

Lüneburg, 17.03.2026



KERSTIN
STELLERMANN-
STREHLOW
Kinder- und Jugendpsychiaterin

Eltern und pädagogische Fachkräfte: Raum für Entwicklung und Konflikt.

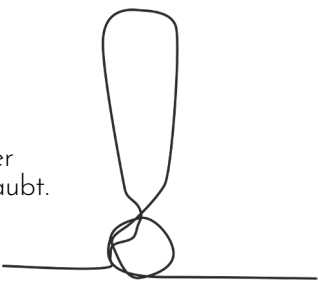
Dr. med. Kerstin Stellermann-Strehlow

www.kst-traumahilfe.de info@kst-traumahilfe.de

1

Wichtiges vorab

- Ein unerlaubtes Weitergeben oder Nutzen der Folien ist **NICHT** erlaubt.
- Das Handout ist nur für den persönlichen Gebrauch.



©kst-traumahilfe

2

Über mich

- Dr. med. Kerstin Stellermann-Strehlow
- Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie



www.kst-traumahilfe.de



- Inhaberin und Leitung: KST-Traumahilfe
 - Dozentin
 - Supervisorin
 - EMDR KJ sen. Trainerin
 - Therapeutin (TP, Systemisch)

- Universitätsklinikum des Saarlandes
 - Kinder- und Jugendpsychiatrie
 - wissenschaftliche Mitarbeiterin/ChildhoodHaus

- Kontakt: info@kst-traumahilfe.de



NEWSLETTER



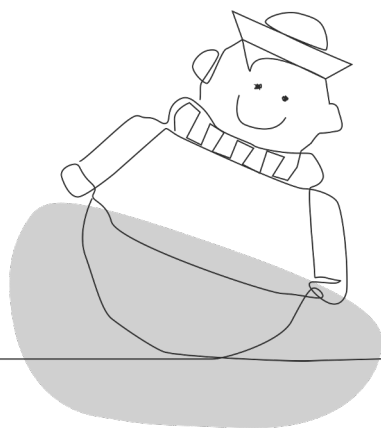
©kst-traumahilfe

3

3

Inhalt

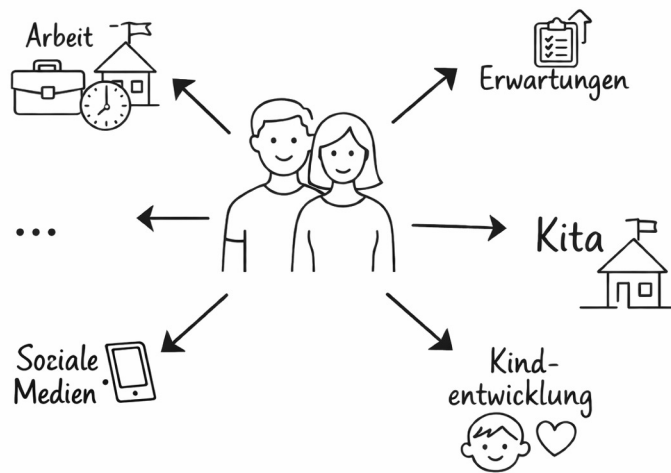
- Wie ticken Eltern heute?
- Was sind Bedürfnisse?
- Wie erfüllen wir Bedürfnisse?
- Was haben Bedürfnisse mit Stress zu tun?
- Warum gibt es so schnell einen Konflikt?
- Wie bleibe ich im Stresstoleranzfenster?
- Und das Kind?



©kst-traumahilfe

4

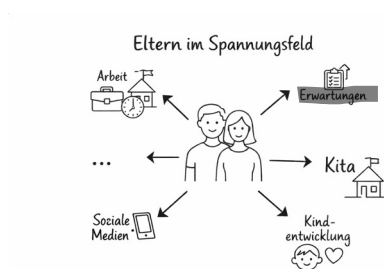
Eltern im Spannungsfeld



©kst-traumahilfe

5

Hoher Erwartungsdruck



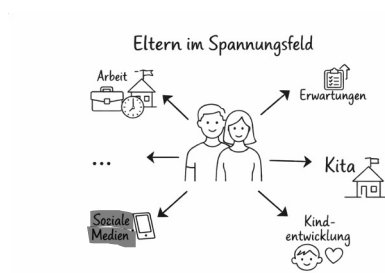
- sehr hohe Ansprüche an „gute Elternschaft“
- ständige Selbstoptimierung („förderorientierte Elternschaft“)
- Angst, etwas zu verpassen oder dem Kind zu schaden
- starke Orientierung an wissenschaftlichen Empfehlungen

Folge: Viele Eltern sind heute nicht gleichgültiger - sondern eher stärker engagiert und gleichzeitig verunsichert

©kst-traumahilfe

6

Informationsflut und widersprüchliche Ratgeber



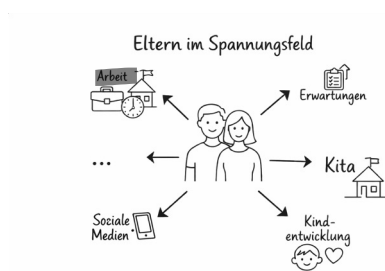
- Internet, Social Media, Podcasts, Parenting-Blogs
- viele unterschiedliche Erziehungsideale
- Expertenmeinungen widersprechen sich teilweise
- Eltern müssen selbst filtern

Folge: Eltern wirken manchmal: unsicher, kontrollierend oder sehr nachfragend.

©kst-traumahilfe

7

Hohe Alltagsbelastungen



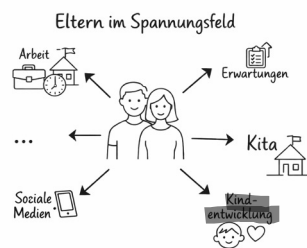
- Doppelbelastung durch Beruf und Familie
- weniger familiäre Unterstützungssysteme
- Zeitdruck im Alltag
- Vereinbarkeit von Arbeit und Kinderbetreuung

Folge: Kita wird stärker als verlässlicher Partner im Alltag erwartet.

