

So schenkst du deinem Kind ein positives Selbstbild

1. Warum du nicht mit deinem Kind schimpfen solltest

Kinder vertrauen uns Bezugspersonen zu 100 %. Das müssen sie auch, weil sie von uns abhängig sind. Sie können sich noch nicht alleine ernähren und für Schutz und Liebe sorgen. Sie brauchen uns, um ihre Grundbedürfnisse zu stillen.

Sie haben auch noch nicht genügend Erfahrungen gesammelt, um gewisse Gefahren oder Situationen realistisch einschätzen zu können.

Außerdem ist die Leistung des Kindergehirns noch nicht ausgereift, um Meinungen oder Aussagen zu hinterfragen. Das ist einfach noch nicht vorgesehen.

Aus diesen Gründen glauben sie uns jedes Wort.

Schimpfen wir nun mit unserem Kind, kann das Kind nicht zwischen fehlerhaftem Verhalten und eigener Persönlichkeit unterscheiden (können wir Erwachsene übrigens auch nicht immer).

Es nimmt alle Beschimpfungen persönlich.

Das Kind identifiziert sich voll und ganz mit den Worten, mit denen du es beschimpfst.

Beschimpfungen haben das Ziel, dass das Problemverhalten deines Kindes aufhört oder sich verändert. Mit deinen Schimpftiraden willst du zu jeden Preis, dass das Problemverhalten gestoppt wird.

Durch das Ausschimpfen erhoffen wir Erwachsene, dass das Kind:

- folgsamer
- vorsichtiger
- netter
- höflicher
- einfühlsamer, etc.

wird.

Diese Erniedrigungen und Strafen führen zu seelischen Verletzungen. Das Kind ist gekränkt. Durch diese Erniedrigungen wird ein innerlicher Prozess im Kind angestoßen: Schamgefühl werden vom Kind entwickelt.

Es fühlt sich falsch, so wie es ist. Es fühlt sich Fehl am Platz. Es fühlt sich nicht gesehen und nicht geliebt.

Aus dem Schamgefühl entwickeln sich innere Glaubenssätze wie:

- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin dumm
- Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden
- Das schaffe ich nie
- Ich bin nicht wichtig
- Ich werde nicht gewollt
- Ich mache immer Ärger und bin zu nichts nutze
- Ich bin für alles Schuld

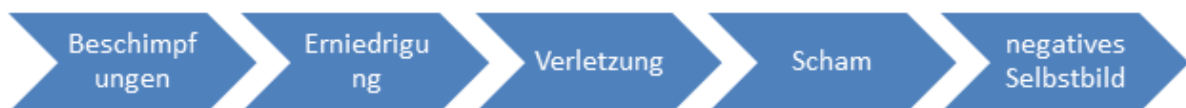
Diese Glaubenssätze erzeugen das innere Selbstbild. Aus negativen Glaubenssätzen formt sich ein negatives Selbstbild.

Und ein negatives Selbstbild ist ganz klar nicht förderlich für die gesunde Entwicklung deines Kindes.

Denn ein negatives Selbstbild bewirkt bei deinem Kind folgendes:

- Dein Kind zweifelt sehr schnell an sich, glaubt nicht an sich selbst und kann dadurch seine Fähigkeiten nicht voll nutzen oder gute Leistungen erbringen
- Dein Kind ist übertrieben extrovertiert und bindet sich zu rasch an neue Personen
- Dein Kind unterliegt eher einem Gruppenzwang
- Dein Kind ist im Erwachsenenalter eher anfällig für psychische Erkrankungen wie Depression und Burnout
- Dein Kind hat später Schwierigkeiten bei der Beziehungsfähigkeit- Fühlt dein Kind keine Selbstliebe, kann es auch keine echte Liebe an anderen geben
- Dein Kind wird Probleme darin haben, seinen eigenen Weg zu finden, weil es sich immer anpassen musste

Alles Sachen, was du dir deinem Kind nicht für seine Zukunft wünschst.



