BINDUNGSENGEL



DER ZAHNPUTZ-GUIDE

Zähneputzen ohne Druck

Für Eltern, die ihre Kinder empatisch, klar und in Verbindung beim Zähneputzen begleiten wollen.

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

Hallo und herzlich Willkommen,

Zähneputzen ist in vielen Familien ein tägliches Konfliktthema. Eltern sorgen sich um die Zahngesundheit ihres Kindes, während Kinder oft ganz andere Bedürfnisse mitbringen: Sie sind müde brauchen Schlaf, möchten selbst bestimmen, haben keine Kooperationsbereitschaft mehr, oder sie reagieren äußerst sensibel auf Geschmäcker und weitere Sinne, die mit dem Zähneputzen einhergehen.

Für uns Eltern ist wichtig: Hinter dem Widerstand steckt keine Verweigerung. Jedes Verhalten hat einen Grund. Wenn wir beginnen, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu verstehen – die Sorge der Eltern ebenso wie die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes –, kann aus dem täglichen Kampf ein Moment der Verbindung werden.

Dabei lohnt sich der Blick nicht nur auf das Kind. Auch wir Eltern bringen Bedürfnisse mit in die Zahnputzsituation.
Werden diese Bedürfnisse nicht erfüllt, werden wir daran mitten im Zahnputzkonflikt dezent an sie erinnert, indem wir von unangenehme Gefühlen überrollt werden und schließlich explodieren.



Von genervt über unter Druck, hin- und hergerissen zwischen Hilflosigkeit und Zorn, was im überfordertsten Moment darin enden kann, dass wir die Grenzen unserer Kinder in blinder Ohnmacht im absoluten Machtmissbrauch überschreiten, sie festhalten, oder eben kapitulieren, aufgeben und die Kinder mit ungeputzten Zähnen ins Bett gehen.

Beides fühlt sich nicht angenehm an, In beiden Situationen ist die Scham unermesslich groß.
Deswegen ist meine Vision mit diesem Zahnputzguide: Eltern zu unterstützen einen Weg zum Zahnputzen ohne Machtkampf zu finden. Für mehr Verbindung und Leichtigkeit.

Für eine bindungsstarke Elternschaft,
die Kinder beflügelt.

Deine Elinor

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

INHALT

Selbsteinfühlung

1. Beobachtung S. 6
2. Gefühle S. 7
3. Bedürfnisse S. 8
4. Strategien S. 9

Fremdeinfühlung

1. Beobachtung S. 13
2. Gefühle S. 14
3. Bedürfnisse S. 15
4. Strategien S. 16

Über mich S. 19

Dein weiterer Weg S. 20

Impressum S. 21

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

Dieser Guide dient als Unterstützung zur Reflexion und hilft dir dabei herauszufinden, was du und dein Kind in dieser Situation brauchen, damit für alle gute gesorgt und für eure Herausforderung eine Lösung gefunden werden kann. Wir beginnen mit der **Selbsteinfühlung**. Das bedeutet die Aufmerksamkeit zunächst auf uns selbst zu richten und uns mir unseren Bedürfnissen zu verbinden. Denn je klarer wir mit uns selbst verbunden sind und Orientierung darüber haben, was wir brauchen, desto leichter fällt es uns, unser Kind einfühlsam zu begleiten. Diesem widmen wir uns dann in der **Fremdeinfühlung**, die uns helfen wird, unser Kind besser zu verstehen.

Gemeinsam schaffen die Selbst- und die Fremdeinfühlung die Grundlage für Verständigung, Verbindung und einen Raum, in dem kreative Wege möglich werden.

Anhand der **vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation*** führe ich dich durch den Prozess. Wenn du die Gewaltfreie Kommunikation bereits kennst, ist dieser Guide hoffentlich eine hilfreiche Auffrischung. Falls sie für dich noch neu ist, begleite ich dich Schritt für Schritt dabei, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, was in euch los ist und was ihr gerade braucht.

*** Gewaltfreie Kommunikation**

Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) nach Marshall Rosenberg verbindet eine empatische Haltung mit einer klaren Kommunikationsgrundlage, um Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und Beziehungen auf Augenhöhe zu gestalten. Sie fördert Verständnis, Verbindung und einen wertschätzenden Umgang miteinander.

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL



SELBSTEINFÜHLUNG

mit den 4 Schritten der GFK

1. Beobachtung
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Strategien

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

SELBSTEINFÜHLUNG

Hier beginnt der Raum für dich, um herauszufinden, was hinter deiner Herausforderung steckt.

1. BEOBACHTUNG

Was passiert zwischen dir und deinem Kind beim Zähneputzen?

Was tust du, wie regiert dein Kind, was sagst du, was sagt dein Kind?

Beschreibe das möglichst konkret und wertfrei und bleibe bei Dingen die getan werden, statt bei denen, die NICHT getan werden.

