

Selbstwert stärken

Die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein wird bereits in der Kindheit gelegt, darüber sind sich Experten einig. Eltern, Lehrer und Freunde haben einen enormen Einfluss auf diese Entwicklung.

22 praktische Tipps für selbstbewusste Kinder

1. Gemeinsam Lachen

Lachen entspannt und lässt das Leben viel leichter erscheinen. Davon wird nicht nur dein Kind profitieren, sondern deine ganze Familie. Deshalb lacht so viel wie möglich. Kinder lachen sowieso viel mehr als Erwachsene – lass dich davon anstecken.

Vor allem ein humorvoller Umgang mit kleinen Missgeschicken trägt dazu bei, dass dein Kind entspannter mit Fehlern umgeht.

Ganz wichtig:

**Lacht miteinander - aber niemals
übereinander.**

**Lach dein Kind NIEMALS aus! Ausgelacht zu
werden ist das Schlimmste,
was du dem Selbstwertgefühl deines Kindes
antun kannst.**



2. Kleine Rituale

Rituale geben Sicherheit und Vertrauen. Ein Kind, das sich sicher und geborgen fühlt, lässt sich nicht so leicht durch irgendwelche Schwierigkeiten aus der Bahn werfen. Gleichzeitig lernt es, an regelmäßigen Gewohnheiten festzuhalten. Diese Fähigkeit kann es dann später für sich nutzen, um zum Beispiel regelmäßig Sport zu treiben.

Besonders in der Trotzphase deines Kindes können Routinen und Rituale eine wertvolle Orientierung sein.

Wie wär's denn zum Beispiel mit einem Morgenritual?

Statt den Tag achtlos und vielleicht sogar mit schlechter Laune zu beginnen, empfehle ich jeden Morgen 5 Minuten „Pipi-Langstrumpf-Zeit“: In diesen 5 Minuten ist alles erlaubt, was albern, verrückt und lustig ist: hüpfen, sich kitzeln, Grimassen schneiden, lustige Geräusche machen, laut singen, Kissenschlacht oder was euch sonst noch so einfällt. Dein Kind hat da bestimmt jede Menge tolle Ideen. Probiert es aus. Du wirst staunen, wie positiv und schwungvoll dadurch nicht nur dein Kind, sondern auch du selbst in den Tag startest!

Für den Abend bieten sich dann eher ruhige Rituale an.

Der Klassiker und bei allen Kindern beliebt ist die Gute-Nacht-Geschichte. Oder du lässt dein Kind einfach jeden Abend mit einer Mentalgeschichte einschlafen. So können sich die positiven Suggestionen während des Schlafs direkt in seinem Unterbewusstsein verankern.



Rituale machen Spaß und geben Sicherheit.

Von einem Morgen- und einem Abendritual profitiert die ganze Familie.

3. Der Positiv-Fokus

Etliche Studien beweisen: Richtet man den Fokus auf die Stärken eines Kindes, entwickelt es sich positiv. Achtet man ständig nur auf seine „Fehler“, tauchen nach und nach immer mehr Probleme auf. Beim Baby machen wir es intuitiv richtig – wir schauen auf alles Positive und freuen uns täglich über seine Fortschritte. Junge Eltern berichten stundenlang mit leuchtenden Augen, was ihr Baby schon alles kann. Viele halten das sogar schriftlich in einem Baby-Album oder Tagebuch fest. Schlaflose Nächte und Geschrei werden hingegen schnell wieder vergessen.

Später richtet sich der Fokus leider immer mehr auf die Schwächen, Fehler und Probleme des Kindes.

Für die Entwicklung und das Selbstwertgefühl deines Kindes (und ganz nebenbei auch für DEINE Stimmung) ist es wesentlich hilfreicher, wenn du den positiven Fokus beibehältst, und dich bewusst auf die Stärken, Erfolge und Glücksmomente deines Kindes konzentrierst!

Konzentriere dich immer auf die Stärken deines Kindes.

Idee: Führe ein "Erfolgsbuch", in dem du alle positiven Erlebnisse mit deinem Kind festhältst.

4. Bedingungslose Liebe

Liebe dein Kind – ganz egal, was es tut! Du musst natürlich nicht alles toll finden, was es macht. Aber gib deinem Kind NIE das Gefühl, dass du es nicht mehr lieb hast. Bedingungslose Liebe ist die Grundvoraussetzung, um dein Kind emotional zu stärken.

Das ist besonders dann wichtig, wenn es sich falsch verhalten hat und du mit ihm schimpfen musst (siehe dazu auch Punkt 22.) Nur so kann dein Kind ein positives Selbstwertgefühl und gesunde Selbstliebe entwickeln.



