



StarkeKids



So erziehst du starke Kinder!

15 praktische Übungen zur Stärkung des
Selbstwertes und Selbstbewusstseins

Birgit Gattringer

Kurz zu mir...



Ich bin Birgit Gattringer und Mama von 2 wunderbaren Jungs, die mir tagtäglich die Möglichkeit geben, mit ihnen gemeinsam zu wachsen und meine größten Lehrmeister sind.

Als Jungmama wollte ich es so gut machen. Ich wusste genau, wie ich als Mama sein wollte: Geduldig, verständnisvoll, dem Kind zugewandt, liebevoll, wertschätzend. Doch mit 2 Kleinkindern kam ich sehr schnell an meine Grenzen. Das Problem daran war jedoch, dass ich meine Grenzen und Bedürfnisse gar nicht richtig wahrnehmen konnte. Ich opferte mich mehr und mehr für

meine Kinder auf und bin weiter über meine Grenzen gegangen. Bis ich irgendwann platzte und meine innere Furie erwachte. Ich fühlte mich nur noch genervt, gestresst und erschöpft.

Deshalb habe ich Wege für meine friedvolle Elternschaft gesucht und gefunden. Ich weiß: Du schaffst es auch! Veränderung ist ein Prozess und es dauert, sei entspannt und geduldig mit dir! Wir alle stolpern... wichtig ist, dass wir gemeinsam in die richtige Richtung der friedvollen Elternschaft stolpern :)

Alles Liebe,

Birgit Gattringer



Einleitung

Was ist das Wichtigste, das du deinem Kind mit auf den Weg geben kannst?

Ist es Durchsetzungsvermögen?

Oder doch lieber Bescheidenheit?

Ist es Fleiß, Motivation oder Gehorsam?

Ist es die Fähigkeit, eine gute Partnerschaft zu führen?

Oder ein folgsamer Angestellter zu sein?

Nein.

ES IST EIN STARKES UND GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN!

Denn damit gibst du deinem Kind die besten Voraussetzungen mit, um alle Bereiche seines Lebens gut meistern zu können.

Du legst ihm den Grundstein für ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben.

WELCHE WÜNSCHE HAST DU FÜR DEIN KIND?

Eltern wünschen sich in erster Linie natürlich glückliche und gesunde Kinder. Das Thema „Selbstbewusstsein“ steht eher nicht auf der Wunschliste.

Gleichzeitig wünschen sich Eltern aber auch Kinder...

- die sich nicht alles gefallen lassen
- die weder ängstlich noch schüchtern sind
- die auch mal ihre Meinung sagen
- die bei Auseinandersetzungen cool bleiben
- die gut mit Problemen und negativen Gefühle klar kommen
- die nicht dem Gruppenzwang erliegen
- die leicht und schnell Freunde finden
- die mutig und aufgeschlossen sind
- die sich etwas zutrauen
- die gut in der Schule sind...



UND JETZT VERRATE ICH DIR WAS...

Ein starkes Selbstbewusstsein ist die Grundlage für all diese Eigenschaften! Denn ein Kind, das sich innerlich schwach und unsicher fühlt, kann niemals mutig, aufgeschlossen und erfolgreich sein. Es wird sich immer in Frage stellen und sich dadurch viele Dinge nicht trauen.

Dies hat dann natürlich auch Auswirkungen auf sein gesamtes weiteres Leben...

Alles Wissenswertes rund um Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl des Kindes hab ich kompakt im ebook „Mach dein Kind stark und selbstbewusst fürs Leben“ zusammengefasst. Beim ebook mit dabei sind noch viele weitere Übungen, Audios und Videos...ein tolles Rundum-Komplettsset für mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl deines Kindes.

Aus fröhlichen, aufgeschlossenen
und starken Kindern werden
glückliche, gesunde und
erfolgreiche Erwachsene.

SELBSTVERTRAUEN, SELBSTWERTGEFÜHL & SELBSTBEWUSSTSEIN -

ALLES DAS GLEICHE, ODER?

Dazu sehen wir uns nun die Unterschiede der Begrifflichkeiten an. Denn je nachdem wo du derzeit Handlungsbedarf bei deinem Kind siehst, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten ihm zu unterstützen und zu stärken.

Selbstvertrauen

= was ich kann, worin bin ich gut, was kann ich leisten

→ ... handelt von konkreten Fähigkeiten und Leistungsumfang -> "Je besser mein Kind in etwas ist, umso mehr Selbstvertrauen hat es auf diesem Gebiet"

→ ... ist auf bestimmte Bereiche eingegrenzt:

Sport, Mathematik, Kochen, Musik, Handwerk, Technik, etc.

→ ... ist eine äußere, erworbene Qualität. -> "Wenn dein Kind ein hohes Selbstvertrauen als Fußballspieler hat, hilft dem Kind das nichts, bei einer Sache, wo es noch nicht gute Fähigkeiten erlernt hat."

Du kannst deinem Kind beim Selbstvertrauen aufbauen unterstützen, indem du die Leistungsfähigkeit und das Können deines Kindes förderst. Beachte dazu folgende 7 Punkte:

1. Vermittle Freude – sei Vorbild
2. Lass deinem Kind die Wahl und seine Zeit
3. Biete ggf. Ansporn / Anreize an (aber bitte nicht mittels Geschenke)
4. Führe deinem Kind vor, welche Entwicklungsschritte es bereits geschafft hat
5. Beschreibe, was du siehst, welche Gefühle dein Kind beim Lernen hat
6. Biete Unterstützung an
7. Muntere es bei Fehlversuchen auf bzw. tröste es
8. Vermittle, dass Fehler machen zum Lernen dazu gehört und wir alle beim stetigen Wachsen sind.