2. Begrifflichkeiten

Dazu möchte ich kurz noch auf die unterschiedlichen Begriffe von den Wörtern die mit "selbst" starten, eingehen. Es gibt ja ganz viele Wörter, die mit "Selbst" starten wie Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstbild

- Selbstvertrauen = was ich kann, worin bin ich gut, was kann ich leisten
- Selbst(wert)gefühl = wer bin ich, was halte ich selbst von mir
- Selbstbewusstsein = ich bin mir selber bewusst = eine Funktion des Selbstwertgefühls

Selbstvertrauen = was ich kann, worin bin ich gut, was kann ich leisten, da gehts um konkrete Fähigkeiten und um den Leistungsumfang auf bestimmte Bereiche. Also wenn ich gut im Klettern bin, hab ich im Klettern ein gutes Selbstvertrauen. Dieses Selbstvertrauen kann man aber nicht unbedingt auf andere Bereich umlegen.

Selbstvertrauen ist eine äußere, erworbene Qualität.

Selbstbewusstsein = Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen, zu reflektieren und eigene Handlungen zu hinterfragen. = Funktion des Selbstwertgefühls. gutes Selbstwertgefühl = selber gut wahrnehmen und über sich selbst realistisch reflektieren und nachdenken. Geringes Selbstwertgefühl bedeutet dass das Selbstbewusstsein und das Selbstbild unrealistisch eingeschätzt wird. Entweder im übertriebenen (z. B. Überschätzung) oder untertriebenen Sinne (z. B. ständig negatives Nachdenken der eigenen Handlungen).

Selbstwertgefühl (oder Selbstgefühl) = das ist aus meiner Sicht das Wichtigste. Das ist nämlich der Grundpfeiler für psychische Gesundheit: Wer ich bin, was ich von mir selbst halte, das Gespür für sich selbst. Es ist der innere Kern, die Stütze, das Zentrum von uns selbst. Wenn das Selbstwertgefühl ausreichend ist, haben wir das Gefühl, in uns selbst zu ruhen, uns vollkommen wohlzufühlen und uns anzunehmen. Wir haben ein realistisches Selbstbild von uns.

Viele Eltern wollen selbstbewusste Kinder, äußern jedoch damit den Wunsch, dass das Kind ein gutes Selbstwertgefühl haben soll.

Zusammenfassend:

Leute die ein starkes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein haben, müssen nicht zwangsläufig ein starkes Selbstwertgefühl haben. Im Gegenzug haben Personen, die ein hohes Selbstwertgefühl haben, automatisch ausreichend Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Das Selbstwertgefühl ist somit die wichtigste Voraussetzung für

- das Wohlbefinden unseres Kindes,
- die Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen,
- die Gefühlsbewältigung,
- Selbstsicherheit und Selbstliebe
- die Fähigkeit, sich wertvoll und geschätzt zu fühlen
- die Fähigkeit, Konflikte zu lösen
- eine angemessene Stressbewältigung

Die schlimmsten Feinde des Selbstwertgefühls sind körperliche und psychische Gewalt, Übergriffe, Macht und Kontrolle der Eltern, Beschämung, Kritik, Entmutigung, aber auch übertriebene Besorgnis oder als Projekt der Eltern gesehen zu werden.

3. Wie entsteht das Selbstbild des Kindes?

Wie kommt ein Kind zu seinem Bild von sich selbst? Durch 3 wesentlichen Faktoren:

1. **Durch das Verhalten der anderen** und wie mit dem Kind interagiert wird: Ist das Verhalten der anderen unsicher, grob, übergriffig, genervt oder klar, sanft, wohlwollend?
2. **Durch Gespräche der anderen** und wie du mit ihm sprichst: Sprichst du mit deinem PartnerIn oder FreundIn über dein Kind in Anwesenheit deines Kindes? Fallen da in der Hitze des Gespräches Eigenschaftswörter, die deinem Kind eine bestimmte Rolle geben? Oder erzählst du Hoppalas oder Geheimnisse weiter?
3. **Durch die eigene Einschätzung** und wie du seine Umwelt gestaltest: Das Kind lernt andauernd und es lernt vor allem beim Spielen einzuschätzen, was ihm gut gelingt und was nicht. Mit seiner direkten Umwelt, den Spielsachen und Beschäftigungsmaterialien macht es direkt Erfahrungen. Sind das Dinge, die den Entdeckungsdrang und die Neugierde fördern? Lassen diese Erfahrungen erfolgreich bewältigte Anforderungen zu? Gibt es Probleme, die das Kind zwar fordern, die es aber trotzdem erfolgreich lösen kann?