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

2. GEFÜHLE

Welche Gefühle sind bei dir dabei am Start?

- ☐ *angespannt*
- ☐ *ohnmächtig*
- ☐ *ermüdet*
- ☐ *gestresst*
- ☐ *unruhig*
- ☐ *besorgt*
- ☐ *genervt*
- ☐ *frustriert*
- ☐ *zornig*
- ☐ *geladen*
- ☐ *sauer*
- ☐ *ärgerlich*
- ☐ *unter Druck*
- ☐ *zerrissen*
- ☐ *ungeduldig*

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

Schreibe weiter auf…

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

3. BEDÜRFNISSE

Um den Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, darfst du (in GFK-Sprache) den „Wolf rauslassen":

Welche Gedanken gehen dir dabei durch den Kopf?
Lass hier auch die Gedanken raus, für die du dich vielleicht schämst, oder verurteilst. („Kann das nicht einmal ohne Theater gehen?", ...)

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

Bedürfnisse sind unabhängig erfüllbar von Zeit, Ort, oder Person. Daher ist es wichtig, dass wir vor einer herausfordernder Situation möglichst mit gefülltem Bedürfnistank starten.

Jetzt schauen wir, welche BEDÜRFNISSE bei dir unerfüllt sind:

Wenn du dir Fragen stellst, die mit „Warum“ beginnen, steckt bei dir wahrscheinlich das Bedürfnis nach „**Verstehen**“ dahinter.

Wenn du dir Sorgen machst, weil dir die Gesundheit deines Kindes wichtig ist, ist das das Bedürfnis nach deiner „**elterlichen Fürsorge**“.

Wenn du denkst: „Mach doch mal mit!“, ist das dein Bedürfnis nach **Kooperation**.

Wenn du Gedanken hast, wie „immer wieder das gleiche Theater, kann es nicht einmal laufen“-> dann brauchst du **Leichtigkeit**.

Du denkst: „Ich kann das nicht mehr, das ist mir zu viel!“ – dann brauchst du **Unterstützung**.

Du denkst: „Ich habe schon so viel versucht.“ – dann brauchst du **Wirksamkeit**.

Du denkst: „Ich habe es schon 3x gesagt und es passiert nichts – dann brauchst du **elterliche Führung**.

Bist du jetzt bereit für deine Bedürfnisse Strategien zu finden?

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

4. STRATEGIEN

Nun finden wir Strategien, wie du dich um dich kümmern kannst:.

Verstehen

Das Bedürfnis Verstehen hat ich bereits ein Stück weit erfüllt, da du nun weißt, was du brauchst und dich nun um dich kümmern kannst.
Auch in der Fremdeinfühlung wird sich dein Bedürfnis nach „Verstehen“ weiter erfüllen. Das darf gefeiert werden!

Elterliche Fürsorge

Dir ist wichtig, dass die Zähne deines Kindes gesund bleiben. Um sich dem erstmal zu nähern, könnte zum Beispiel ein Schritt sein,
sich von der Vorstellung zu lösen, dass das Zähneputzen an eine bestimme Tageszeit gekoppelt sein MUSS.

Kooperation

Kooperation beginnt immer bei uns selbst mit der Frage: Bin ich bereit mitzumachen? Da du diesen Guide besitzt, hast du dich bereits um einen Teil deiner Kooperation gekümmert - Herzlichen Glückwunsch. Wenn es dir beim Zähneputzen an Kooperation fehlt, ist das ein Hinweis darauf, dass dir zusätzlich Empathie fehlt: Du willst gesehen und gehört werden, mit dem, was die Herausforderung dir gerade abverlangt. Deshalb feiere gerne dein Bereitschaft und schenke dir vor herausfordernden Situationen selbst etwas Einfühlung: *„Ich bin angespannt und geladen. Ich gebe so viel. Ich kümmere mich um mich und meine Kinder, da bin ich überfordert und brauche Unterstützung oder das es einfach mal läuft. Ich sehe mich und ich höre mich. Meine Gefühle dürfen da sein und ich darf mich um mich kümmern!“*

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

Leichtigkeit

Leichtigkeit ist eine Frage der inneren Haltung. Ich weiß, das klingt total unsexy, gleichzeitig eröffnet es dir Unmengen an Strategien. Fordere dich selbst heraus: Was hilft dir in die Leichtigkeit zu kommen: Musik aufdrehen und tanzen? Erwecke das Kind und dir und überlege wie du Spiel&Spaß haben kannst!

Unterstützung

Für Unterstützung hast du auch bereits den ersten Schritt getan, indem du dir diesen Guide besorgt hast. Alle Strategien mit denen du dich um dich kümmerst sind eine Unterstützung. Mache dir das bewusst, denn manchmal braucht es diese Klarheit, um zu erkennen, wie sehr du bereits dabei bist, dich um deine Bedürfnisse zu kümmern.

