

Petra Straßmeir

# Mein Kind

## **selbstbewusst und stark**

Wertschätzende und einfühlsame  
*Kommunikation als Schlüssel*  
zu mehr Selbstbewusstsein  
und Selbstwertgefühl bei Kindern

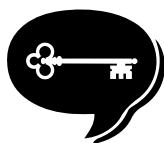
Ein stärkendes Praxisbuch



APOLLON  
Verlag

*Das Leben der Eltern ist das Buch,  
in dem die Kinder lesen.*

~ AUGUSTINUS AURELIUS



## Vorwort

Als mein zweites Kind zur Welt kam und ich mich durch ein Jahr Schlafentzug kämpfte, war ich alles andere als eine gelassene und geduldige Mutter für mein erstgeborenes Kind. In dieser Zeit kam mir folgender Satz unter: „*Dein Alltag ist die Kindheit deiner Kinder!*“ Mir kamen die Tränen. „*Nein*“, dachte ich mir, „*so will ich nicht weitermachen!*“ Deshalb begann ich ganz bewusst, kleine Veränderungen in meinen Alltag mit Kindern einzubauen und beobachtete, ob diese Veränderung tatsächlich mehr Leichtigkeit in unseren Alltag brachte. Glücklicherweise konnte ich auf meinen Erfahrungsschatz aus meiner Zeit als Erzieherin und Nanny zurückgreifen – ansonsten wäre ich frustriert oder völlig verzweifelt gewesen.

Warum? Nach dem Lesen einiger Elternratgeber war ich genervt von all dem theoretischen Wissen um die Entwicklung des Kindes und was das Kind in dieser Zeit von seinen Eltern braucht – ohne auch nur ansatzweise praktische Umsetzungstipps oder Alltagsbeispiele zu bekommen, die mir in dieser anstrengenden Zeit geholfen hätten.

Gefühle von Selbstzweifel, Minderwertigkeit als Mutter und Schuldgefühle kamen beim Lesen dieser Ratgeber in mir auf. Denn theoretisch klang das alles logisch, aber die Umsetzung war alles andere als alltags-tauglich oder machbar mit zwei Kindern, Haushalt und Job – wenn das Buch überhaupt auf die Umsetzung eingegangen ist! Das war einer der Gründe für mich, weshalb ich nach dieser anstrengenden Phase damit begonnen habe, selbst Elternratgeber zu schreiben. KEINE theoretischen,

wissenschaftlichen Elternratgeber, sondern Praxisratgeber, die Hilfestellungen und Unterstützung für Eltern im Alltag mit Kind geben. In meinen Büchern und E-Mail-Kursen steht die Umsetzung – oftmals zugeschnitten auf die Lebenssituation des Lesers – im Vordergrund. Es geht also um umsetzbare, alltagstaugliche Hilfestellungen für Eltern in einer verständnisvollen Sprache und ohne erhobenen Zeigefinger.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle ganz besonders betonen, dass ich dich mit diesem Buch nicht unter Druck setzen möchte perfekt zu sein oder zu werden! Wir sind alle Menschen und machen Fehler, für die wir uns - wenn wir Größe haben - bei unseren Kindern entschuldigen. Wir haben gute oder schlechte Tage, wir sind gelassen oder unter Zeitdruck, wir sind glücklich oder traurig. All das hat großen Einfluss darauf, ob wir es schaffen, einen entspannten Alltag mit Kind zu leben.

Mit diesem Buch hältst du einen Praxisratgeber für Eltern in den Händen, der dir keine Ratschläge erteilt, sondern Umsetzungsimpulse an die Hand gibt. Diese Impulse darfst du als einen Erfahrungsschatz betrachten, aus dem du nach Bedarf schöpfen darfst – die du aber nicht alle umsetzen musst. Bedenke beim Lesen und während der Umsetzung bitte immer, dass ich diese Impulse auch nicht alle auf einmal gelebt habe, sondern sie mir im Laufe der Zeit – während der jahrelangen Begleitung mir anvertrauter und natürlich meiner eigenen Kinder – angeeignet habe.