4. Übung: Welches Bild hast du von deinem Kind?

Nimm ein Blatt Papier zur Hand und verfasse einen Steckbrief deines Kindes, indem du es beschreibst. Notiere all seine Eigenschaften, seine Verhaltensweisen, seine Fähigkeiten, seine Talente, seine Besonderheiten, etc. Schreib alles auf, was dein Kind ausmacht. Wenn du mehrere Kinder hast, mach das bitte für jedes Kind einzeln. Gerne kannst du auch folgende Fragen beantworten:

- Was sind die Haupttalente und Neigungen deines Kindes?
- Was sind die Vorlieben und Abneigungen?
- Was die Stärken und Schwächen?
- Wie geht dein Kind mit neuen Situationen um? Wie mit neuen Menschen?
- Welche Art von Spielen interessieren dein Kind?
- Wie ist seine Position in der Familie?
- Wie sein Umgang mit Geschwistern oder anderen Gleichaltrigen?
- Wie erreicht dein Kind seine Ziele?
- Was gelingt ihm gut, was nicht so gut?

Nächster Schritt: Überlege dir, wie es dir mit diesen Eigenschaften deines Kindes geht.

- Welche bewertest du eher positiv, welche eher negativ?
- Wie geht es dir mit den aufgeschriebenen Eigenschaften?
- Mit welchen fühlst du dich wohl, welche verunsichern oder irritieren dich?

Nächster Schritt: Sieh dir nun die Dinge an, die du eher als negativ bewertet hast. Überlege dir, in welchen Situationen könnte diese scheinbar "schlechte" Eigenschaft deinem Kind hilfreich sein? Gibt es auch positive Anteile dieser scheinbar schlechten Eigenschaft?

Nächster Schritt (optional): Bitte eine andere Person, die dein Kind ebenso gut kennt, diese Übung durchzuführen. Tauscht euch dann gegenseitig aus. Das hilft dir, komplett neue Sichtweisen deines Kindes anzunehmen und erweitert somit auch dein Bild von deinem Kind.

Im stressigen Alltag nehmen wir die Kinder oft gar nicht so genau wahr. Sie werden älter, erlangen immer mehr Fähigkeiten und auch ihre Bedürfnisse verändern sich. Das oft so rasend schnell, dass unser inneres Bild nicht mitkommen und wir noch ältere Bilder vom Kind im Kopf haben. Mit dieser Übung schärfst du den Blick auf dein Kind. Und du überdenkst deine eigenen, oft unbewussten Bewertungen. Außerdem kannst du überlegen, ob gewisse Gewohnheiten, Rituale oder Abläufe noch so für dein Kind passen oder ob diese neu überdacht werden sollen. Mit dieser Übung bekommst du ein objektiveres und breiter gefächertes Bild deines Kindes!

5. Hilf deinem Kind sein Selbstbild zu verändern!

Oft zweifeln unsere Kinder an sich selbst, reden schlecht über sich und geben bei Herausforderungen resignierend auf. Damit sich diese schlechten Gedanken über sich selbst nicht zu einem negativen Selbstbild manifestiert, braucht dein Kind Unterstützung von dir. Bitte beachte aber, dass du die negativen Gedanken oder Sätze deinem Kind nicht ausredest. Zu schnell sagen wir: "Ach, das stimmt doch gar nicht." Für dein Kind stimmt es in diesem Moment. Deshalb ist es besser, ganz spezielle Übungen mit ihm zu machen. Mit diesen 9 wundervollen Schritt-für-Schritt-Übungen kannst du gemeinsam mit deinem Kind sein negatives Selbstbild in ein positives umwandeln.