©kst-traumahilfe

8

Veränderter Blick auf Kinder



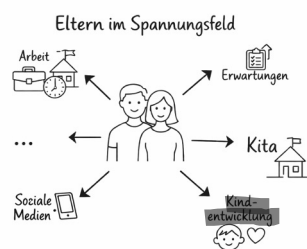
- Heute stärker betont:
- Bindung
- emotionale Bedürfnisse
- Partizipation
- Gewaltfreie Erziehung

Folge: Eltern sind sensibler für das Wohlbefinden ihres Kindes und fragen häufiger nach.

©kst-traumahilfe

9

Mehr Sensibilität für Entwicklung und psychische Gesundheit



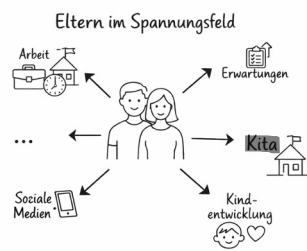
- steigende Aufmerksamkeit für Themen wie
- Bindung
- Trauma
- ADHS
- emotionale Regulation

Chance: Frühe Kooperation zwischen Eltern und Fachkräften.

©kst-traumahilfe

10

Neue Rolle pädagogischer Fachkräfte



- Kita wird heute gesehen als:

- Bildungsort
- Entwicklungsbegleitung
- Beratungsinstanz für Eltern
- manchmal auch „Übersetzer“ zwischen Wissenschaft und Alltag

Pädagoginnen werden zunehmend Beziehungspartner für die ganze Familie, nicht nur für das Kind.

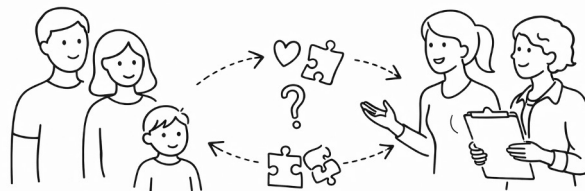
©kst-traumahilfe



11

Unterschiedliche Perspektiven verstehen

Eltern und pädagogische Fachkräfte
– zwei Systeme begegnen sich

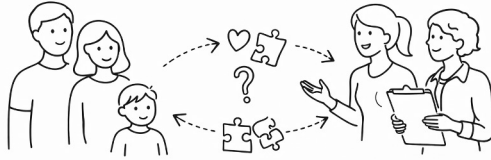


©kst-traumahilfe



12

Unterschiedliche Perspektiven verstehen



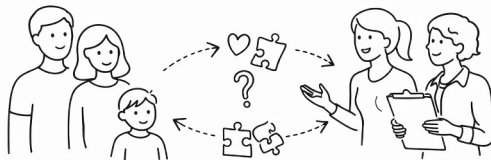
- emotionale Hauptverantwortung für das Kind
- starke Bindung und Schutzinstinkt
- Perspektive: **Mein Kind**
- Verantwortung für viele Kinder gleichzeitig
- pädagogischer Auftrag und Rahmenbedingungen
- Perspektive: **Die Gruppe**

©kst-traumahilfe



13

Unterschiedliche Perspektiven verstehen



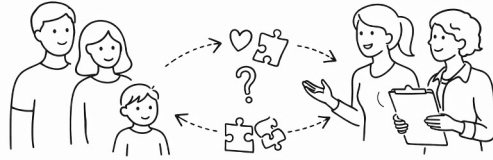
- emotionale
 - Verantwortung für viele
- PROBLEM:**
- Spannung entsteht oft zwischen individueller und gruppenbezogener Perspektive.

©kst-traumahilfe



14

Unterschiedliche Perspektiven verstehen

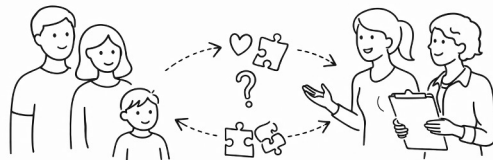


- Eltern erwarten häufig
 - Schutz und Sicherheit für ihr Kind
 - individuelle Aufmerksamkeit
 - Transparenz und Information
 - Verständnis für das eigene Kind
- Fachkräfte erwarten häufig
 - Vertrauen in die pädagogische Arbeit
 - Kooperation
 - Einhaltung von Regeln und Abläufen
 - realistische Erwartungen

©kst-traumahilfe

15

Unterschiedliche Perspektiven verstehen



- Eltern erwarten häufig
- Fachkräfte erwarten häufig

PROBLEM:

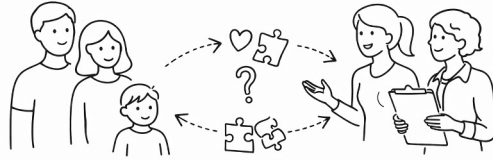
Erwartungen werden selten explizit ausgesprochen.

- Verständnis für das eigene Kind
- realistische Erwartungen

©kst-traumahilfe

16

Unterschiedliche Perspektiven verstehen



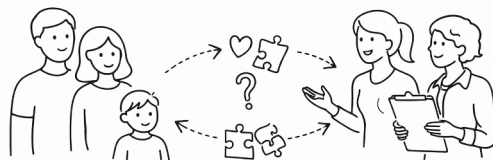
Wovor haben Eltern
am meisten Angst,
wenn sie ihr Kind
morgens in die Kita bringen?