Die Sätze auf der nächsten Seite helfen dir dabei. Lass deinem Kind diese Sätze ausschneiden, so habt ihr sie stets griffbereit.

Merksätze für Lernprozesse



Ich schaff das schon.

Fehler sind Helfer, um zu lernen und zu wachsen.

Jeder Fortschritt, den du machst, ist ein Erfolg.

Dein Gehirn wächst, wenn du neue Dinge lernst.

Etwas noch nicht zu können, ist kein Grund es nicht zu tun.

Ich mache Fehler und ich lerne daraus.

Herausforderungen machen Spaß und bringen mich zum
Wachsen.

Ich bin *noch* nicht da, aber ich bin schon weiter als gestern.

Lernen bedeutet Dinge tun, die du noch nicht kannst. Da
ist Fehler machen ganz normal.

Wenn ich nicht mehr kann, mach ich eine Pause statt
aufzugeben.

Selbst(wert)gefühl

= wer bin ich, was halte ich selbst von mir

→ ... ist Grundpfeiler für unsere psychische Gesundheit

→ ... beschreibt den inneren Kern, die Stütze, das Zentrum von uns selbst

→ ... bedeutet jeden Tag ein Stückchen mehr von sich selbst zu erfahren und zu lernen

GESUNDES SELBSTWERTGEFÜHL =

GEFÜHL IN DIR SELBST ZUR RUHE ZU KOMMEN,
SICH VOLL UND GANZ WOHLZUFÜHLEN UND
SICH ANZUNEHMEN

Das Selbstwertgefühl ist somit die wichtigste Voraussetzung für

- das Wohlbefinden unseres Kindes,
- die Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen,
- die Gefühlsbewältigung,
- die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen,
- Selbstsicherheit und Selbstliebe
- die Fähigkeit, sich wertvoll und geschätzt zu fühlen
- die Fähigkeit, Konflikte zu lösen
- eine angemessene Stressbewältigung
- Lernen – durch Spiel oder Unterricht

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

Selbstbewusstsein

= ich bin mir selber bewusst
= eine Funktion des Selbstwertgefühls

→ ... wird sehr häufig mit Selbstwertgefühl verwechselt.

→ ... ist die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen, zu reflektieren und eigene Handlungen gesund hinterfragen zu können

→ ... ist somit eine Funktion des Selbstwertgefühls

Hat dein Kind ein gutes Selbstwertgefühl, kann es automatisch sich selber gut wahrnehmen und über sich selbst realistisch reflektieren und nachdenken.

Hat es jedoch ein geringes Selbstwertgefühl, kann es sein, dass das Selbstbewusstsein deines Kindes unrealistisch ist.

Unrealistisch entweder in übertriebenen (z. B. Überschätzung, Prallerei, sich über andere stellen, Maßlosigkeit, Überheblichkeit etc.) oder im untertriebenen Sinne (z. B. ständig negatives Nachdenken der eigenen Handlungen, Versagensängste, Autoaggression, Schuldgefühle, etc.).



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

ZUSAMMENFASSEND:

MENSCHEN, 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.



über 170 Seiten
fundiertes
Wissen

Alles Wissenswertes rund um Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl des Kindes hab ich kompakt im **ebook „Mach dein Kind stark und selbstbewusst fürs Leben“** zusammengefasst.

Hier erfährst du, wie du mit deinem Kind umgehen und sprechen sollst, um sein Selbstwertgefühl zu stärken und somit sein eigenes Potential voll entfalten zu können.

Beim ebook mit dabei sind noch viele weitere Übungen, Audios und Videos...ein tolles Rundum-Komplettset für mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl deines Kindes.

Ein starkes Selbstwertgefühl
ist die Basis für ein glückliches
und zufriedenes Leben voller
Liebe, Erfolg & Freude.

Der Einfluss der Eltern auf den Selbstwert des Kindes

Kinder kommen mit einem Urvertrauen und mit Selbstliebe zur Welt. Leider stutzen wir dieses Vertrauen und die Selbstliebe mit unserer Erziehung. Zwar kommen Kinder mit gewissen Veranlagungen zur Welt, den größten [Einfluss auf die Weiterentwicklung innerer Stärke](#) haben jedoch die Eltern.

Sie sind die ersten Bezugspersonen eines Kindes. Ihr Verhalten, ihre Reaktionen und ihr Umgang mit dem Kind prägen maßgeblich sein Selbstwertgefühl. Je mehr du deinem Kind vertraust, je mehr du es bedingungslos liebst und es hundertprozentig annimmst mit all seinen Stärken und Schwächen, desto stärker können sich Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein bei deinem Kind entwickeln.

Am deutlichsten wird dein Einfluss auf dein Kind, wenn du dir mal **die negativen Auswirkungen falscher Erziehung** betrachtest:

- traust du deinem Kind nichts zu, wird es sich auch selbst nichts zutrauen
- darf dein Kind nie seine Meinung sagen oder seinen Willen durchsetzen, lässt sich auch später immer alles gefallen ODER es rebelliert, wird trotzig und aggressiv
- nimmst du dein Kind nicht ernst, fühlt es sich unwichtig und nutzlos
- darf dein Kind keine Erfahrungen sammeln, wird es ängstlich und traut sich auch später nie aus seiner „Komfortzone“
- muss dein Kind immer leise sein und den Mund halten, wird es schüchtern und zurückhaltend
- wird dein Kind ständig für Fehler ausgeschimpft, traut es sich bald nichts Neues mehr zu oder wird zum Perfektionisten
- darf dein Kind seine Emotionen nicht zeigen (vor allem negative Emotionen), wird es diese in sich hineinfressen – das macht auf Dauer krank und depressiv

Wie du siehst, hast du einen ziemlich starken Einfluss auf dein Kind und damit auch eine große Verantwortung.

ABER MACH DICH JETZT BITTE NICHT VERRÜCKT!!!