Schritt 1: Sammle die negativen Gedanken deines Kindes

Es ist zuerst mal wichtig, zu verschriftlichen, welche negativen Gedanken dein Kind hat. Deshalb sammle 7 Tage lang, jene Sätze, die dein Kind ausspricht und die ein negatives Selbstbild von ihm zeigen. Beachte bitte auch dazu, dass du mögliche Auslöser dafür notierst. Auslöser könnten sein:

- Situationen: etwas Neues ausprobieren, einen neuen Freund treffen, Schultests, etc.
- Andere Personen: durch Lehrer, Freunde oder auch dir selbst
- Gewisse Zustände: wie hungrig, müde

Wenn du die Auslöser kennst und im Laufe der Zeit, dann auch dein Kind weiß, dann kann es die negativen Gedanken bewusster erkennen, wenn sie auftauchen.

Schritt 2: Erkennen den inneren Kritiker deines Kindes

Hier geht es nun darum, dass sich dein Kind selbst über seine innere kritische Stimme bewusst wird. Dazu leite dein Kind zu folgender Übung an:

Übung: Inneres, kritisches Monster

Wir alle haben negative Gedanken wie "Ich bin nicht gut in Mathe", "Ich schaffe das nicht", "Ich bin zu tollpatschig", etc. Das ist ganz normal und okay, wenn wir das ab und zu haben. Aber wenn wir es andauernd oder sehr häufig von uns denken, formt das unser Selbstbild. Wichtig ist, dass dein Kind erkennt, dass diese negativen Gedanken nicht ein Teil von ihm sind und es selbst steuern kann, dass diese wieder weggehen. Hilf deinem Kind die negativen Gedanken von ihm selbst zu trennen / zu separieren. Das gibt deinem Kind wieder Eigenermächtigung. Wichtig ist das vor allem für die Kinder, die sich für die eigenen negativen Gedanken nochmals kritisieren ("Wieso denk ich so was? Irgendwas muss mit mir falsch sein"). Das hilft deinem Kind, dass es realisiert, dass es nicht die eigenen Gedanken ist. Das es selbst nur der Beobachter, der Zuhörer der Gedanken ist!

Bereite dich vor und hole Papier und Stifte. Sage folgendes zu deinem Kind:

Stelle dir deine negativen Gedanken vor, dass die von einer mysteriösen Kreatur oder Monster ausgesprochen werden. Diese Kreatur ist dein innerer Kritiker und taucht plötzlich in deinem Kopf auf und flüstert dir solche negativen und nicht hilfreichen Gedanken zu...Wie sieht diese Kreatur aus?

1. Nimm Buntstifte und ein Blattpapier und zeichne diese mysteriöse Kreatur, deinen inneren Kritiker. Zeichne es frei so, wie es für dich passt
2. Gib dieser Kreatur einen Namen
3. Was hörst du, was diese Kreatur immer wieder zu dir sagt? Schreibe das in der Nähe deiner Kreatur hin, schreibe die Gedanken in Gedankenblasen.
4. Überlege dir nun, was du zu diesem Monster sagen kannst, damit es aufhört, schlechte Dinge über dich zu sagen. z.B: "Ich muss dir nicht zuhören", "Nein, Danke", "Du kannst wieder gehen"
5. Vielleicht möchtet ihr noch gemeinsam ein Ritual zum Loslassen machen, z.B. das Monster in eine Schachtel sperren, das Monster in Schnipsel zerschneiden und wegwerfen, etc. Lasst eure Fantasie freien Lauf

Schritt 3: Entdecke deinen eigenen inneren Kritiker

Wir beeinflussen unser Kind ständig durch unser Verhalten. Sei dir klar, dass unsere Kinder wie Schwämme sind, die alles aufsaugen und auch wie ein Papagei alles nachsagen.