©kst-traumhilfe



17

Unterschiedliche Perspektiven verstehen



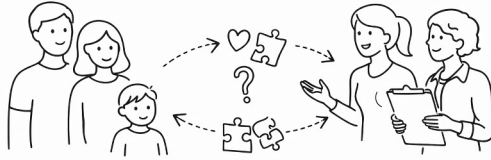
„Mein Kind wird hier
nicht richtig gesehen.“

©kst-traumhilfe



18

Unterschiedliche Perspektiven verstehen

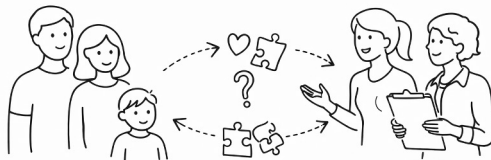


„Und wovor haben
pädagogische Fachkräfte Angst,
wenn Eltern morgens
zur Tür hereinkommen?“

©kst-traumhilfe

19

Unterschiedliche Perspektiven verstehen

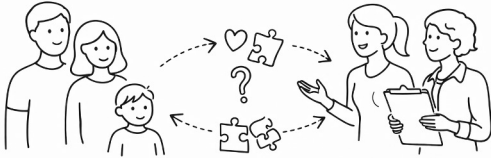


„Die Eltern vertrauen uns nicht.“

©kst-traumhilfe

20

Unterschiedliche Perspektiven verstehen



„Mein Kind wird hier nicht richtig gesehen.“

„Die Eltern vertrauen uns nicht.“

... und das alles morgens um 7:45 Uhr...

©kst-traumhilfe

21



„Kooperation zwischen Eltern und Pädagog:innen ist keine Nettigkeit - sie ist Kinderschutz.“



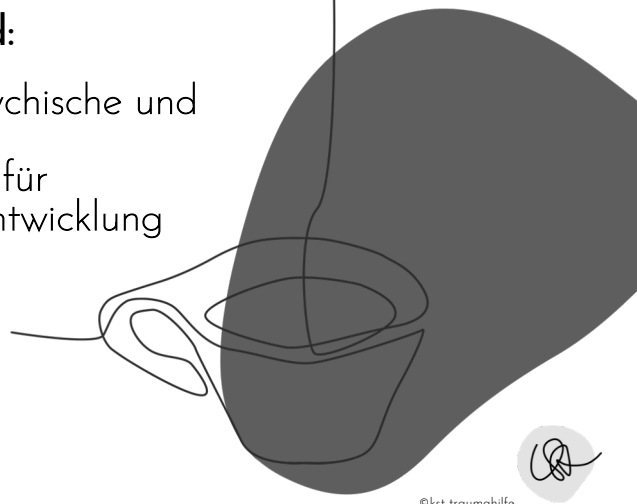
©kst-traumhilfe

22

Was sind Bedürfnisse?

Bedürfnisse sind:

grundlegende psychische und körperliche Voraussetzungen für Wohlbefinden, Entwicklung und Beziehung.