Denn **erstens**:

PERFEKT GIBT ES GAR NICHT!!!

Eltern sind nie perfekt. Deine Eltern waren es nicht und auch deine Kinder werden es später nicht sein. Wir sind Menschen und Fehler zu machen, gehört zum Menschsein dazu.

Entscheidend ist weniger, dass du keine Fehler machst, sondern, WIE du mit deinen Fehlern umgehst.

Jeder Mensch ist einzigartig und damit auch jedes Kind, jedes Elternteil und jede Familie. Pass gut auf deine psychische und physische Gesundheit auf, pflege sie liebevoll.

Ich lade dich -lich zu meinem kostenlosen Online Seminar "Erziehen ohne Schimpfen" ein.

Dort zeige ich dir 4 wesentliche Schritte für dein Familienglück vor, sodass du auf Schimpfen und Schreien verzichten kannst.

Klicke auf das **Herz** und melde dich gleich an - kostenlos und unverbindlich.



Und **zweitens**:

Du bist nicht alleine. Vielen Eltern geht es so, dass sie unsicher im Umgang sind und aus ihrer Sicht einiges falsch machen. Scheue dich nicht, Unterstützung zu holen. Ich selbst hab übrigens viele unterschiedliche Ausbildungen gemacht (alles kompakt zusammengefasst findest du in meinem [ebook](#);) und auch viele Coachingeinheiten gemacht.

Nur mit Hilfe von Coachings konnte ich dann das Wissen auch wirklich im stressigen Familienalltag umsetzen. Hast du auch Interesse an Coaching, dann melde dich [hier](#) bei mir. Ich biete ein 8-wöchiges Mentoringprogramm an, in dem wir die Eltern in einer Kleingruppe sehr engmaschig und alltagsnah betreuen und ihnen somit ihr Familienleben transformieren.

Und **drittens**:

Du liest gerade diesen Ratgeber. Das heißt, dass du daran interessiert bist, dein Kind optimal zu stärken und zu unterstützen.

Wenn du auch nur ein oder zwei der hier vorgestellten Tipps und Übungen umsetzt, wird dein Kind enorm davon profitieren!

Und nicht nur das: Auch dir selbst und deiner ganzen Familie wird es sehr gut tun, wenn ihr entspannter und wertschätzender miteinander umgeht.

Und du wirst feststellen, mit ein bisschen Unterstützung, werden sich etliche Erziehungsprobleme plötzlich in Luft auflösen. Kinder mit guten Selbstwert und guter Bindung zu dir sind in der Regel wesentlich leichter zu „handhaben“.

Aber jetzt kommen wir nun zu den Übungen, die neben einem stärkeren Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstvertrauen vor allem eines bringen sollen: Spaß und Entspannung für die ganze Familie!

Also such dir nach dem Lesen am besten gleich mal ein oder zwei Anregungen heraus und probier' sie mit deinem Kind gleich aus.



15 praktische Übungen für starke Kids

Diese 15 Übungen kannst du im Nu umsetzen.

Wichtig dabei ist, dass du jetzt nicht alles sofort ausprobierst.

Fokussiere dich auf 1-3 Übungen und teste es gemeinsam mit deinem Kind aus. Reflektiere mit deinem Kind, ob es ihm/ihr gefällt.

Macht es bitte ohne Druck, denn das Wichtigste ist, dass ihr gemeinsam SPASS habt und in eine liebevollen Verbindung miteinander kommt. Dadurch fühlt sich automatisch dein Kind von dir gesehen, wertgeschätzt und es erfährt und spürt die bedingungslose Liebe.

So kann dein Kind ein positives Selbstbild aufbauen, ist motiviert und entfaltet sein wahres Potential.

Und noch etwas: Der Kreativität werden KEINE GRENZEN gesetzt.

Wenn dein Kind neue Ideen und Inspirationen in die Übung bringt, dann begegne dies stets mit offenen Händen!



I. Das Ich-Poster

Besorgt euch ein richtig großes Blatt Papier. Es sollte mindestens genauso groß sein wie dein Kind.

(Super eignet sich auch eine etwas dickere Papiertischdecke.)

Breite das Papier am Boden aus. Nun legt sich dein Kind darauf und du zeichnest einmal komplett um dein Kind herum seinen Umriss auf.

Anschließend darf die ganze Familie (gern auch Freunde und Verwandte) im Umriss alle Stärken deines Kindes aufschreiben oder aufzeichnen. Schreibt alles auf, was es gut kann, was es gerne macht oder was das Besondere an ihm ist.

Kann dein Kind selbst noch nicht lesen, dann lies ihm auf jeden Fall immer mal wieder vor, was da alles steht.

Das innere des Körperumrisses darf dein Kind natürlich nach Herzenslust bunt bemalen oder bekleben.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde oder so lange, wie ihr Lust habt

Wirkung: Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauen

Mentalgeschichten bauen ebenfalls ein positives
Selbstbild auf

→ [Hier gehts zu den Geschichten](#)

2. Lauf wie ein Riese

Unser Körper und unsere Gefühle sind eng miteinander verbunden.

Ein ängstliches und zurückhaltendes Kind kannst du schon an der Körperhaltung von einem Kind unterscheiden, das innerlich mutig und stark ist.

Zum Glück funktioniert das aber auch andersrum:

Eine selbstbewusste Körperhaltung stärkt unbewusst das Selbstvertrauen deines Kindes.

Anstatt der üblichen Ermahnungen wie „Sitz gerade!“ oder „Lass dich doch nicht so hängen.“ probier es mal mit folgenden Aufforderungen:

- Lauf mal wie ein Riese!
- Wie läuft eine Königin / ein König? Zeig mal!
- Sei mal eine Giraffe.
- Wie schnell kannst du gehen ohne zu rennen?