Achte einmal selbst auf dich. Wie reagierst du, wenn du frustriert bist mit dir selbst, wenn du einen Fehler gemacht hast?

Oftmals fokussieren wir uns dabei auf unsere Persönlichkeit oder Charaktereigenschaften und sagen dann sowas wie: "aaah, ich bin so blöd" oder "Warum bin ich bloß so vergesslich?" "Warum mach ich so dumme Sachen".

In diesen Momenten attackieren wir unseren eigenen Charakter. Und genau in diesen Momenten lernt unser Kind von uns. Deshalb ist es für uns auch wichtig, dass wir, wenn wir selbst Fehler

machen, nicht unsere Persönlichkeit angreifen. Es ist okay, wenn wir unseren Fehler zugeben, ABER ohne den Fehler als Teil unserer Identität zu sehen.

Wenn du also einen Fehler machst kannst du laut sagen: "Oh wow, wie konnte ich nur so viele Fehler machen? Oh mann, das war echt doof, was ich da geschrieben habe."

Somit sagst du nicht "Ich bin dumm" sondern du fokussierst dich auf deine Handlung, dein Verhalten oder deine Entscheidungen.

Schritt 4: Verändere deine Haltung zu Fehler

Fehler sind in unserer Gesellschaft prinzipiell schlecht. Aber Fehler sind eigentlich etwas Wunderbares, denn sie sind einfach nur Möglichkeiten fürs Lernen und Wachsen. Im Englischen gibt es die tolle Abkürzung für "FAIL"

FAIL steht für "a first attempt in learning" - also ein erster Versuch im Lernen

Fehler sind nicht schlecht, es ist nichts falsches an Fehlern. Wir sollten sie nicht als Gegenteil von Erfolg betrachten, sondern als dessen Bestandteil. Wir brauchen Fehler als Erfahrung und wir lernen bei jedem Einzelnen dazu.

Wenn dein Kind einen Fehler macht, sprich mit ihm eher darüber, wie weit es bis jetzt schon gekommen ist oder wie aufregend es ist, neue Sachen zu lernen.

Schritt 5: Stoppe das unpersönliche Loben

Das Erste, was einem oft in den Sinn kommt, um das Selbstvertrauen der Kids zu stärken, ist Loben. Ich halte Lob für eine mittelmäßige bis schlechte Möglichkeit, Selbstvertrauen zu stärken. Im zu großen Ausmaß sogar gefährlich. Warum das so ist und was Lob bei unseren Kindern macht, möchte ich hier erklären.

Lob ist die Kehrseite der Kritik. Sie ist zwar positiv und oft lieb gemeint, aber dennoch ist es dasselbe wie Kritik: nämlich eine Beurteilung.

Anstatt pauschal und unauthentisch zu loben, finde lieber ehrliche und persönliche Worte über deine Gefühle. Wenn dein Kind was Tolles macht und du freust dich, dann drücke deine Freude aus. Auch hier bleibe bei „Ich“-Botschaften und versuche eine konkrete und persönliche Rückmeldung zu geben.

Bestätige was du siehst, gib eine Rückmeldung über die Anstrengung deines Kindes, freue dich an dem Lernprozess.

Verwende folgende 4 Rückmeldungsarten:

- **Sage nichts.** Es ist auch mal okay, nichts zu sagen und zu kommentieren, sondern lediglich dein Kind anzulächeln und dich an ihm zu erfreuen
- **Bewertungsfreie Rückmeldung:** "Wow, du hast heute bei deiner Zeichnung 10 Farben verwendet, als sonst deine 3 Lieblingsfarben" oder "Ja, du hast den Ball so weit bis nach dem Tor geschossen". Dein Kind macht im Bett einen Purzelbaum und ruft „Mama, schau was ich kann“. Da kannst du sagen „Hey, du machst ja Purzelbäume, ich sehe wie dir das Spaß macht.“