©kst-traumahilfe

23

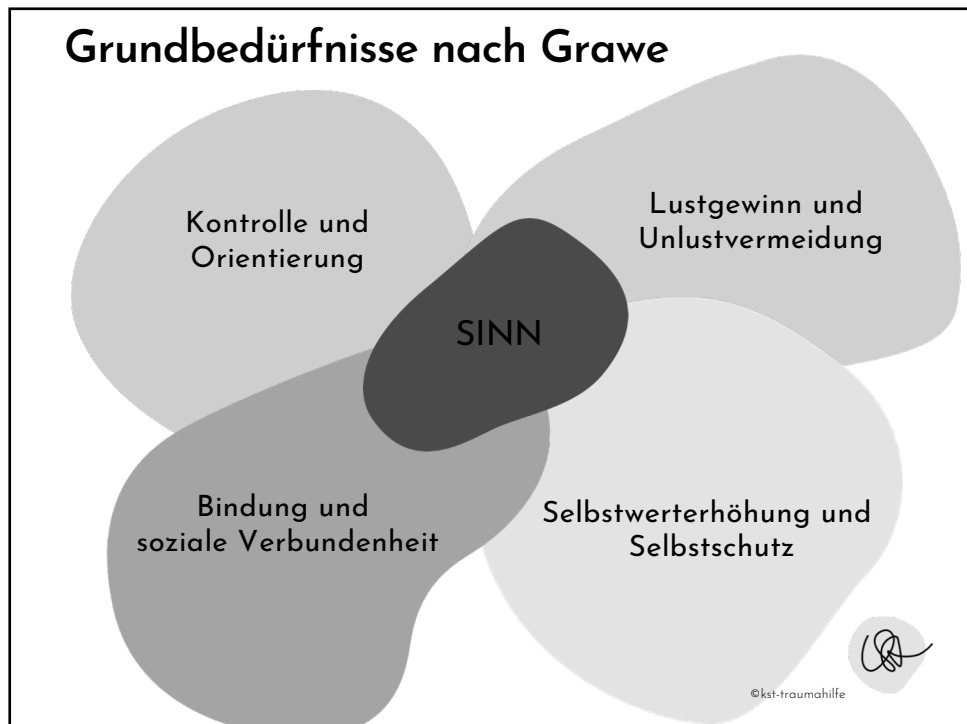
Maslowsche Bedürfnispyramide



24

©kst-traumahilfe

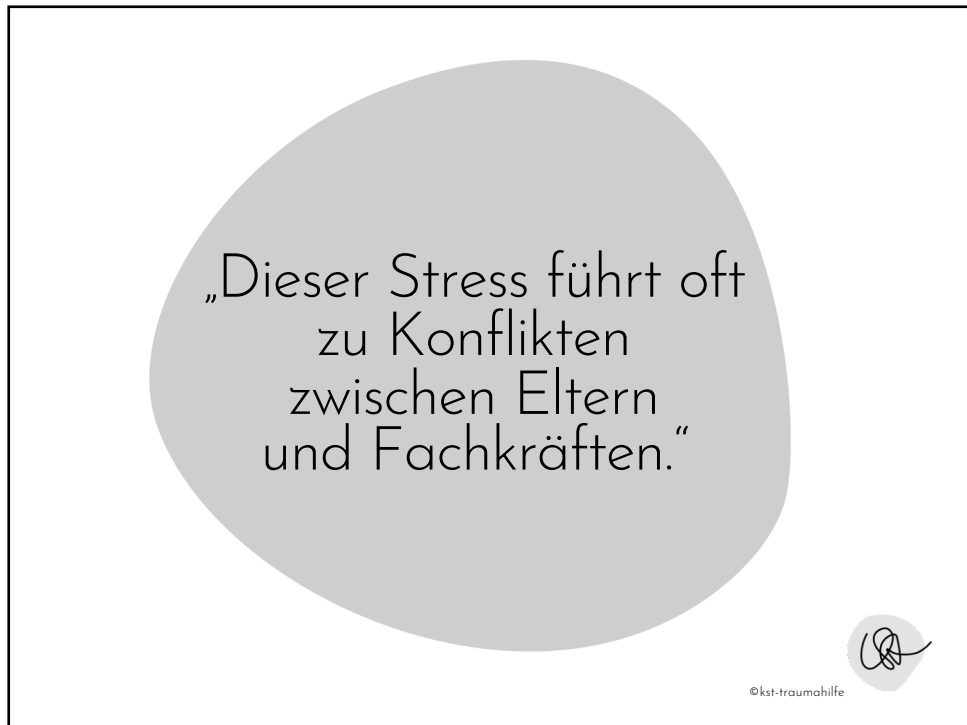
24



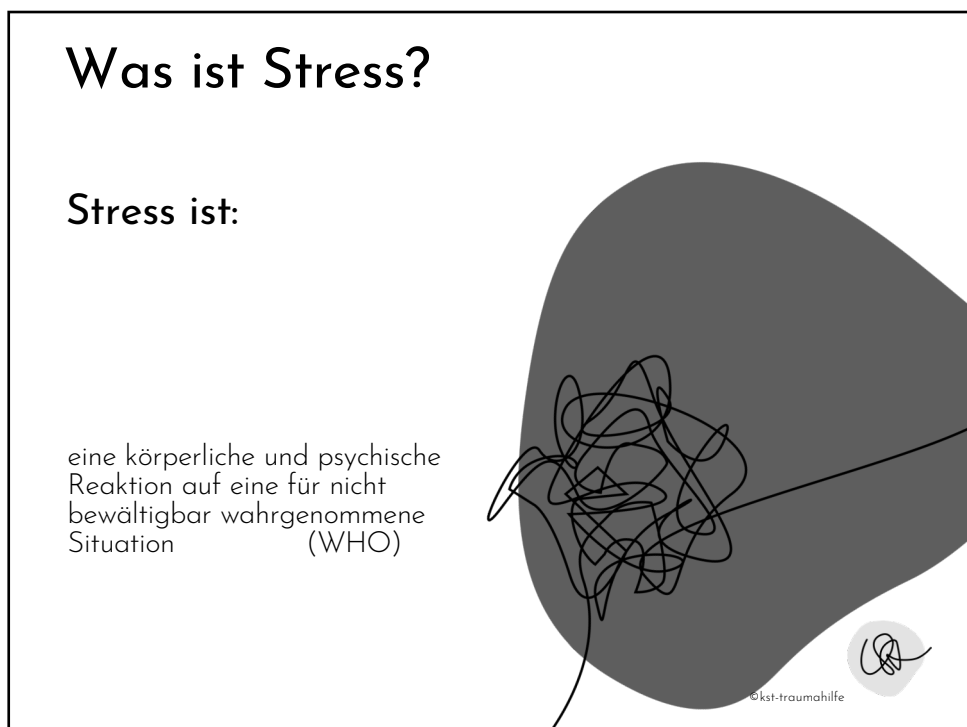