Wirksamkeit

Schreib ein Wirksamkeits-Tagebuch und feiere dich für deine Wirkung im Alltag. Feiere jeden Schritt, den du gehst auf den Weg in deiner bindungsstarken Elternschaft.

Elterliche Führung

Elterliche Führung braucht Klarheit, Empathie und Übung. Starte damit, dass du weniger Fragen stellst und mehr liebevolle Ansagen machst.
Statt: „Wir gehen jetzt ins Bad, okay?" Sage lieber „Wir gehen jetzt ins Bad und du entscheidest wie: Als Hund oder trage ich dich?"

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

FREMDEINFÜHLUNG

mit den 4 Schritten der GFK



1. Beobachtung
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Strategien

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

FREMDEINFÜHLUNG

Nun schauen wir auf dein Kind und ich leite dich dabei an herauszufinden, was hinter dem Zahnputz-Nein deines Kindes stecken könnte.

1. BEOBACHTUNG

Ergänze gerne noch etwas, wenn du etwas ergänzen möchtest, was die Beobachtung deines Kindes angeht.
Was sagt dein Kind? Was tut dein Kind? Wie wirkt dein Kind dabei auf dich?

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

2. GEFÜHLE

Welche Gefühle sind bei deinem Kind wahrscheinlich am Start?

- ☐ *genervt*
- ☐ *zornig*
- ☐ *ärgerlich*
- ☐ *verlegen*
- ☐ *unruhig*
- ☐ *kribbelig*
- ☐ *müde*
- ☐ *hilflos*
- ☐ *gelähmt*
- ☐ *gehemmt*
- ☐ *streitlustig*
- ☐ *voller Angst*
- ☐ *unter Druck*
- ☐ *widerwillig*
- ☐ *unbehaglich*

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

3. BEDÜRFNISSE

Jetzt der Perspektivwechsel: was braucht dein Kind?

Spricht es in Babysprache? Wirkt es anhänglich, „jammert“ es? Wahrscheinlich braucht es ganz viel **Geborgenheit** (Mama*-Nähe).

Wirkt es ganz zornig und sagt laut „Nein“- braucht es ganz viel **Autonomie**.

Ist es ganz hibbelig und und „zappelt“ herum? Wahrscheinlich braucht es gerade ganz viel **Bewegung**.

Rennt es weg und ruft: „Du kriegst mich nicht…!“ dann braucht es vielleicht ganz viel **Spiel & Spaß** und **Abenteuer**.

Dein Kind hält den Mund geschlossen und dreht den Kopf weg? Dann ist das ein Hinweis darauf, dass es sich um die eigenen **Grenzen** kümmert.

1000

Dein Kind möchte noch tausend Sachen machen, bevor es zum Zähneputzen geht? Dann braucht es **Führung**.

* **Mama-Nähe** — Das kann natürlich auch Nähe mit Papa oder einer anderen primären Bezugsperson sein.

DEIN RAUM FÜR NOTIZEN

Bist du bereit für die Bedürfnisse deines Kindes Strategien zu finden?

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

4. STRATEGIEN

Jetzt kannst du auf Strategiesuche gehen, passend zugeschnitten auf die Bedürfnisse von dir und denen deines Kindes. Erinnere dich dabei daran, dass du die elterliche Verantwortung trägst und für die Bedürfnisse von dir und die deiner Kinder zuständig bist. Kooperation fängt also bei dir an. Frage dich: Bist du bereit? Wenn ja- kann es weiter gehen.
Hier sind ein paar Möglichkeiten- diese dienen als Impulse, du bist eingeladen diese an euer Familienleben anzupassen.



Geborgenheit

Putze deinem Kind als Baby die Zähne, nimm es auf den Schoß, streichle es, wiege es. Putzt im Bett die Zähne, wickle es in eine Decke ein - ausspucken kann es auch in einen Becher.



Autonomie

Lass dein Kind ganz viel selber machen (1,5 Jahren- 5) und selber entscheiden (5-8). Lass es die Zahnbürste selbst aussuchen (einkaufen), Zahnpasta draufschmieren, lass dir selbst von ihm parallel die Zähneputzen.



Bewegung

Willkommen zur Zahnputzstation: Geputzt wird Z.B.) in der Küche, ausgespuckt wird im Bad. So wird hin und her geflitzt. Mit leerem Mund dann den Rückweg zum Weiterputzen wie folgt variieren:
auf einem Bein hüpfen, im Vierfüßlergang oder als Hampelmann.

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL



Spiel & Spaß

Putze als Auto, Bagger, Puppe die Zähne. Lass dein Kind den Prinz, oder die Prinzessin sein und du bist die Hofdame*
Vielleicht ist dein Kind auch ein Hund, oder eine Katze



Abenteuer

Findet immer einen neuen spannenden Platz zum Zähneputzen (Höhle unterm Tisch), Keller, entwickelt um das Zähneputzen spannende Detektivgeschichten oder PawPatrol-Rettermissionen.