- **Stelle Fragen:** „Was glaubst du, hast du gut gemacht beim Fußballspiel?“, „Wie hast du dich gefühlt, als du dieses Bild gemalt hast?“ „Wow, wie hast du das geschafft?“ Frage nach dem Prozess und nach ihren Gefühlen.
- **Sprich über dich und deine Gefühle:** „Wow, ich freu mich so für dich, dass du das nun nach vielem Üben geschafft hast!“, „Mir gefallen auf deiner Zeichnung die bunten Farben.“, „Ich sehe, du hast Riesenspaß daran gehabt.“

Kinder wollen gesehen und wertgeschätzt werden. Sie wollen kein Urteil von uns haben. Lob soll nicht manipulativ und kontrollierend sein. Solange du ein spontanes aufrichtiges Gefühl und du nicht als Ziel im Hintergrund hast, dass das Kind dieses Verhalten wiederholen soll, ist ein Lob völlig in Ordnung.

Schritt 6: Die Kraft des Wörtchens „noch“

Viele Kinder sagen „Ich kann das nicht“, „Ich kanns nicht glauben, dass ich so eine schlechte Note bekommen habe, ich bin einfach nicht gut in Mathe“.

In diesen Momenten brauchen wir nur das Wörtchen „NOCH“ hinzufügen:

„Ja, du bist noch nicht sattelfest in Mathe, weil du ja auch erst jetzt das neue Kapitel gestartet hast. Du arbeitest daran und das ist gut.“ Und dann kannst du gemeinsam mit deinem Kind die Fehler ansehen und ihn fragen, was es aus diesen Fehlern gelernt hat.

Das Wörtchen „Noch“ löst dein Kind von einer fixen Meinung von sich selbst. Von einem starren negativen Selbstbild. Durch das Wörtchen „noch“ bekommt es wieder Hoffnung und wird wieder Herr über die Lage.

Schritt 7: Stärke den Selbstwert deines Kindes

Zum gesunden Selbstwert braucht es Vieles. Hier eine kurze Übersicht:

- Durch unsere Negativitätstendenz des Gehirnes fokussieren wir uns automatisch oft auf das Schlechte, auf das was schief läuft beim Kind. Wir müssen uns deshalb bewusst anstrengen, wann etwas gut läuft. Unsere Kinder brauchen eine positive Verstärkung durch uns und Aufmerksamkeit, wenn etwas gut läuft. Wenn etwas gut läuft, nehmen wir es als selbstverständlich hin und sagen oft gar nichts. Ertappe somit dein Kind nicht immer bei die Sachen, die dich stören, sondern auch bei die Sachen, die du gut findest.
- Positive Verstärkung bedeutet aber nicht unpersönliches Loben. Fokus ist dabei das Sein und der Prozess und nicht das endgültige Ergebnis. Es gibt ganz viele unterschiedliche Wege dafür:
 - Umarmung
 - aufmunterndes Nicken
 - Lächeln
 - Sage Danke oder „Du hast es geschafft!“
 - Danke, dafür dass du dein Bestes gegeben hast
 - Einfaches erzählen, was dein Kind positives gemacht hat in einen liebevollen Ton wie z.B. „Hey du hast dich schnell angezogen, so dass wir pünktlich loskommen. Danke dafür“
 - Hey du hast einen Weg gefunden, sodass es klappt

- Vermeide alles was in deinem Kind Scham, Schuld und Schmerz (körperlich und emotional) verursacht.
- Sage deinem Kind immer wieder, dass es wertvoll und liebenswert ist, egal was kommt, auch wenn dein Kind einen Fehler gemacht hat oder eine falsche Entscheidung getroffen hat
- Biete deine Unterstützung großzügig an
- Stärke die Bindung zu deinem Kind, denn eine starke Bindung ist wie ein inneres Schutzschild!

Schritt 8: Löse negative Gedanken deines Kindes

Unsere Gedanken sind keine Fakten und wir müssen ihnen nicht glauben. Viele Gedanken sind bedeutungslos und wir müssen uns nicht für sie verantwortlich fühlen. Uns gehen zwischen 50.000 und 80.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf. Wir verarbeiten ca. 11. Mio Bits pro Sekunde, davon sind 99 % unbewusst. Das bedeutet 1 % davon sind bewusst. Diese Gedanken ebnen in unserem Gehirn einen Weg.