25



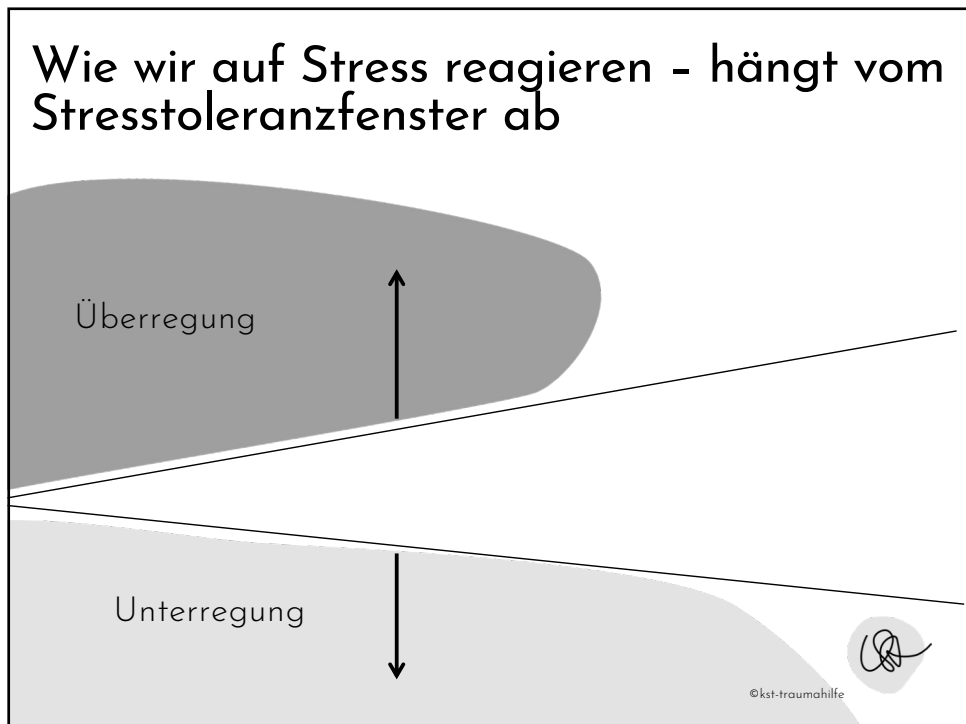
26



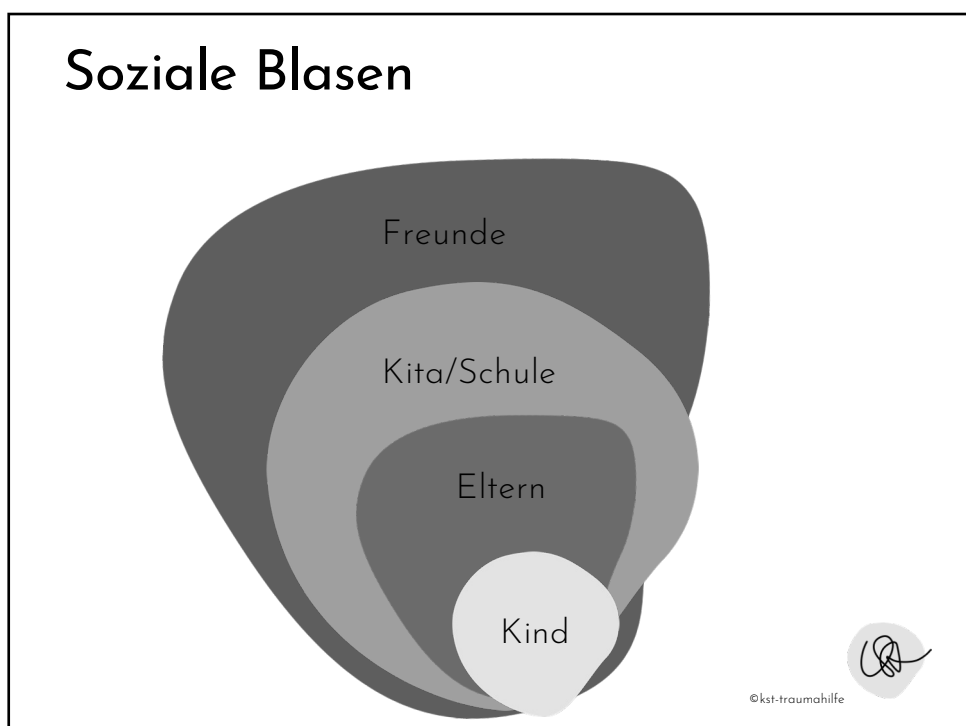
27



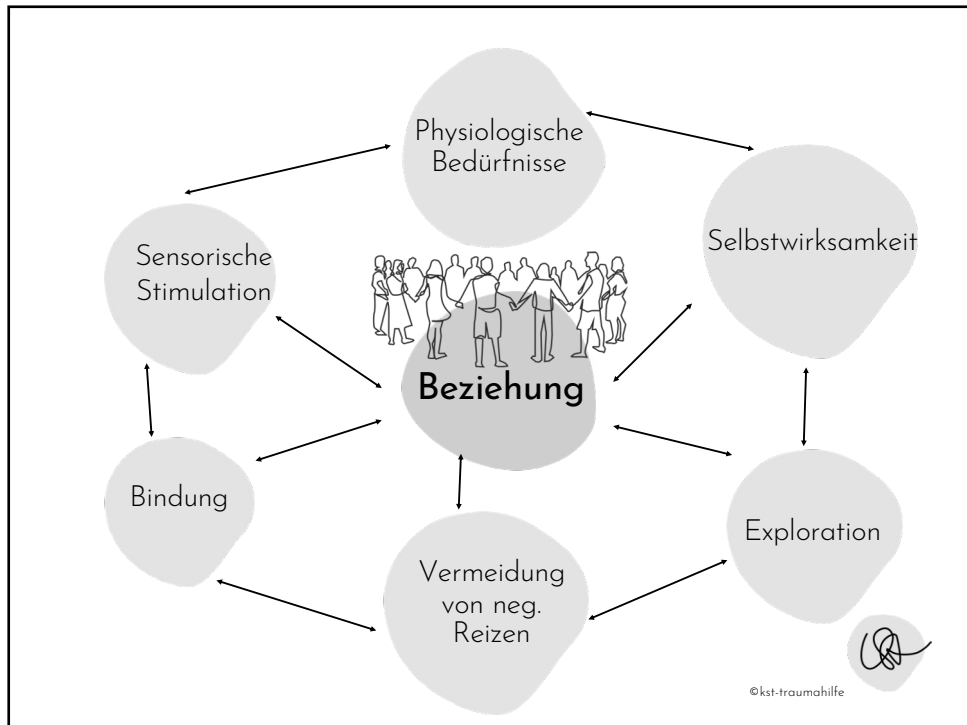
28



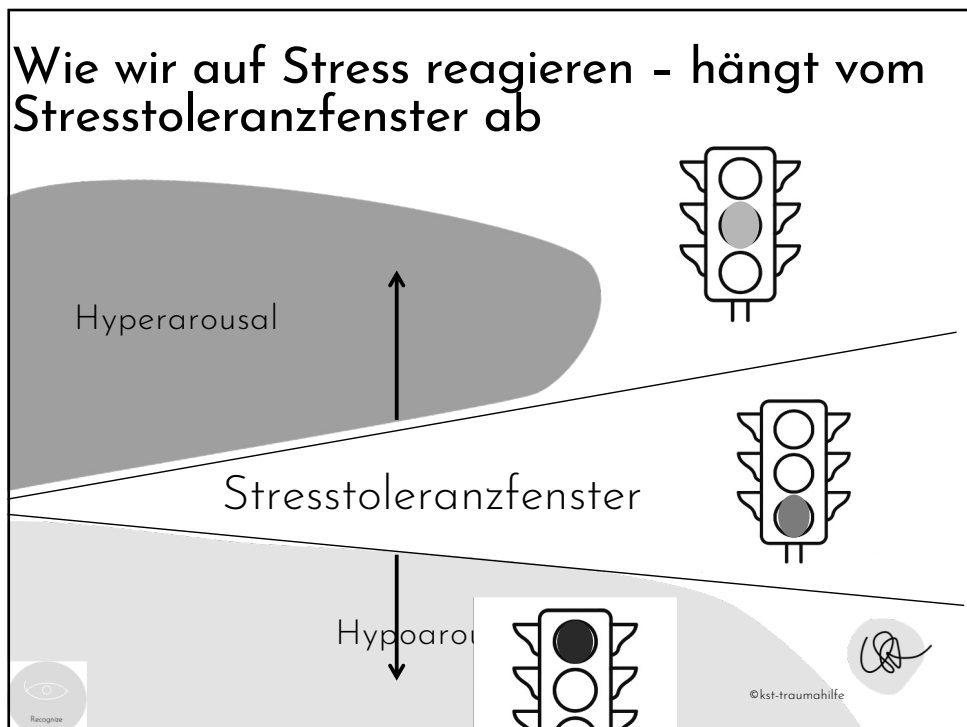