Auch das berühmte „Buch auf dem Kopf balancieren“ oder ein zusammengefoldenes Handtuch führt automatisch zu einer aufrechten, selbstbewussten Körperhaltung.

So übt dein Kind spielerisch immer wieder eine starke Haltung.

Zeitaufwand: für dich Null

Wirkung: Stärkung des Selbstbewusstseins über die Körperhaltung

Mentalgeschichten regen die Helden-Fantasie deines Kindes an

→ [Hol dir die Mutmach - Geschichten](#)

3. Wunschzeit

Kinder lieben es, wenn sie ungeteilte Aufmerksamkeit bekommen. Eltern haben allerdings immer viel zu erledigen und neben Haushalt, Job und eigenen Problemen hört man dem Kind dann oft nur mit einem halben Ohr zu.

Mein Tipp:

Nimm dir jeden Tag mindestens 10 Minuten Zeit, in denen du deinem Kind deine hundertprozentige Aufmerksamkeit schenkst. Kein Haushalt nebenbei, kein Blick aufs Handy, kein WC-Gang,...

Gebt dieser Zeit einen besonderen Namen wie z.B. "Wunschzeit" oder "Mama-'Name des Kindes'-Zeit". Stellt den Wecker für diese bestimmte Zeit.

Nun darf dein Kind bestimmen, was es in dieser Zeit mit dir machen will. Dein Kind ist der Boss (ausgenommen Medienzeit oder Gefährliches) und es führt das Spiel an.

Du machst aktiv mit und versuchst auf jegliches Verbessern und Korrigieren zu verzichten.

Zeitaufwand: 10 Minuten täglich

Wirkung: Bindung stärken, Spaß zusammen

Mentalgeschichten sind super für die
gemeinsame Qualitätszeit

→ Hol dir die Entspannungs - Geschichten

4. Höhlengeflüster

Kinder lieben Höhlen, am liebsten selbstgebaut.

Stelle jede Menge Matratzen, Kissen, Pölster, Decken zur Verfügung und baut gemeinsam eine Kuschelhöhle.

Nach getaner Arbeit, kuschelt ihr euch gemeinsam in die Höhle.

Dann darf dein Kind alles erzählen, was es möchte und du hörst einfach nur zu. Nachfragen sind erlaubt, aber keine „guten Ratschläge“, Korrekturen oder Bewertungen.

Hör deinem Kind WIRKLICH zu und signalisiere das auch durch aufrechterhaltenen Augenkontakt, Lächeln und Nicken.

Machst du diese Übung zu einem kleinen Ritual, kommst du auch später in der Pubertät leichter an dein Kind ran – es hat dann gelernt, dass du ihm wirklich zuhörst und dich für seine Sorgen interessierst.

Zeitaufwand: 10 Minuten täglich

Wirkung: Vertrauen schaffen, Wertschätzung zeigen

Mentalgeschichten sind super für die Entspannung in der (Kuschel-) Höhle

→ [Hol dir die Entspannungs - Geschichten](#)

5. Die Safari

Kinder lieben Abenteuer und entdecken gerne die Welt.

Oft ist ihr Alltag jedoch bereits im Grundschulalter durchorganisiert: Da geht's zur Musikschule, zum Sportverein oder ins Schwimmbad... Auch im Urlaub oder bei Ausflügen geben meistens die Eltern die Richtung vor (und steuern lieber ein Cafè an als den spannend verwilderten Wald am Ende des Parks).

Ich empfehle euch ab und zu eine Safari, bei der das Kind die Führung übernehmen darf!

Ob im Wald, in der Stadt oder irgendwo auf dem Land – dein Kind entscheidet, wo es lang geht und was gemacht wird. Bereite dich auf Querfeldein-Wanderungen vor ... und auf jede Menge Spaß!

Und am Ende gibt's als krönenden Abschluss ja vielleicht doch noch einen Besuch im (Eis-)Cafè.

Zeitaufwand: mindestens 1 – 2 Stunden, gern auch länger

Wirkung: jede Menge Selbstbewusstsein und tolle Erfahrungen

Mentalgeschichten sind tägliche
Abenteuerreisen

→ Sucht euch gemeinsam ein Abenteuer aus

6. Das Glücksmomente-Ritual

- Wahrscheinlich hast du bereits ein Abendritual für dein Kind. Du bringst es ins Bett, liest ihm vielleicht noch was vor, deckst es liebevoll zu, gibst ihm einen Gutenacht-Kuss, machst ihm eine Mentalgeschichte an...

Probier doch auch mal Folgendes aus:

Jeden Abend, wenn du dein Kind ins Bett gebracht hast, fragst du es nach den 3 schönsten Erlebnissen des Tages. (Bei kleineren Kindern reicht auch 1 schönstes Erlebnis.)

Vielleicht kennst du diese Übung als „Dankbarkeits-Ritual“ für Erwachsene, aber sie funktioniert auch bei Kindern hervorragend.

Dein Kind erinnert sich an die Glücksmomente des Tages und nimmt diese positiven Gedanken und Gefühle mit in den Schlaf, wo sie sich im Unterbewusstsein verankern können.

Positiver Nebeneffekt:

Dein Kind wird entspannter und ruhiger schlafen, weniger Alpträume haben und morgens viel ausgeruhter sein.

Zeitaufwand: ein paar Minuten am Abend

Wirkung: Stärkung positiver Gedanken und Gefühle, besserer Schlaf

Mentalgeschichten stärken das Unterbewusstsein
→ Probier's aus

7. Tausch-Tag

Viele Erziehungsfragen lassen sich im Grunde durch eine einfache Frage klären:

● **Wie würdest du selbst gerne behandelt werden?**

Gerade wenn es ums Selbstwertgefühl geht, würden wir ja auch nicht so gerne kritisiert, ausgeschimpft, bestraft, zurechtgewiesen oder gar ausgelacht werden...