Hilf deinem Kind seinen negativen Selbstglauben zu überwinden:

Wenn dein Kind etwas Negatives über sich selbst sagt, versuche mit ihm zuerst einen neutralen Gedanken zu suchen. Nicht gleich das Gegenteil. Denn das Gegenteil wäre ja positiv und das kann dein Kind oft mal noch nicht selbst glauben. Positive Affirmationen und Mutmantras sind ein wunderbare Weg um dein Gehirn mit Selbstliebe aufzufüllen und zu verdrahten, aber auch nur wenn wir es mit dem Herzen glauben und ein ehrliches Gefühl dabei haben. Wenn dein Kind schon lange Zeit etwas Negatives über sich selbst denkt, hat sich das wahrscheinlich schon gefestigt und zu einem festen Bestandteil oder festen Glauben gemacht.

Denn jeder Gedanke erzeugt in deinem Gehirn einen Weg. Je öfter du den gleichen Gedanken denkst, umso breiter wird dieser Weg in deinem Kopf. Da dein Gehirn gern den bequemsten Weg geht, nutzt es natürlich viel lieber die breiten Wege, also die gewohnten Gedanken.

Das bedeutet, wenn du oft negative Gedanken hast (sowas wie Sorgen, Zweifel, Ängste, Wut, Ärger, etc.), dann werden die Wege dafür in deinem Kopf immer breiter. Dein Gehirn nutzt somit diese Wege immer öfter. Sprich, deine negativen Gedanken / Sorgen / Ängste / Zweifel usw. werden MEHR. Das Problem daran: Negative Gedanken führen zu einem negativen Leben. Doch wie schaffen wir es, mehr glückliche, fröhliche, zuversichtliche, stärkende und positive Gedanken zu haben, damit auch unser Leben glücklicher, fröhlicher und positiver wird?

Du musst neue Wege in deinem Gehirn anlegen. „Positive“ Wege!

Aber wie gesagt, oft ist es schwer von Minus 100 auf plus 100 zu kommen. Deshalb ist dieser Schritt zur „Neutralität“ wichtig.

Wenn sich der Gedanke „Ich bin nicht gut in Mathe“ bereits verfestigt hat und du dann dein Kind aufforderst zu sagen „ich bin gut in Mathe“ würde das Gehirn streiken.

Neutrale Aussage wäre zB „Ich bin gerade dabei Mathe zu verstehen“, „Ich lerne Stück für Stück Mathe“.

Das Gehirn wird diese neutrale Aussage akzeptieren und wird das Negative damit ersetzen. Ein weiterer Weg negative Gedanken aufzulösen ist, sich gemeinsam an die Stärken des Kindes zu erinnern.

“Hey moment mal - ich bin gut in Englisch und Deutsch. Ich kann gut schwimmen und skateboarden. In Mathe kann ich mich sicher auch verbessern. Es gibt sicher eine Lösung, wie ich Mathe besser verstehe.”

Wenn dein Kind eine neutrale Aussage akzeptiert und sich richtig gut fühlt damit, kannst du mit ihm die Mutmantras ansehen und passende gemeinsam aussuchen. Siehe dazu das “Mutmantra-eBook: Die besten Mutmantras für dich und dein Kind”.

Schritt 9: Mache ein Dankbarkeitstagebuch oder Erfolgstagebuch

Das Aufschreiben von kleinen positiven Dingen während des Tages ist ein wunderbarer Weg um den Selbstwert zu stärken. Hier ein paar Anregungen zur Umsetzung.