29



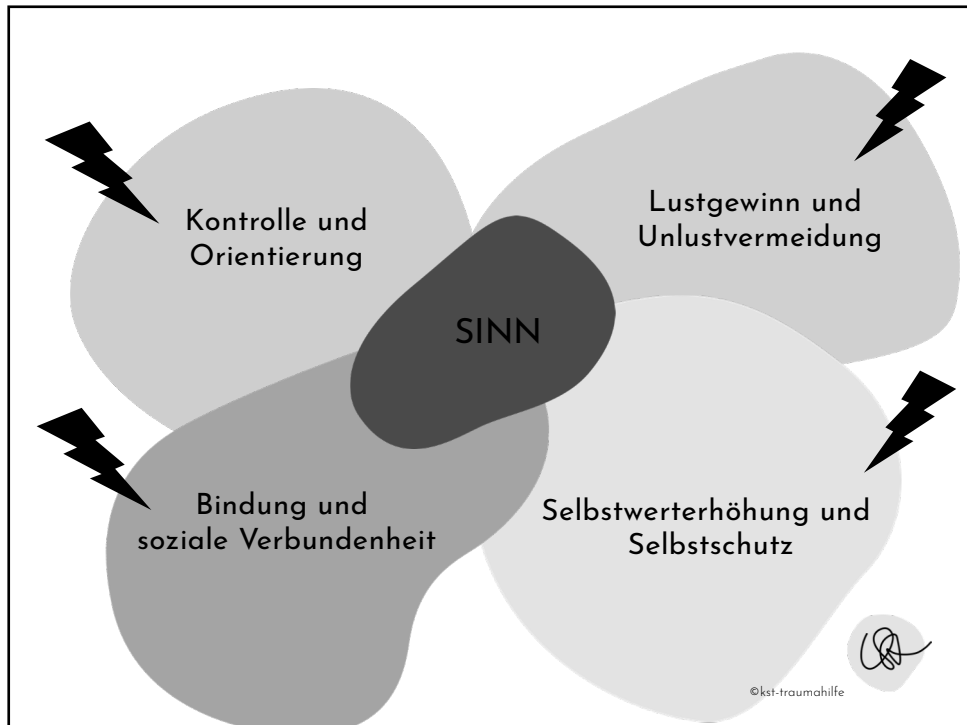
30



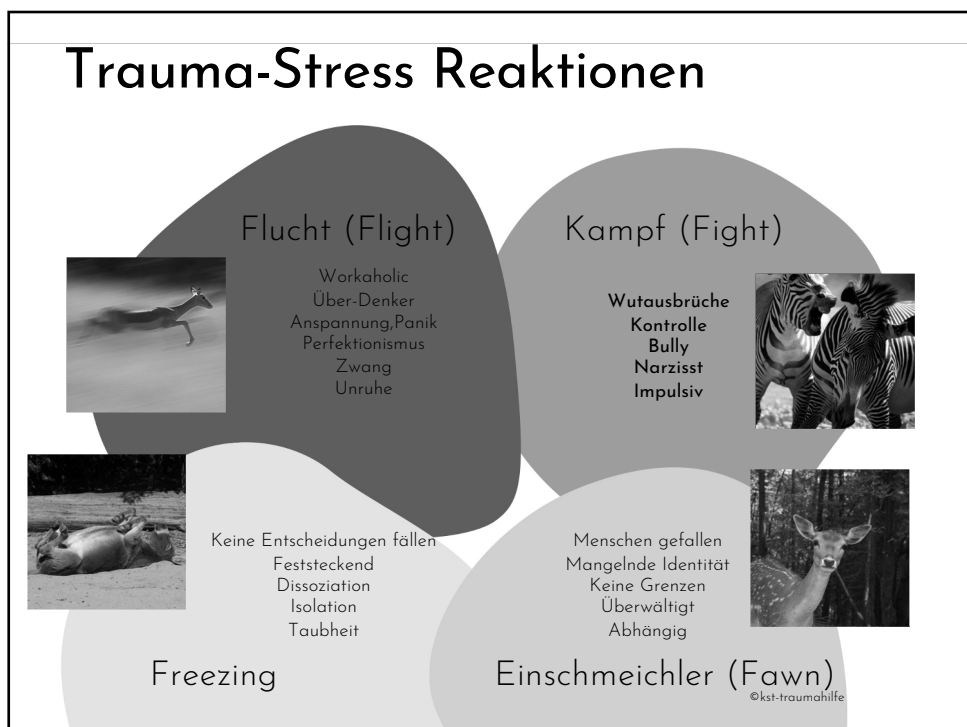
31



32



33



34

Grundbedürfnisse in der Kita - Kind

Kontrolle und Orientierung:

- feste Abläufe
- vertraute Bezugspersonen
- klare Regeln
- Tagesstruktur
- klare Kommunikation
- transparente Regeln

Grundbedürfnisse nach Grawe



©kst-traumahilfe

35

Grundbedürfnisse in der Kita - Kind

Bindung/soziale Verbundenheit

- Zugehörigkeit zur Gruppe
- Anerkennung durch Erwachsene
- Freundschaften

Grundbedürfnisse nach Grawe



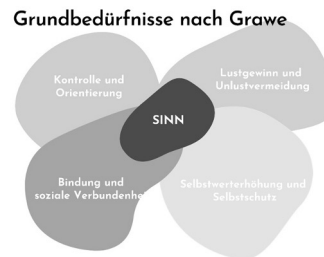
©kst-traumahilfe

36

Grundbedürfnisse in der Kita - Kind

Selbstwerterhöhung/-schutz

- selbst wählen dürfen
- Dinge selbst ausprobieren
- eigene Ideen einbringen
- Erfolgserlebnisse
- Lob für Anstrengung
- Unterstützung beim Lernen



©kst-traumahilfe

37

Grundbedürfnisse in der Kita - Kind

Selbstwerterhöhung/ Lustgewinn

- selbst wählen dürfen
- Dinge selbst ausprobieren
- eigene Ideen einbringen
- Erfolgserlebnisse
- Lob für Anstrengung
- Unterstützung beim Lernen

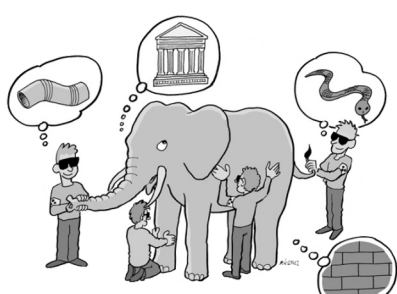


©kst-traumahilfe

38

Wenn wir wahrnehmen –
werten wir

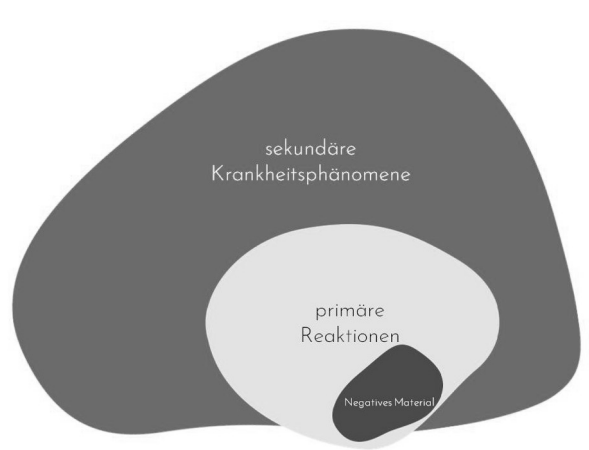
auch das Verhalten bewerten wir



©kst-traumahilfe

39

Stressreaktion



sekundäre
Krankheitsphänomene

primäre
Reaktionen

Negatives Material

©kst-traumahilfe

40

Verhalten hat oft einen Guten Grund



Es hilft, Grundbedürfnisse zu befriedigen.

©kst-traumahilfe



41

Was ist das erste, was wir
brauchen, wenn wir
gestresst sind?

©kst-traumahilfe



42

Zwerchfellatmung/Bauchatmung



©kst-traumahilfe



43



©kst-traumahilfe



44

De-escalation



Erst validieren -
dann co-regulieren



©kst-traumahilfe

45

De-escalation



Ich sehe, dass Sie....
Ich merke, dass Ihnen
das....
Ich brauche erstmal...



©kst-traumahilfe

46

Was ist Co-Regualtion?



Prozess,
bei dem ein Mensch durch:

- die Anwesenheit
- Haltung
- Reaktion

eines anderen Menschen
emotional und körperlich
beruhigt wird.

©kst-traumahilfe

47

Co-Regulation



Eltern fühlen sich kritisiert



©kst-traumahilfe

48

Co-Regulation



Stress beim Bringen
(Eltern hektisch, Kind klammert)

„Jetzt gehen Sie mal schnell, das wird sonst nur schlimmer.“



©kst-traumahilfe

49

Co-Regulation



Stress beim Bringen
(Eltern hektisch, Kind klammert)

Ich sehe, dass es gerade schwer ist. Wir machen das hier gemeinsam ruhig.



©kst-traumahilfe

50

Co-Regulation



„So können Sie hier nicht sprechen!“

Eltern sind wütend /
vorwurfsvoll



51

Co-Regulation



Eltern sind wütend /
vorwurfsvoll



52

Co-Regulation



53

Co-Regulation



54

Tools für den Alltag

- Ich-Botschaften
- Bedürfnisorientierte Sprache
- Pause statt Eskalation
- Transparenz schaffen
- kleine Brücken bauen (Mikro-Interventionen)

