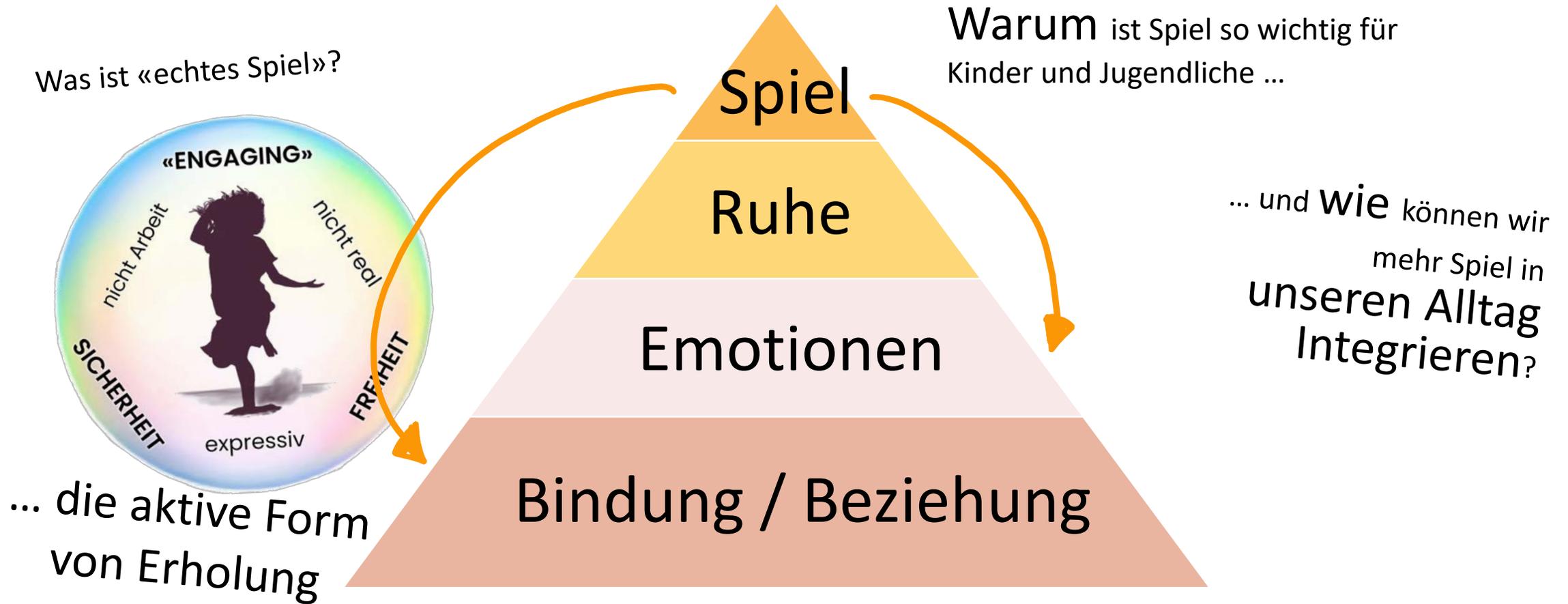
einen Heimathafen haben & sich zugehörig fühlen

**Bindung / Beziehung**



# «Günstige Bedingungen»

## Was Kinder wirklich und unbedingt brauchen



# mein Angebot

- Referate (bspw. 2h)
- Workshops (bspw. für Tagesschulen)
- Online-Kurse (von 2-teiligen Mini-Kursen bis zu mehr-monatigen Intensiv-Kursen)

sowie...

- eine ausführliche Blog-Sammlung
- ein Podcast (streambar via Spotify & Apple Podcasts)



# Und ausserdem ...

... gibt es für alle Veranstaltungen  
eine eigene Zusammenstellung  
mit weiterführenden und  
vertiefenden Inhalten!

[bindungsbasiert.ch/elternbildungsboerse](https://bindungsbasiert.ch/elternbildungsboerse)