Erfolgstagebuch / Glückstagebuch / Dankbarkeitstagebuch

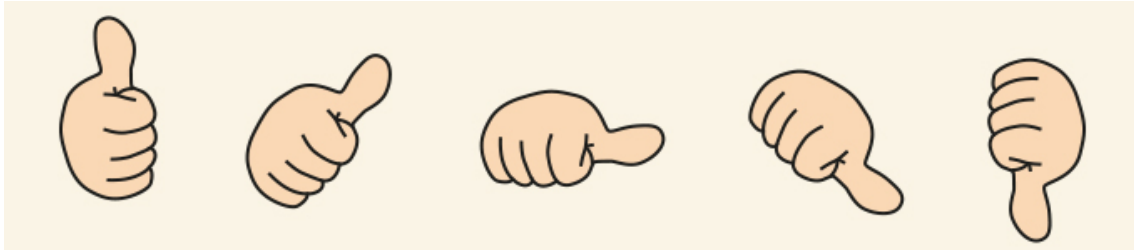
- Was war das Schönste, was du heute erlebt hast?
- Nenne 3 Dinge, für die du dankbar bist
- Was wünschst du dir für den morgigen Tag?
- Nenne 2 Dinge, die dich besonders motivieren
- Welche Person hat dich heute glücklich machen können und warum?
- Nenne 3 Dinge, die du an dir selber magst
- Was hat heute besonders gut geklappt? Was hast du dazu beigetragen, dass es gut lief?
- Welche Umgebung hat dir heute viel Energie gegeben?
- Was ist dir heute besonders gut gelungen?

Fragen beim Schlafengehen zum Reflektieren und zum Sorgen loswerden

- Was lief heute nicht so gut / Wo ist es dir nicht so gut gegangen?
- Was lief gut / Was war besonders schön?
- Was möchtest du noch loswerden? Was möchtest du noch erzählen?
- Was macht dir Spaß?
- Was hast du heute gelernt?
- Wer war heute nett zu dir? Zu wen warst du selber nett?

5. Lasse deinem Kind seine persönlichen Stärken herausfinden

Zunächst lasse deinem Kind seine eigene Selbstsicherheit oder Selbstvertrauen auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = keines, 10 = absolutes Selbstvertrauen) einschätzen. Oder anhand dieser Skala:



Dann frage dein Kind, wohin es gerne möchte? (Das kannst du immer mal wieder machen. Somit kannst du Veränderungen am besten greifbar für dein Kind machen)

Fragen, die bei schwachem Selbstbewusstsein zunächst gestellt werden sollen:

- Welche Rückschläge, Misserfolge musstest du in letzter Zeit einstecken? Was hat dazu geführt, dass Selbstbewusstsein so im Keller ist?
- Wann genau bemerkst du, dass du unsicher wirst?
- Auswirkungen des geringen Selbstbewusstseins zB – Wohin führt dich dein fehlendes Selbstbewusstsein dann? Zu was führt es?
- Wenn dein Kind Wörter wie immer oder nie verwendet, frage nach: "Wirklich Nie? Wirklich immer? Wann nicht/doch?"
- Wie spürt sich das an?
- Was macht das körperlich mit dir?
- In welchen Situationen/ Handlungen / Aktivitäten fühlst du dich stark und selbstsicher?
- Wer sieht dich deiner Meinung nach, wie du dich gerade beschrieben hast?

Fragen, die dabei helfen, die persönlichen Stärken herauszufinden:

- Wo glaubst du wo sind deine Stärken und Fähigkeiten?
- Worauf kannst du dich immer verlassen?
- Was schätzen andere bei dir besonders?
- Was könnte diese Situation Gutes haben?
- Was bedeutet das für dich persönlich? Was bedeutet das für deine Eltern?
- Bei welcher Tätigkeit vergisst du die Zeit? Was macht dir Spaß?
- Welche Erfolge hast du schon feiern können?
- Was oder wer denkst du, könnte dich dabei unterstützen, zB Selbstbewusstsein zu gewinnen? (Hier kannst du mit deinem Kind eine eigene "Ressourcenmannschaft" erstellen, damit es weiß, wo es bei welchem Anliegen hingehen kann und Unterstützung erfährt)
- Wer kann dir helfen um Ressourcen zu stärken?