Grundbedürfnisse nach Grawe



55

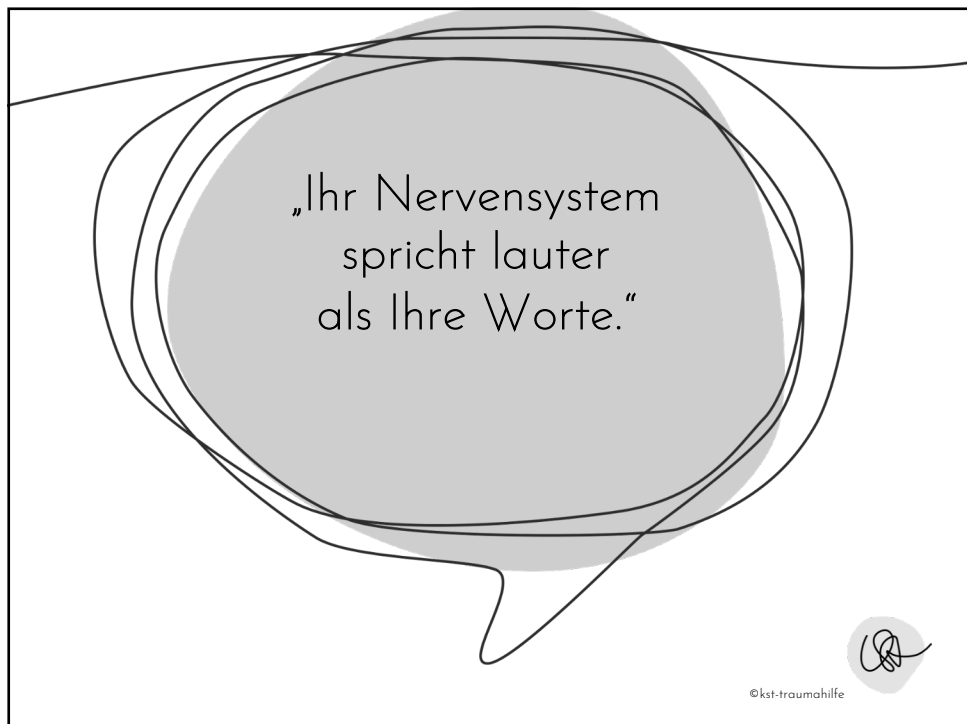
ABER: nicht nur Worte:

(nonverbal + Haltung)

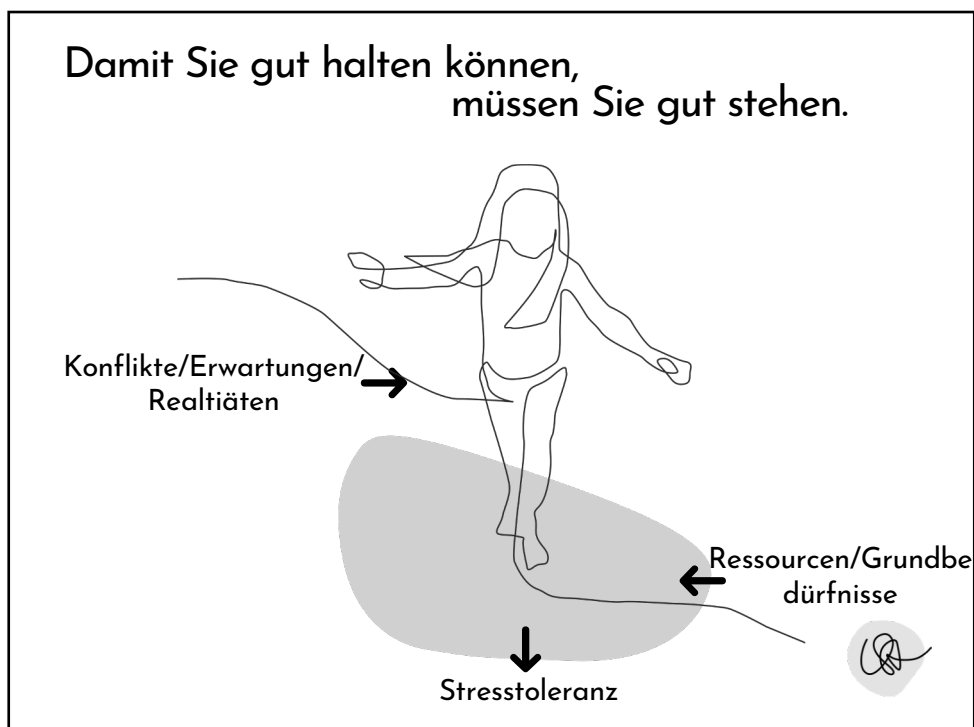
- ruhige Stimme
- langsamer sprechen
- Blickkontakt
- offene Körperhaltung
- kurze Pause lassen



56



57



58

Konflikte sind Entwicklungschancen

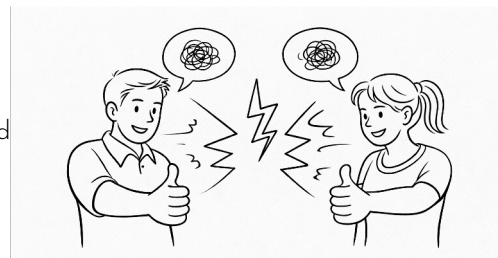
Konflikt = Kontaktversuch



59

Konflikte sind Entwicklungschancen

- Konflikte sind normal & notwendig
- Entwicklung entsteht durch Reibung
- Professionelle Haltung:
 - neugierig statt bewertend
 - verstehend statt kontrollierend



60

Take Home Message

1. Gut gemeint ist nicht regulierend

„Entspannen Sie sich mal“ erhöht den Stress, statt ihn zu senken.

2. Stress braucht Verbindung - keine Bewertung

Menschen in Stress brauchen zuerst Verständnis, nicht Lösungen.

3. Co-Regulation vor Kommunikation

Erst beruhigen – dann besprechen.



©kst-traumahilfe

61

Take Home Message

4. Hinter Reaktionen stehen Bedürfnisse

Das gestresste Elternteil braucht wahrscheinlich Sicherheit, Entlastung oder gesehen werden.

5. Sprache macht den Unterschied

„Entspannen Sie sich mal“ - „Ich sehe, dass es gerade viel ist – wie kann ich Sie unterstützen?“

6. Beziehung ist die Intervention

Wie wir etwas sagen, wirkt stärker als was wir sagen.



©kst-traumahilfe

62



63



64