Es tut deinem Kind also sehr gut, wenn du dich öfter mal in seine Lage oder seinen Zustand hineinversetzt und überlegst, was dir an seiner Stelle jetzt helfen würde. Im Alltag mit Kindern ist es allerdings nicht so einfach, diesen Ansatz immer zu beherzigen.

Deshalb gibt es eben den Tausch-Tag!

Einen Tag lang (idealer Weise am Wochenende oder im Urlaub) tauschen Eltern und Kinder die Rollen! Je nach Alter des Kindes kann es z.B. das Frühstück machen oder zumindest bestimmen, was es zum Frühstück gibt (ja – es bestimmt auch, was DU zum Frühstück bekommst!).

Dein Kind darf den Tagesablauf festlegen und dich nach Herzenslust „erziehen“.

Neben der Stärkung des Selbstbewusstseins hat so ein Tag noch zwei weitere Effekte:

1. Dein Kind merkt, dass die Rolle der Eltern nicht immer ganz leicht ist (vor allem, wenn du dich nicht so brav verhältst, wie es dein Kind gerne hätte...)
2. Du bekommst deinen eigenen Erziehungsstil gespiegelt. Wirst du an diesem Tag von deinem Kind die ganze Zeit nur herumkommandiert, aufs Zimmer geschickt oder ausgeschimpft, sollte dir das ein wenig zu denken geben ;-)

Zeitaufwand: ein Tag am Wochenende oder im Urlaub

Wirkung: mehr Verständnis füreinander

8. Meditation für Kinder

Alle Formen mentaler Entspannung – ob nun Meditation oder spezielles Mentaltraining – haben zahlreiche positive Vorteile:

Die Gedanken kommen zur Ruhe, der Körper kann tief entspannen, Stress und Sorgen fallen von uns ab... Mit Hilfe gezielter mentaler Bilder können wir unser Selbstbild stärken und unsere Ziele leichter erreichen.

Wäre es nicht wundervoll, wenn bereits unsere Kinder diese Methoden nutzen könnten? Das können sie! Und alles, was sie dazu brauchen, ist ihre kindliche Fantasie.

Hier findest du ein paar Ideen für Mini-Meditationen bzw. Achtsamkeitsübungen für dein Kind:

1. Spiele mit deinem Kind, dass du es in einen Baum oder eine Statue verzauberst. Es darf sich so lange nicht bewegen, bis du den Zauber wieder auflöst.
2. Mach mit deinem Kind einen „Wer-sich-zuerst-bewegt-hat-verloren“ Wettbewerb.
3. Lass dein Kind die Augen schließen und gespannt abwarten, was passiert. Dann streichst du mit einer Feder, einem Grashalm oder ähnlichem mal über seine Füße, seinen Arm, seine Wange und so weiter.
4. Geh mit deinem Kind auf Fantasiereise – ihr schließt die Augen und erzählt euch von spannenden Orten oder atemberaubenden Abenteuern.
5. Lass dein Kind - am besten im Liegen und mit geschlossenen Augen – die Mentalgeschichten von StarkeKids anhören. Zusätzlich zur Entspannung stärken sie auch gleich noch sein Selbstbewusstsein.

Zeitaufwand: ca. 15 Minuten

Wirkung: Entspannung, Stärkung der inneren Ruhe und Aufbau eines positiven Selbstbilds, gute Körperwahrnehmung

9. Der Falsch-Mach-Tag

Fehler zu machen ist besonders für Kinder extrem wichtig. Sie können nur lernen und sich weiterentwickeln, wenn sie Dinge immer wieder ausprobieren.

Leider werden Kinder häufig für Fehler kritisiert. Auch in der Schule werden immer nur die Fehler angestrichen und gezählt.

Damit dein Kind einen entspannten Umgang mit Fehlern lernt, empfehle ich einen Falsch-Mach-Tag:

Sucht euch einen Tag (oder auch eine kürzere Zeitspanne) aus und dann wird alles falsch gemacht!

Zieht die Socken an die Hände und die Hose links herum an. Der Saft kommt in die Cornflakes-Schüssel und die Milch steht heute mal im Regal statt im Kühlschrank. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und deinem Kind fallen bestimmt tausend Sachen ein, die man falsch machen könnte: falsch reden, falsch laufen, falsch sitzen...

Achtung:

Diese Übung sorgt garantiert für jede Menge Lachanfänge!

Zeitaufwand: ganz nach Lust und Laune (aber: bitte vorher festlegen)

Wirkung: entspannter Umgang mit Fehlern

Wichtig ist, die Bedürfnisse deines Kindes zu kennen

→ **Informiere dich darüber**

10. Der "Blinde-Kuh"-Parcours

„Blinde Kuh“ wird gewöhnlich bei Kindergeburtstagen oder Kinderfesten gespielt: Ein Kind bekommt die Augen verbunden und muss versuchen, eines der anderen Kinder zu fangen.

Zur Stärkung des (Selbst-)Vertrauens wandeln wir das Spiel ein wenig ab:

Lass dein Kind in der Wohnung oder im Garten einen Parcours aus Stühlen, Bällen, Bausteinen, Kissen oder anderen beliebigen Hindernissen aufbauen.

Anschließend verbindest du deinem Kind die Augen und führst es behutsam durch den Parcours. Danach werden DIR die Augen verbunden und dein Kind übernimmt die Führung.

Dein Kind baut bei diesem Spiel Vertrauen zu dir auf, wenn es sich von dir führen lässt. Anschließend übernimmt es selbst die Verantwortung, dich heil durch diese Hindernisstrecke zu bringen. Das gibt jede Menge Selbstvertrauen.

