

## Teil III Gesundheit und Entspannung



*Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.*

WHO

Als Eltern tragen wir die Verantwortung für die Gesundheit unsere Kinder. Dies geht aber über das Versorgen der Grundbedürfnisse von Nahrung, Schlaf und Sicherheit hinaus.

Alle Menschen haben zwei essenzielle Grundbedürfnisse, die zu einer gesunden Entwicklung dazu gehören:

- Bedürfnis nach Verbundenheit:  
Zugehörigkeit, Geborgenheit und Anerkennung
- Bedürfnis nach Wachstum:  
Autonomie, Freiheit und Entfaltung.

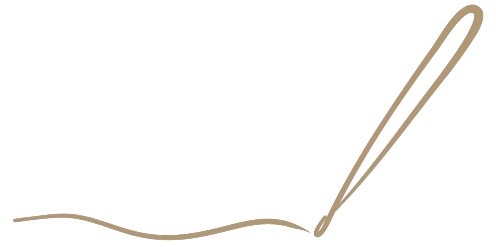
Wenn wir beide Grundbedürfnisse in einer ausgeglichenen Balance halten, können wir ein gesundes und entspanntes Miteinander in der Familie leben.

Es gibt eine Zauberformel, die es vereinfacht herauszufinden, wie wir diese Bedürfnisse stillen können:

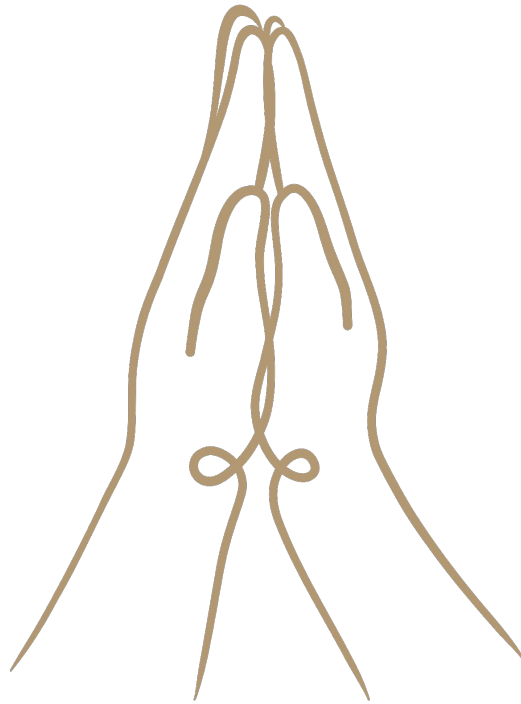
Indem wir in Verbindung mit uns selbst stehen.

Wenn jedes Familienmitglied seine Bedürfnisse wahrnimmt und diese kommuniziert, entsteht Entspannung in der Familie. Es herrschen keine unerfüllten Erwartungen oder unausgesprochene Wünsche, sondern Ehrlichkeit im Miteinander.

# Reflexion



- Was brauchst du, um dein Bedürfnis nach Verbundenheit zu erfüllen?
- Was brauchst du, um dein Bedürfnis nach Wachstum zu erfüllen?



Danke, dass ich dich und deine Familie ein Stück auf deinem Weg begleiten durfte.

Bei Fragen oder Anregungen, kannst du dich gerne bei mir melden:

[www.lisafunk.de](http://www.lisafunk.de)  
[funk@lisafunk.de](mailto:funk@lisafunk.de)  
015226195798