Erlaube dir, in kleinen oder auch großen Schritten – in deinem individuellen Tempo – hin zu einer wertschätzenden und einfühlsamen verbalen und nonverbalen Kommunikation mit deinem Kind zu gehen. Jeder Schritt, auch die kleinen, sind dem Selbstwertgefühl und dem Selbstbewusstsein deines Kindes zuträglich und machen dein Kind von innen heraus stark.

Ich selbst hatte ein sehr schüchternes Kleinkind, das keinem Erwachsenen in die Augen blickte, nicht die Hand zur Begrüßung gab und nicht mit Erwachsenen (abgesehen von Bezugspersonen) sprach. Mit sieben Jahren begrüßte meine Tochter die Eltern anderer Kinder, blickte ihnen in die Augen und antwortete selbstbewusst auf ihre Fragen. In der Schule löste sie selbstständig Konflikte mit anderen Kindern und traute

## *Mein Kind - selbstbewusst und stark*

sich, um Hilfe zu bitten, wenn sie nicht weiterkam. Heute, mit elf Jahren, ist sie sehr selbstbewusst und stark und kann ihre Wünsche und Bedürfnisse klar ausdrücken und sich für deren Erfüllung/Umsetzung einsetzen.

Fragst du dich, was ich getan habe, um solch eine Wandlung möglich zu machen? Ich habe weder mit meiner Tochter geübt noch ein Fördersystem aufgestellt. Ich habe sie auf natürliche Weise gestärkt. Wie das geht, erfährst du in diesem Buch.

Ich wünsche dir nun viel kommunikativen Erfolg bei der Umsetzung mit deiner Familie!

*Petra Straßmeier*

## **Schutzmantel**

Albert Wunsch spricht davon, dass eine Lebensumgebung, in der sich das Kind geborgen fühlt, wie ein Schutzmantel gegen negative Einflüsse von außen wirkt. Des Weiteren betont er die Wichtigkeit der Wertschätzung und ermutigender Erfahrungen innerhalb der Familie für die Entstehung von Resilienz [7].

## **Stärkende Erfahrungen**

Die innere Stärke von Kindern wächst durch stärkende Erfahrungen. Wenn ein Kind durch eigenes Tun eine Herausforderung meistert, dann ist dies eine stärkende Erfahrung. Jede einzelne Erfahrung, in der eine für das Kind schwierige Situation überwunden oder ein Problem gelöst wird, trägt dazu bei, dass es immer mehr auf sich und seine Fähigkeiten vertrauen kann. Je mehr stärkende Erfahrungen ein Kind macht, desto mehr innere Stärke baut es auf und desto weniger schnell kann diese innere Stärke einen „Knick“ bekommen.

Dabei ist Folgendes zu beachten: Resilienz bedarf kontinuierlich stärkender Erfahrungen – sie ist nicht einmal erreicht und auf Dauer im Menschen „abruflbar“. Somit ist es wichtig für ein Kind, immer wieder emotional, mental, physisch und sozial stärkende Erfahrungen zu machen. Diese stärken das Vertrauen in sich selbst und führen zu einem ausgeprägten Selbstwertgefühl. Von besonderer Bedeutung sind stärkende Erfahrungen mit den wichtigsten Bezugspersonen, die zuerst das Vertrauen eines Kindes in diese Personen stärken, woraus sich ein Vertrauen in die Welt entwickelt.

## **Wertschätzende und einfühlsame Kommunikation als Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bei Kindern**

Wie bereits in der Einführung erwähnt, geht es in diesem Buch nicht darum, was ein Kind zusätzlich tun kann (z.B. Durchführung von Selbstbewusstseins-Übungen, Anwendung bestimmter Strategien, etc.), sondern es geht um stärkende Erfahrungen, die das Kind im Alltag macht und an denen die engsten Bezugspersonen maßgeblich beteiligt sind. In

den meisten Fällen sind es die Eltern. Es kann sich jedoch auch um die Großeltern, Geschwister, Erzieher\*innen, Tagesmütter/-väter, Lehrer\*innen, etc. handeln.