Selbstverständlich lässt sich das auch super im Wald oder auf einer Wiese spielen, sofern dort keine Gefahrenstellen lauern.

Zeitaufwand: ca. 10 min (je nach Strecke und ohne den Aufbau)

Wirkung: stärkt Vertrauen und Selbstvertrauen

Stärke die Resilienz deines Kindes

→ [Mehr Infos im Blogartikel](#)

II. Crazy Time

Als Kind soll man ja möglichst immer schön brav sein. Außerdem leise, ordentlich, vernünftig und so weiter...

Auf der anderen Seite wünschen wir uns Kinder, die sich nicht immer alles gefallen lassen, die auch mal den Mund aufmachen und ihren eigenen Weg gehen.

Wo aber sollen Kinder dieses Verhalten lernen und üben, wenn nicht Zuhause?

Damit du nun aber nicht ständig Chaos und Rebellion in deinen 4 Wänden hast, empfehle ich die „Crazy Time“. Wann, wie lange und wie oft sie stattfinden darf, überlasse ich dir.

Aber meine Empfehlung lautet: Täglich für ca. 15 Minuten!

Während der Crazy Time darf dein Kind rumtoben, es darf Krach machen, es darf zu allem Nein sagen, es darf unordentlich sein, es darf irgendwas Verrücktes machen...Erlaubt ist alles, was sonst nicht erlaubt ist.

Dein Kind wird es genießen, endlich mal seinem Willen freien Lauf lassen zu dürfen und in der restlichen Zeit des Tages wird es viel eher bereit sein, sich an die gewohnten Regeln zu halten.

PS: Du kannst das Ganze übrigens auch „Pipi-Langstrumpf-Zeit“ nennen.

Zeitaufwand: nach Wunsch (Empfehlung: 15 min täglich)

Wirkung: Stärkung der Persönlichkeit und des eigenen Willens, Kooperation

Schimpfst du zu viel? Dann schau dir das kostenlose Online Seminar an

12. Das Hilfs-Projekt

Anderen zu helfen – sofern man es freiwillig und aus vollem Herzen tut – macht nicht nur den anderen glücklich. Das eigene Selbstwertgefühl wächst ebenfalls, wenn wir das Gefühl haben, etwas Gutes zu bewirken in dieser Welt.

Gerade Kinder fühlen sich unglaublich wertvoll und nützlich, wenn sie helfen dürfen. Im eigenen Haushalt wird das Helfen allerdings schnell langweilig oder zur lästigen Pflicht. Daher empfehle ich ab und zu mal einen besonderen Hilfseinsatz zu starten. Gelegenheiten gibt es reichlich:

- Nachbarn freuen sich immer, wenn jemand im Urlaub ihre Blumen gießt und die Post rausnimmt. Da kann dein Kind super mitmachen.
- Kinderheime suchen vor allem zu Weihnachten oft nach Leuten, die den Heimkindern kleine Geschenke einpacken.
- Im Park oder auf dem Spielplatz könnt ihr eine tolle Müllsammelaktion starten – gern auch zusammen mit ein paar Freunden.
- Tierheime freuen sich über Futterspenden und Menschen, die ab und zu mit den Katzen spielen oder mit den Hunden Gassi gehen.
- Im Herbst könnt ihr Eicheln und Kastanien sammeln und zu einem Wildpark bringen.
- Und im Alters- oder Pflegeheim freuen sich die Bewohner mit Sicherheit über selbst gebackene Kekse oder etwas Gebasteltes.

Vor allem für schüchterne und zurückhaltende Kinder sind solche Projekte sehr wichtig. Sie stärken nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern dein Kind verliert gleichzeitig die Scheu vor fremden Menschen.

Zeitaufwand: je nach Aktion

Wirkung: Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken

13. Progressive Muskelentspannung (PME)

Die bewusste Entspannung des Körpers ruft auch eine bewusste Entspannung des Geistes hervor. Besonders durch einen hektischen Alltag und dem Leistungsdruck in der Schule wird von deinem Kind viel abverlangt.

Durch die PME werden einzelne Muskelgruppen nacheinander angespannt und dann wieder bewusst entspannt. Bei regelmäßiger Wiederholung kann dein Kind Emotionen besser regulieren und sich auch besser konzentrieren. Wir Erwachsene können dies gemeinsam mit unseren Kindern üben.

Was gibt es schöneres als entspannte Kinder UND entspannte Eltern?

Die PME kann Kinder helfen bei:

- Problemen beim Einschlafen
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- mentale Gesundheit
- Stärkung der Resilienz bei Kindern
- besserer Umgang mit Leistungsdruck
- Abbau der Prüfungs- und der Schulangst
- Reduzierung von Ängsten

Zeitaufwand: Je nach Aktion und Wunsch (10-20 Minuten)

Wirkung: Höhere Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Ängsten und Stress

