



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	v
Vorwort	9
Warum ich das „du“ als persönliche Ansprache verwende	13
Über die Autorin	15
Wie du dieses Buch nutzen kannst	17
Einführung	19
Ein wenig Theorie zum Einstieg	23
Warum es für Kinder wichtig ist, selbstbewusst zu sein und ein starkes Selbstwertgefühl zu haben	23
Stark sein	23
Selbstbewusstsein	24
Selbstvertrauen	24
Selbstwertgefühl	24
Innere Stärke ist wichtig	25
Innere Stärke – Erkenntnisse aus der Resilienzforschung	26
Begünstigende Faktoren für Resilienz	27
Wertschätzende und einfühlsame Kommunikation als Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bei Kindern	30
Verbale und nonverbale Kommunikation	31
Wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	33

Mein Kind - selbstbewusst und stark

Praxisteil – Die Umsetzung kann beginnen	37
Wie du beginnen kannst	39
Emotional stark machen durch wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	42
Sicherheit und Geborgenheit schenken	42
Sich gesehen, ernst genommen und geschätzt fühlen	58
Sich wertvoll und gut fühlen	68
Gefühle erkennen, benennen und mitteilen können	76
Umgang mit eigenen Gefühlen	80
Mental stark machen durch wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	95
Ängste und Verhaltensweisen kontrollieren	95
Vorhaben umsetzen und Probleme lösen	99
Dranbleiben und sich konzentrieren	101
Körperlich stark machen durch wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	104
Positives Körperbild	105
Körperkontrolle	109
Gesunde Ernährung	110
Sozial stark machen durch wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	114
Kontakte knüpfen und Beziehungen aufbauen	114
Sich in Gruppen zurechtfinden	117
Umgang mit Konflikten	125
Selbstvertrauen stärken durch wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	128
Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten entwickeln	129
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken	131
Sich von Fehlern, Problemen und Niederlagen nicht demotivieren lassen	135
Selbstbewusstsein stärken durch wertschätzende und einfühlsame Kommunikation	139
Eigene Schwächen akzeptieren	140

Mein Kind - selbstbewusst und stark

Eigene Meinung und Wünsche mitteilen	142
Offen auf andere Menschen zugehen	143
Selbstwertgefühl stärken durch wertschätzende und einfühlsame	
Kommunikation	146
Gut über den eigenen Wert denken	147
Ein innewohnendes Selbstwertgefühl haben	151
Selbstliebe empfinden	154
Vertrauen des Kindes in die Eltern stärken	156
Unterstütze dein Kind dabei, Vertrauen in dich zu haben	156
Stärke dein Kind dabei, Vertrauen in die Welt zu haben	162
Die Welt ist ein guter Ort	162
Fokus auf das Gute	163
Wie eine einfühlsame und wertschätzende Kommunikation für	
ein starkes Kind gelingt	164
Optimierung deiner Kommunikation	166
Einblicke in die Verbesserung meiner eigenen Kommunikation	169
Starke Eltern	170
Mehr Energie haben	171
Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Gelassenheit empfinden	172
Mit sich selbst zufrieden sein	173
Schlusswort	175
Danksagung	177
Boni	179
Übersicht: Umsetzungsimpulse	181
Literaturempfehlungen	185
Quellenverzeichnis	187