Mit „Erfahrungen“ ist die Art und Weise gemeint, wie diese Bezugspersonen verbal und auch nonverbal mit dem Kind kommunizieren. Die Art der Kommunikation ist hierbei der Schlüssel zum Erfolg. Ist diese wertschätzend und einfühlsam, äußert sich der Erfolg durch ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl beim Kind. Deshalb gehe ich nun kurz darauf ein, was unter verbaler und nonverbaler Kommunikation sowie wertschätzender und einfühlsamer Kommunikation zu verstehen ist.

### ***Verbale und nonverbale Kommunikation***

Im ersten Moment versteht man unter „Kommunikation“ meist das gesprochene Wort und dessen Inhalt. Zur Kommunikation gehört jedoch nicht nur die verbale, sondern auch die nonverbale Kommunikation.

Das ist eine Kommunikationsform, die keiner Worte bedarf, sondern auf andere Art und Weise geführt wird. Vielleicht hast du bereits von dem Philosophen und Psychoanalytiker Paul Watzlawick gehört, dessen berühmtestes Zitat ist [8]:

*„Man kann nicht nicht kommunizieren.“*

Auch ohne Worte stehen wir in ständigem Austausch mit unseren Mitmenschen:

- Die Stimmlautstärke und der Stimmklang (auch Tonalität genannt) sagen etwas darüber aus, was die sprechende Person denkt oder fühlt. Eine abschätzige und laute Stimme kommuniziert etwas anderes als eine wohlwollende und ruhige Stimme.
- Die Körpersprache – Mimik, Gestik, Körperhaltung – spricht Bände. Eine wütende Mimik (Gesichtsausdruck) und ein abgewandter Körper sagen etwas anderes aus als ein freundliches Lächeln und ein zugewandter Körper. Mit Mimik, Gestik und Körperhaltung kommunizieren Menschen viel ausdrucksvoller als durch das, was

sie sagen.

- Unsere Gedanken werden durch den inneren Dialog, die Kommunikation mit sich selbst, bestimmt. Der innere Dialog bestimmt auch unsere Gefühle und diese beeinflussen wiederum, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Wir kommunizieren und handeln nach Gemütslage. Haben wir negative Gedanken und Gefühle, macht sich dies bemerkbar durch die Worte, die wir wählen, sowie ihre Tonalität, den Gesichtsausdruck (Mimik und Durchblutung, der „rote Kopf“), die Körperhaltung sowie die Gestik. Mit ein wenig Übung kann man Menschen ansehen, in welcher Gemütslage sie sich befinden. Somit macht es einen enormen Unterschied, wie Eltern über sich selbst und ihr Kind denken und was sie fühlen, denn diese Gedanken und Gefühle finden sich in ihrem Sprechen und Verhalten wieder. Anerkennende und wertschätzende Gedanken und positive Gefühle bringen andere Sprech- und Verhaltensweisen hervor als verurteilende, bewertende Gedanken und negative Gefühle.
- Dein Verhalten und deine Handlungen definieren dein Wesen für andere Menschen bzw. wie sie dich wahrnehmen. Das gesprochene Wort ist somit nur ein kleiner Teil von dem, was andere Menschen im Ganzen von dir wahrnehmen. Du kennst sicherlich das Sprichwort „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“. Deine durch die Augen des Kindes wahrgenommene Kommunikation ist neben deinen Worten also mindestens genauso einprägsam. Mach dir bewusst, dass dein Kind dich mit all seinen Sinnen wahrnimmt. Es sieht und fühlt dich mindestens genauso stark wie es dich hört. Streichelst du sanft und mit einfühlsamem Gesichtsausdruck über den Kopf deines Kindes, kommunizierst du demnach etwas anderes, als wenn du eine Tür mit Zornesfalten im Gesicht und Geschrei laut zuschlägst (überspitzt dargestellt).
- Schließlich ist noch die Nicht-Kommunikation zu erwähnen, die ebenfalls zum Bereich der Kommunikation gehört. Auch Dinge, die du nicht sagst bzw. nicht tust, vermitteln eine Botschaft. Eine Entschuldigung nach einem Streit kommuniziert etwas anderes als eine unterlassene Entschuldigung. Am folgenden Beispiel wird das oben



genannte Zitat von Paul Watzlawick deutlich.