Nebenwirkung: Kind kann sich besser entspannt

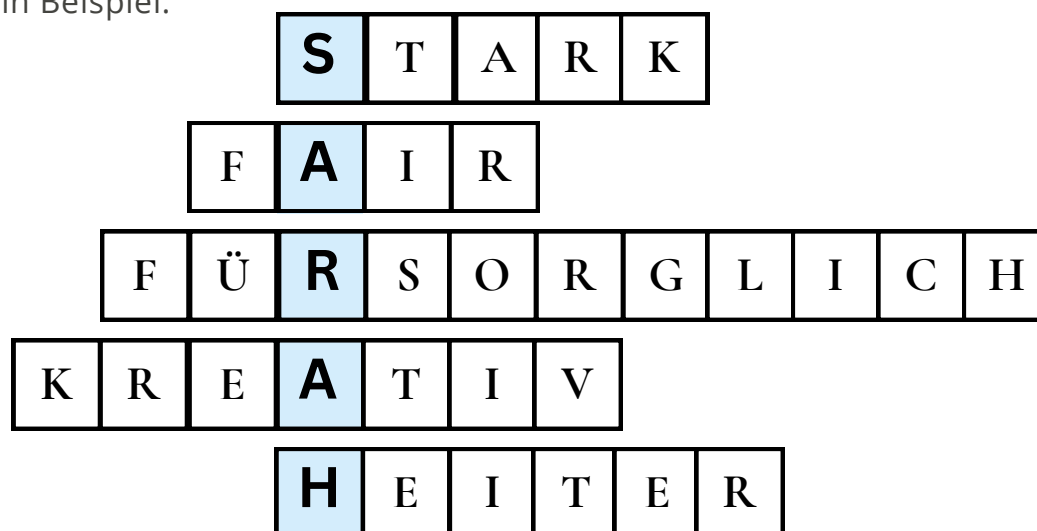
Probiere mit deinem Kind gleich aus:
Die 3 Übungen der PME

14. Mein Name- meine Stärken

Jedes Kind hat unterschiedliche Stärken. Es ist wichtig, ihnen das immer mal wieder vor Augen zu führen und gemeinsam mit ihnen überlegen, was sie besonders gut können und wo sie Freude an etwas haben. Wenn ein Kind seine Stärken kennt, entwickelt es ein gesundes Selbstbewusstsein und ein positives Selbstbild. Es erkennt, dass es bestimmte Fähigkeiten und Talente besitzt, auf die es stolz sein kann. Indem ein Kind seine Stärken kennt, wird es motiviert, seine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und sein Potenzial auszuschöpfen. Es wird ermutigt, neue Herausforderungen anzunehmen und an ihnen zu wachsen. Es hilft deinem Kind, sich selbst zu akzeptieren und seine Einzigartigkeit zu schätzen. Es lernt, dass es in bestimmten Bereichen stark ist und dass dies genauso wertvoll ist wie die Stärken anderer.

Nimm nun den Namen deines Kindes her und schreibe die Buchstaben untereinander. Überlegt nun für jeden Buchstaben eine Stärke. Das muss nicht immer der Anfangsbuchstabe sein.

Hier ein Beispiel:



Zeitaufwand: ca. 30 Minuten

Wirkung: Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken

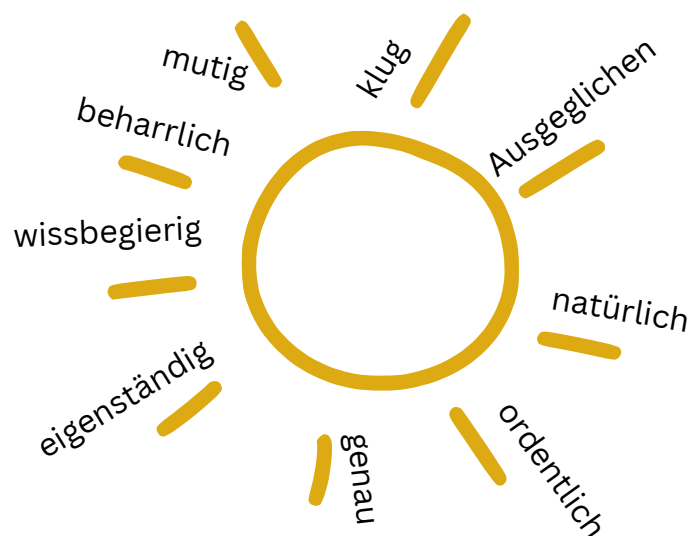
15. Meine Stärkensonne

Wenn ein Kind seine Stärken kennt, stärkt das das Selbstvertrauen und es ermutigt das Kind, sich weiterhin anzustrengen und neue Ziele zu verfolgen. Es hilft deinem Kind seine Interessen und Neigungen zu erkennen. Das kann den Weg für eine spätere berufliche Orientierung ebnen und dazu beitragen, dass es eine Tätigkeit wählt, die seinen Stärken und Leidenschaften entspricht. Wenn ein Kind seine Stärken kennt, kann es diese auch in sozialen Situationen einbringen. Es kann seine Fähigkeiten teilen, andere unterstützen und positive Beziehungen aufbauen, indem es seine Stärken mit anderen teilt.

Die Kenntnis der eigenen Stärken ermöglicht es einem Kind also, ein positives Selbstbild aufzubauen, sich zu motivieren, Erfolg zu erleben und seine Potenziale zu entfalten. Es ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten und zufriedenen Leben.

Malt auf einem Blatt Papier eine Sonne. In der Mitte der Sonne kann dein Kind sich selbst malen oder ihr klebt ein Bild von deinem Kind hinein.

Nun überlegt gemeinsam, welche Stärken dein Kind hat. Jeder Sonnenstrahl darf eine Stärke sein.



Zeitaufwand: ca. 30 Minuten

Wirkung: Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken

Extra-Bonus: Stärkenliste A - Z

Damit euch die letzten 2 Übungen leichter fallen, liste ich euch hier Stärken von A bis Z auf

A Ausgeglichen, achtsam, aufgeschlossen, ausdauernd, aufrichtig, abenteuerlustig, aufmerksam, aufgeweckt, anpassungsfähig

B Besonnen, bodenständig, bezaubernd, bewusst, bestimmt, beständig, bescheiden, belastbar, behutsam, beherrscht, beharrlich, begeisterungsfähig

C Charmant, charismatisch, cool, clever

D Dankbar, diszipliniert, durchsetzungsstark, Durchhaltevermögen

E Empathisch, Entdeckergeist, ehrlich, empfindsam, effizient, energiegeladen, einfallsreich, elegant, einfühlsam, engagiert, eigenständig, erfinderisch, entspannt, ernsthaft, ermutigend, experimentierfreudig