Grenze

„Du entscheidest über deinen Körper! Das ist deine Körper-Grenze und du entscheidest, wann du bereit bist!“
Versuche im Alltag regelmäßig die Grenzen des Kindes wahrzunehmen und zu benennen. *„Da ist deine Grenze! Da sagst du Nein! Das höre ich!"*



Empathie

Dein Kind möchte mit all den Bedürfnisse gehört und gesehen werden. Um in die Kooperation kommen zu können braucht es daher auch Empathie. Strategie ist dabei die Empathie-Schleife:

„Du sagst Nein, das höre ich! Du bist gerade ganz ärgerlich/kribbelig und möchtest gerade selbst entscheiden (Autonomie) / weil du gerade ganz viel Spiel&Spaß/ Bewegung brauchst, hm?! Das sehe ich!“

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

Jedes Nein erzählt eine Geschichte.
Jedesmal wenn wir in die Bereitschaft kommen wahrhaftig hinzuhören und aufhören ein Funktionieren als Ziel zu sehen, gehen wir einen Schritt weiter in Richtung Verbindung und bedingungsloser Liebe.

- Elinor Eidt -



© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL



ELINOR EIDT
zertifizierte LilaLiebe®-Beraterin, Lehrbeauftragte für GFK an einer Hochschule, Ehefrau, zweifache Mama und Gründerin von BINDUNGSENGEL

ÜBER MICH

Ich weiß, wie es sich anfühlt, immer wieder in denselben Konflikten und Teufelskreisen zu landen.

Genau deshalb berührt mich die Gewaltfreie Kommunikation seit nun über 10 Jahren so tief. Als ich mich erstmals damit auseinandersetzte, hatte ich zum ersten Mal das Gefühl: Da gibt es einen Weg, der Verbindung und Klarheit zusammenbringt.

Als meine Kinder geboren wurden, wurde aus dieser Begeisterung eine Berufung. Dank Kathy Webers innovativem zertifiziertem Erziehungs- und Beratungskonzept: Der LilaLiebe®. Ich wollte nicht nur verstehen, was meine Kinder brauchen und wie wir als Erwachsene Verantwortung übernehmen können, ohne uns selbst dabei zu verlieren. Schnell war für mich klar:

Das möchte ich weitergeben.

Deshalb begleite ich heute Eltern, Pädagog:innen und Studierende dabei, ihre eigenen Antworten zu finden, statt vorgefertigte Lösungen zu übernehmen.

In meinen Beratungen, Kursen und Seminaren geht es darum, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und Wege zu finden, die für alle Beteiligten stimmig sind.

Dabei begleite ich mit viel Empathie, Leidenschaft und einer Prise Humor. Denn Entwicklung darf berühren, herausfordern und auch ein bisschen leichter werden. Lass uns gemeinsam deine Elternschaft stärken.

Für eine bindungsstarke Elternschaft,
die Kinder beflügelt.

Deine Elinor

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

SO KANN ES FÜR DICH WEITERGEHEN

Wenn du dranbleiben und diese Haltung noch mehr in deinen Familienalltag integrieren möchtest, dann komm gerne ins **Bindungstraining**.

Gibt es einen Konflikt in deinem Familienleben, der dich immer wieder beschäftigt und bei dem du dir individuelle Unterstützung wünschst?
Dann schenke dir eine **LilaLiebe®-Beratung**.

Und wenn du lernen möchtest, klar und liebevoll in deine elterliche Führung zu kommen, deine eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und zu vertreten – ganz ohne Belohnung und Bestrafung –, dann trage dich auf die Warteliste für meinen **Mini-Videokurs „Grenzen statt Konsequenzen“**!
Es geht schon ganz bald los!

© 2026 Elinor Eidt | Bindungsengel

BINDUNGSENGEL

IMPRESSUM

Folge mir auf Instagram, um auf dem neuesten Stand zu bleiben und Inspirationen für deinen Alltag zu bekommen..

BINDUNGSENGEL

Konzept, Aufbau & Inhalt	Elinor Eidt
Grafikdesign & Layout	Fabian Stromberger www.strombergerdesign.de

Dir hat dieser Guide gefallen und du möchtest deine Wertschätzung oder Anregungen ausdrücken? Oder eine Beratung buchen? Schreib mir einfach eine Mail:

© 2026 Bindungsengel – URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken dieses Zahnputzguides sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Elinor Eidt vorbehalten.
Falls du die Inhalte dieses Guides verwenden möchtest, frag gerne bei info@bindungsengel.de nach.
Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten, § 97.



BINDUNGSENGEL

www.bindungsengel.de