**Beispiel:**

Person A und Person B sind geografisch voneinander getrennt und streiten am Telefon. Person A erwartet von Person B am nächsten Tag eine Entschuldigung, bekommt diese jedoch nicht. Obwohl beide Personen nach dem Telefonat weder miteinander gesprochen noch sich gesehen haben, hat Person B eine ganz klare Botschaft an Person A gesendet bzw. kommuniziert. Das ist Kommunikation ohne jegliche Art einer Kontaktform und Informationsvermittlung.

***Wertschätzende und einfühlsame Kommunikation***

Im Folgenden gehe ich auf wertschätzende und einfühlsame Kommunikation ein und grenze diese voneinander ab.

**Wertschätzende Kommunikation**

Wertschätzende Kommunikation vermittelt Wertschätzung über alle Kanäle der Kommunikation, verbal sowie nonverbal. Eine Abweichung davon ist nicht authentisch. Ein Beispiel: Du gratulierst jemandem zum neuen Job, indem du der Person die Hand gibst und dabei einen grimigen Blick hast, deine Stimme voller Wut und die andere Hand zur Faust geballt ist. Du hast dann zwar mit deinen Worten gratuliert, deine Mimik und Gestik sprechen dabei jedoch eine ganz andere Sprache und das merkt dein Gegenüber bewusst und auch unbewusst.

Hierbei ist vor allem der nonverbale Kommunikationsanteil hervorzuheben, da die wahren Absichten eher durch diesen erkannt und wahrgenommen werden. Die Worte, die man wählt, kann man kontrollieren. Mimik, Gestik und Körpersprache sind jedoch nicht immer kontrollierbar und wenn, dann ist es schwierig. Alle Facetten der Kommunikation immer kontrollieren zu können ist nahezu unmöglich, da vieles unbewusst durch das Gehirn gesteuert wird und wir keinen Einfluss darauf haben. Sogar geübten Personen, wie beispielsweise Politiker\*innen und Schauspieler\*innen, gelingt dies nicht immer.

Kinder haben feine Antennen und spüren, ob die Wertschätzung echt

oder nur vordergründig gespielt ist. Wahre Wertschätzung, die auch vom Kind angenommen wird und seinem Selbstwert zuträglich ist, kommt von Herzen: Du spürst die Wertschätzung während du sprichst. Eines haben alle Kinder nämlich gemeinsam: Sie sind schonungslos ehrlich und unsere schärfsten Kritiker\*innen, und das ist auch gut so. Über das Verhalten deines Kindes dir gegenüber lässt sich viel herauslesen, wenn man genau hinhört und hinsieht. Diese Art von wertschätzender Kommunikation verbindet, im Gegensatz zu Verurteilungen, Bewertungen oder abschätzigen Bemerkungen, die Menschen voneinander entfernen.

Bei verbaler Wertschätzung ist eine detaillierte Aussage, wie z.B. *„Mir gefällt, wie du bei deinem Vulkanbild mehrere Rottöne verwendet hast, dies macht die Lava richtig lebendig“* wirkungsvoller als ein generelles *„Das hast du toll gemacht!“* Bei wertschätzender Kommunikation geht es also auch darum, auszudrücken, was genau man schätzt und warum. Das hilft dem Kind, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, Stärken zu erkennen und diese weiterzuentwickeln.

Dies wiederum unterstützt den Aufbau des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins. Verbale Wertschätzung vermittelt dem Gegenüber auch, dass die Hilfe und der Einsatz nicht als selbstverständlich angesehen, sondern geschätzt werden.