F Flexibel, feinfühlig, freidenkend, fürsorglich, freundschaftlich, feinsinnig, fair, fröhlich, führend

G Geduldig, großzügig, gut zuhörend, gütig, gesellig, geschickt, gerecht, geradlinig, gelassen, geistreich, geheimnisvoll, gefühlsvoll, gastfreundlich, gebildet

H Hartnäckig, heiter, hingebungsvoll, herzlich, humorvoll, hilfsbereit

I Intuitiv, innovativ, intelligent, initiativ, ideenreich, inspirierend

K Kreativ, kontaktfreudig, kraftvoll, kooperativ, klug, kommunikativ, kritisch, kämpferisch, klar, konsequent

L Lernbereit, liebevoll, logisch denkend, lebhaft, leidenschaftlich, locker, lebensfroh, loyal, lösungsorientiert

Stärkenliste A - Z

- M** Mitfühlend, mutig, motivierend, musikalisch, mitgestaltend
- N** Neugierig, nachsichtig, natürlich, nachdenklich, naturverbunden, nächstenliebend
- O** Offen, offenherzig, optimistisch, ordentlich, organisiert
- P** Positiv, phantasievoll, problemlösend, präzise, pragmatisch, pfiffig, pflichtbewusst
- Q** Qualitätsbewusst, quirlig, "quick-wittedness (Schlagfertigkeit)
- R** Resilient, risikofreudig, realistisch, reif, rücksichtsvoll, reflektiert, ruhig, reaktionsschnell, raffiniert
- S** Selbstbewusst, stressresistent, sanft, sanftmütig, sachlich, selbstständig, selbstlos, schnell, schlagfertig, souverän, sportlich, spontan, sorgsam, sozialkompetent, sprachlich begabt, selbstsicher, stark
- T** Tüchtig, tolerant, tiefgründig, teamfähig, tapfer, tatkräftig, temperamentvoll, taktvoll
- U** Unabhängig, umsichtig, unterstützend, urteilvermögend, überzeugend, unbeschwert, umgänglich, unkonventionell, unterhaltsam, unerschrocken, unkompliziert, unparteiisch
- V** Vorstellungsvermögend, verantwortungsbewusst, verlässlich, vielseitig, verbindlich, verständnisvoll, vertrauenswürdig, vorausschauend
- W** Wertschätzend, wissbegierig, witzig, weise, wohlwollend, widerstandsfähig, warmherzig, wagemutig, willensstark, weitsichtig, weltoffen, wortgewandt
- Z** Zuverlässig, zielstrebig, zupackend, zuvorkommend, zärtlich, zäh, zuversichtlich, zusammenhaltend, zufrieden, zugänglich, zielbewusst

Das waren sie nun – meine 15 Übungen [für mehr Selbstbewusstsein und ein starkes Selbstwertgefühl](#).

Ich hoffe, es war etwas für dich und dein Kind dabei.

Du musst selbstverständlich nicht alle Übungen umsetzen, aber probiere doch einfach das ein oder andere mal aus.

Natürlich solltest du dich dabei aber auch nicht unter Druck setzen. Das würde die positive Wirkung der Übungen zunichtemachen.

Hast du also absolut keine Zeit oder keine Lust auf die Übungen, dann gönne deinem Kind doch wenigstens am Abend [eine unserer tollen Mentalgeschichten!](#)

Sie sind die einfachste und unkomplizierteste Art, um das Selbstbewusstsein deines Kindes zu stärken.

Gerne kannst du auch gleich Teil der StarkeKids Academy werden.

Teste die Academy in den ersten 14 Tagen um 1 Euro aus und erfahre mehr zu deinen konkreten Alltagsthemen und welche Probleme euch in der Familie dauerhaft oder derzeit beschäftigen: <https://starkekids.com/academy/>

Du tust damit nicht nur deinem Kind etwas Gutes, sondern letztendlich auch dir selbst und der ganzen Familie.

Selbstbewusste Kinder haben in der Regel viel weniger Probleme – und sie machen auch viel weniger Probleme, denn:

**SELBSTBEWUSSTE KINDER
SIND GLÜCKLICHE & ENTSPANNTE
KINDER**

DANKE!

Ich danke dir von Herzen für dein Vertrauen und dein Commitment, dein Kind auf liebevolle Art und Weise ins Leben zu begleiten. Mit jedem Schritt, mit jeder Übung, mit jedem wohlwollenden Blick auf dein Kind stärkst du seinen Selbstwert. Je mehr wir Kinder auf diese Art großlieben, desto mehr starke Persönlichkeiten gibt es in unserer Welt.

Ich wünsche dir für deinen weiteren Weg, viele kostbare Momente mit deinem Kind!

PS: Gefallen dir meine Ideen, Überlegungen und Erziehungsansätze? Dann kannst du dir noch mehr praktische Tipps und Umsetzungshilfen im StarkeKids-Komplettset oder meinen Online-Kursen holen.

PPS: Ist deine Familiensituation so schwierig, dass du individuelle Begleitung möchtest? Dann kannst du hier ein kostenloses, unverbindliches Kennenlerngespräch mit uns in Anspruch nehmen.

Alles Liebe,
Deine

Birgit Gattringer

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

instagram: starke_kids

facebook: StarkeKids

COPYRIGHT

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



STARKEKIDS ONLINEKURSE

- StarkeKids Videokurs
- Der Mama-Kraftgeber
- Geschwisterstreitkurs
- Wut-Toolbox



STARKEKIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids Community und von den praktischen Alltagsimpulsen in Form von Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER

Spezielle Hörgeschichten zum Entspannen, Gefühle verarbeiten, sich innerlich stärken



STARKEKIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung durch wöchentliche Coachingcalls und täglichem Whatsapp-Support (inklusive 1:1 Beratung)