Nonverbale Wertschätzung wird mit dem Körper ausgedrückt, z.B. mit einem Lächeln, einer Umarmung oder durch zugewandtes Zuhören, ohne sich von anderen Dingen ablenken zu lassen. Gerade der letzte Punkt ist hervorzuheben. Versetze dich in eine Situation, in der du jemandem etwas erzählst, das dir wichtig ist und der Zuhörer wirkt abgelenkt und desinteressiert. Erwachsenen fällt es oft nicht leicht, mit solchen Situationen umzugehen, und Kindern noch viel weniger. Es zeigt fehlende Wertschätzung des Gegenübers für dich und deine Interessen oder auch Sorgen.

Zur nonverbalen wertschätzenden Kommunikation gehört auch, das Gegenüber als Person zu schätzen und das Gute in ihm zu sehen. Über diese innere Haltung der Wertschätzung und des Respekts kommt die gesprochene Wertschätzung auch wirklich an – weil sie echt ist.

### **Einfühlsame Kommunikation**

Bei der einfühlsamen Kommunikation liegt der Fokus auf der Verbin-

dung mit dem Gegenüber. Dafür sind Empathie und Mitgefühl bzw. eine gefühlte Verbindung zwischen den Gesprächspartnern wichtig. Um einfühlsam kommunizieren zu können, bedarf es einer Einstellung auf die andere Person und einem Wechsel der Perspektive auf die Bedürfnisse, Wünsche und Meinungen anderer. Marshall Rosenberg bezeichnet die einfühlsame Kommunikation auch als gewaltfreie Kommunikation [9]. Man fühlt sich in den Gesprächspartner ein mit der Intention, zu verstehen, was im Sprechenden vor sich geht. Nachzufragen führt idealerweise dazu, das Gegenüber besser zu verstehen. Auch nonverbal wird Einfühlung demonstriert, indem mit einer verständnisvollen Mimik oder einem verstehenden Kopfnicken dem Gegenüber signalisiert wird, dass man zuhört und versteht bzw. dass man da ist und ihn wahrnimmt.

Jede Art von ehrlich wertschätzender und einfühlsamer Kommunikation (verbal und nonverbal) trägt nicht nur zur Verbindung zwischen den Gesprächspartnern bei, sondern hat großen Einfluss auf das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl des Gegenübers. Wer sich verstanden und wertgeschätzt fühlt, kann daraus Selbstvertrauen und Selbstwert schöpfen.

Nun bist du am Ende des Theorieteils angelangt und ab jetzt geht es um deinen Alltag mit deinem Kind, in dem du deine verbale und nonverbale Kommunikation immer wertschätzender und einfühlsamer werden lässt. Damit wirst du dein Kind dabei unterstützen, innere Stärke zu entwickeln und in sich selbst ein wertvolles, besonderes Wesen zu sehen mit all seinen Stärken und Schwächen. Dafür erhältst du praktische Tipps, Impulse und Herangehensweisen, die dir verschiedene Möglichkeiten schenken, dein Kind innerlich stark zu machen.



### ***Sich von Fehlern, Problemen und Niederlagen nicht demotivieren lassen***

Um sich nicht von Fehlern und Niederlagen demotivieren zu lassen, braucht das Kind

- einen positiven Umgang mit Fehlern.
- die Fähigkeit, nach einer Niederlage oder dem Auftreten eines Problems weiterzumachen oder es erneut zu probieren.

#### **Positiver Umgang mit Fehlern**

Sehr junge Kinder haben keine Angst vor Fehlern. Angst oder Unbehagen bei Fehlern adaptieren sie von uns Erwachsenen. Kleinkinder registrieren diese, indem sie feststellen, dass etwas auf eine bestimmte Weise nicht funktioniert. Sie ärgern sich vielleicht darüber und versuchen es einfach erneut und auf eine andere Art.

Fehler machen dem Kleinkind deutlich, dass ihm etwas „fehlt“, dass es weiter üben muss, um erfolgreich zu sein. Es weiß einfach, dass Fehler zum Lernen dazugehören und schlägt einen neuen Weg ein, um das Vorhaben erfolgreich zu Ende zu bringen.



## **58. Umsetzungsimpuls: Umgang mit Fehlern**

Es ist deine Aufgabe, diese ursprüngliche Fehlerkultur („*mir fehlt noch etwas, ich muss noch mehr üben*“) deines Kindes so lange wie möglich aufrechtzuerhalten oder wieder einzuführen. Das kannst du tun,

- indem du nicht von Fehlern sprichst, sondern darüber, dass ihm noch Wissen oder Übung fehlt, bevor etwas klappt.
- indem du deinem Kind immer wieder erzählst, dass Fehler zu machen dazu gehört, wenn man etwas lernt. Vielleicht magst du deinem Kind über deine Lernfehler berichten und wie du diese überwinden konntest.
- indem du ihm sagst, dass Fehler machen nichts über die Wertigkeit einer Person aussagt, sondern einfach zum Lernprozess dazugehört.
- indem du wegen Fehlern nicht schimpfst, sondern deine Unterstützung anbietest. Eine verständnisvolle Atmosphäre trägt ungemein dazu bei, dass dein Kind schnell aus seinen Fehlern lernen kann – im Gegensatz zu einer Stressreaktion, die dein Kind blockieren kann.

Es geht also darum, dass dein Kind aus den eigenen Fehlern lernt, ohne dass die Motivation und die Einschätzung des Könnens darunter leiden.

## **Umgang mit Fehlern in Bezug auf Schule**

Geht dein Kind in die Schule, ist das Thema „Fehler“ noch relevanter. Das Schulsystem ist geprägt von einer „Fehlerkultur“. Es wird alles hervorgehoben, was man noch NICHT kann. Es ist also genau das Gegenteil von dem, was ein Kind braucht, um Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten aufzubauen, um schulischen Erfolg zu haben. Damit dein Kind besser mit der „Fehlerkultur“ der Schule umgehen kann, hilft Folgendes:

Leg bei jedem Test, den dein Kind von der Schule nach Hause bringt, deinen Fokus auf das, was es richtig gemacht hat und NICHT auf die rot angestrichenen Fehler. Eine schlechte Note ist kein Weltuntergang und sollte ein Kind in einem Fach nicht gut sein, gibt es dafür Lösungen, wie z.B. Nachhilfe. Die Stärken liegen dann in anderen Bereichen.

## **Ein kleiner Vergleich mit der Tierwelt:**

Der Leopard ist schnell, kann jedoch nicht gut schwimmen. Fische schwimmen gut, können jedoch nicht fliegen. Der Maulwurf kann nicht

fliegen, dafür hat er einen ausgezeichneten Geruchssinn. Der Adler kann fliegen und sehr gut sehen, jedoch nicht gut riechen.

Ich denke es ist klar, worauf ich hinaus möchte. Es gibt kein Tier, das zu allem fähig ist. Tiere haben wenige ausgeprägte Fähigkeiten und wissen diese zu ihrem Vorteil zu nutzen. Von Kindern sollte man nicht erwarten, dass sie in allen Schulfächern exzellente Leistungen erbringen. Stattdessen sollte man ihre Stärken fördern, was ebenfalls ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärkt. In den schwächeren Fächern reichen auch durchschnittliche Noten. Ist das Kind interessiert an einem Fach, in dem es keine guten Noten hat und möchte es sich darin verbessern, sollte man es natürlich dabei unterstützen. Dafür gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, wie z.B. Videos, Bücher, Nachhilfe oder Angebote aus dem Internet (z.B. Lern-Apps).

### **Hier sind einige Beispiele:**

Als mein Kind sagte: *„Mama, ich habe in der Nachschrift 5 Fehler gemacht.“*, antwortete ich: *„Schau mal auf dein Blatt, wie viele Wörter stehen hier, die du alle richtig geschrieben hast?“* Mein Kind blickte lange auf das Blatt Papier und antwortete: *„Wow, das sind ja richtig viele!“* Daraufhin ich: *„Genau! Es sind so viel mehr als die paar wenigen Wörter, die du noch lernen darfst, richtig zu schreiben.“*

Als mein Kind auf das Gymnasium kam und die erste richtig schlechte Note nach Hause brachte, war es am Boden zerstört und sagte weinend: *„Aber Mama, ich habe doch wirklich viel für die Schulaufgabe gelernt!“* Da sagte ich zu ihr: *„Ja, das hast du wirklich! Du hast dich eine Woche lang auf den Test vorbereitet. Weißt du, eine Note ist immer nur eine Momentaufnahme deines Wissens zu der Zeit des Tests. Sie sagt aber nicht immer etwas darüber aus, wie fleißig du gelernt und geübt hast und noch viel wichtiger: Eine Note sagt überhaupt nichts darüber aus, wie wertvoll du bist.“*

Je mehr Fehler dein Kind macht, desto mehr Möglichkeiten hat es, zu lernen. Betrachte es folgendermaßen: Wer keine Fehler macht, weiß schon alles. Und niemand weiß wirklich alles. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind alles weiß? Richtig, sie ist gleich Null und deshalb ist nur die Schlussfolgerung möglich, dass ein Kind sehr viele

Fehler machen darf und auch soll, da es auf diese Weise lernt. Bestraft man ein Kind für Fehler, hindert man es aktiv am Lernen und mindert gleichzeitig massiv das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl des Kindes.



### **Nach einer Niederlage oder einem Problem weitermachen oder es erneut probieren**

Wenn man es schafft, eine Niederlage oder eine Herausforderung als Ansporn zu sehen, es doch zu schaffen, ist das ein stärkendes Mindset.



## **59. Umsetzungsimpuls: Niederlagen und Probleme als Ansporn sehen**

Wie gehst du mit Problemen und Niederlagen um? Ziehen sie dich eher runter oder spornen sie dich an? Versuch bei der nächsten Herausforderung mit deinem Kind, diesen Wechsel des Blickwinkels einzunehmen. Schaffst du es, diese Herausforderung in Motivation zur Veränderung umzuwandeln?

Wenn du selbst das schaffst, kannst du es auch mit einer starken inneren Überzeugung zusammen mit deinem Kind umsetzen, wenn es sich gerade von einer Schwierigkeit herunterziehen lässt. Erfährt dein Kind diesen Wechsel des Blickwinkels mehrere Male, steigt das Vertrauen, dass es die Überwindung von Schwierigkeiten selbst in der Hand hat.

### **Darüber hinaus ist es wichtig, deinem Kind das folgende Konzept von Misserfolg näher zu bringen:**

Mit jedem Misserfolg lernt dein Kind einen Weg kennen, wie etwas nicht funktioniert – es kann einen neuen Weg wählen, der evtl. zum Erfolg führt. Jeder Misserfolg eliminiert eine mögliche Vorgehensweise, was sehr wichtig ist auf der Suche nach einem Erfolg bringenden Weg.

## **Ein stärkender Fokus:**

Du kannst immer wieder ein Gespräch mit deinem Kind führen über all das, was ihr (jede/r für sich) in der letzten Zeit geschafft habt, welche Herausforderungen ihr überwunden und welche Probleme ihr bewältigt habt.

Bring deinem Kind die Denkweise näher, sich von Misserfolg nicht entmutigen zu lassen und es so lange zu versuchen, bis sich ein Erfolg einstellt. Das Gefühl ist überwältigend und auf dem Weg dorthin baut es wichtige Fähigkeiten aus. Es lernt, sich in Selbstdisziplin zu üben, an Zielen zu arbeiten, den Durchhaltewillen zu trainieren und ehrgeizig zu sein.

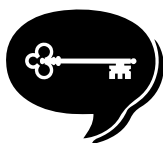
Diese Erfolgszutaten und die Erfolgserlebnisse stärken wiederum das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein und schließlich auch das Selbstwertgefühl des Kindes.

Diesen Umsetzungsimpuls möchte ich mit einem Zitat des berühmten Erfinders Thomas Alva Edison abschließen:

*„Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es noch einmal zu versuchen.“*







## Übersicht: Umsetzungsimpulse

Hier findest du noch einmal alle im Buch genannten Umsetzungsimpulse:

1. Da sein
2. Ein offenes Ohr haben
3. Ein offenes Ohr haben – Zuhören in vier Schritten
4. Zuneigung und Liebe zeigen
5. Auf Wünsche und Bedürfnisse deines Kindes eingehen
6. Nähe zu Bezugspersonen
7. Sicheren Platz in der Familie haben
8. Interessen des Kindes ernst nehmen
9. Selbstbestimmung deines Kindes
10. Konflikte bei der Selbstbestimmung deines Kindes
11. Gehe in den Schuhen deines Kindes
12. Sich gesehen fühlen – mit Bedacht loben
13. Interesse am Leben deines Kindes zeigen
14. Wertschätzender Umgang
15. Wertschätzung bei den kleinen Alltagsdingen ausdrücken
16. Mein Kind ist gut, so wie es ist
17. Ein stärkendes Abendritual
18. Positive Verbindung nach Ärger, Stress oder Streit
19. Achtsamer Umgang mit deinem Kind
20. Lass dein Kind ein wertvoller Beitrag sein
21. Gefühle wahrnehmen, benennen und mitteilen
22. Gefühlsvorbild sein trotz Stress und Erschöpfung
23. Gefühlsvorbild sein bei Ärger auf das Kind
24. Frust und Wut
25. Sich nicht mehr unter Kontrolle haben

## *Mein Kind - selbstbewusst und stark*

26. Sich gegenseitig erinnern
27. Deinem Kind bei negativen Gefühlen beistehen
28. Hinter die Gefühle deines Kindes schauen
29. Gefühle anderer Menschen wahrnehmen
30. Verstehen lernen, was der Auslöser für Gefühle ist
31. Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen
32. Umgang mit Gefühlsausbrüchen anderer Kinder
33. Kindliche Angst
34. Kontrolle des eigenen Verhaltens
35. Vorhaben umsetzen
36. Problemlösung
37. Dranbleiben
38. Unterstützung der Konzentration
39. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
40. Sorge um das Gewicht des Kindes
41. Körperbild des Kindes stärken
42. Körperkontrolle
43. Umgang mit Süßigkeiten
44. Dein Kind nicht zwingen aufzuessen
45. Neue Kontakte knüpfen
46. Beziehungen aufbauen
47. Toleranz und Respekt anderen gegenüber haben
48. Eigene Fehler einsehen und sich entschuldigen
49. Lernen zu teilen
50. Umgang mit Trends
51. Perspektivwechsel
52. Win-Win-Lösungen erarbeiten
53. Win-Win-Lösungen mit anderen Kindern
54. Sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst sein
55. Anerkennung von Leistungen
56. In die Fähigkeiten deines Kindes vertrauen
57. Erfolgserlebnisse des Kindes
58. Umgang mit Fehlern
59. Niederlagen und Probleme als Ansporn sehen
60. Schwächen akzeptieren
61. Schwächen sind nicht in Stein gemeißelt
62. Meinung und Wünsche mitteilen
63. Schüchternheit annehmen und Überbrückungshilfen schaffen
64. Weniger bewerten
65. Balance zwischen Ermahnung und Wertschätzung
66. Kritik angemessen äußern

## *Mein Kind - selbstbewusst und stark*

- |  |  |
|--|--|
| 67. Wertschätzend über sich selbst denken und sprechen | 73. Die Welt ist ein guter Ort                     |
| 68. Sich nicht mit anderen vergleichen                 | 74. Fokus auf das Gute haben                       |
| 69. Bedingungslose Liebe begreiflich machen            | 75. Beobachtung deiner Kommunikation               |
| 70. Einhalten von Versprechen                          | 76. Sprechgewohnheiten intensivieren               |
| 71. Regeln und Konsequenz sein                         | 77. Energietank auffüllen                          |
| 72. Positiver Umgang mit Entwicklungsschüben           | 78. Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Gelassenheit |
|  | 79. Mit sich selbst zufrieden sein                 |