Liebesentzug als Strafe führt dazu, dass dein Kind später abhängig wird von der Liebe anderer. Setzt du Liebesentzug in der Trotzphase deines Kindes ein, trifft das dein Kind besonders schwer. Denn es wird mit seinen starken, trotzigem Gefühlen allein gelassen. Es wird dann immer versuchen, die Wünsche aller anderen zu erfüllen aus Angst, ansonsten nicht mehr geliebt zu werden. Ein selbstbestimmtes und glückliches Leben ist damit kaum möglich.

**Setze NIEMALS Liebesentzug als Strafe ein!
Bedingungslose Liebe ist die Basis für emotionale Stärke.**

5. Sport für mehr Selbstvertrauen?

Sport wird häufig zur Stärkung des Selbstbewusstseins empfohlen. Grundsätzlich ist das auch richtig, aber Vorsicht! Bevor du dein Kind in einem Verein anmeldest, achte auf folgende Punkte:

- Wie sehr zählt Leistung?
- Wie hoch ist der Konkurrenzkampf?
- Wie geht der Trainer mit den Kindern um, wenn sie verlieren?

Prüfe das aufmerksam und lass dein Kind am besten erstmal ein paar Schnupperstunden mitmachen.

Je schwächer das Selbstvertrauen deines Kindes ist, umso wohler wird es sich bei einer Sportart fühlen, wo mitmachen und sich anstrengen mehr zählt als gewinnen.



Sport ist super für das Selbstbewusstsein deines Kindes, wenn es Spaß daran hat und nicht zu sehr unter Leistungsdruck gerät.

6. Achtsamkeit

Schenke deinem Kind immer deine volle Aufmerksamkeit, sonst fühlt es sich unwichtig und nicht ernst genommen.

Das Selbstwertgefühl eines Kindes entwickelt sich in erster Linie durch die Reaktionen, die es von seiner Umwelt bekommt. Keine Aufmerksamkeit bedeutet: Ich bin es nicht wert, dass man mich beachtet.

Deshalb: Hör ihm aufmerksam zu, wenn es dir etwas erzählt. Schau richtig hin, wenn es dir etwas zeigt. Lies nicht nebenbei Nachrichten auf deinem Handy, wenn ihr zusammen spielt. Wenn du gerade keine Zeit hast für dein Kind, erkläre es ihm. Versprich ihm am besten, dass es zu einem späteren Zeitpunkt deine ungeteilte Aufmerksamkeit bekommen wird. Davon hat es dann mehr, als den ganzen Tag nur halbherzig beachtet zu werden.

Achtsamkeit stärkt das Selbstwertgefühl deines Kindes. Wende dich ihm aufmerksam zu, wenn es dir etwas erzählt oder zeigt. Geh am besten auch auf Augenhöhe.

7. Langeweile aushalten

Kinder sind es heutzutage dank Fernsehen, Internet, Tablet & Co kaum noch gewöhnt, Langeweile zu haben. Fällt dann doch mal der Satz „Mir ist sooo langweilig...“, sind die meisten Erwachsenen sofort bemüht, sich irgendwelche Beschäftigungen einfallen zu lassen.



Langeweile ist jedoch wichtig für dein Kind! Sie dient zum einen als kleine Erholungspause von der ständigen Informationsflut unserer heutigen Zeit. Zum anderen kann sich Kreativität und Einfallsreichtum nur entwickeln, wenn dein Kind dazu angeregt wird. Daher versuche, Langeweile bei deinem Kind zuzulassen und auszuhalten, ohne ihm gleich eine Liste mit Ideen vorzuschlagen.

So lernt es, selbst nach Beschäftigungen zu suchen, die ihm Spaß machen. Es wird dann auch später aktiver und kreativer sein, anstatt seine Freizeit vor dem Fernseher oder dem Computer zu verbringen.

Langeweile fördert die Kreativität und den Einfallsreichtum deines Kindes.

Lass es sich also auch mal langweilen, ohne sofort für Ablenkung zu sorgen.

8. Tränen zulassen

Gefühle sind wichtig. Das gilt auch für negative Gefühle wie Wut, Schmerz und Kummer. Versuch nicht, deinem Kind das Gefühl auszureden („Ist doch nicht so schlimm...“) oder ihm gar Vorwürfe zu machen („Jetzt reiß dich doch mal zusammen!“) Auch Ablenkung ist nicht hilfreich!



All diese Maßnahmen führen dazu, dass dein Kind später im Umgang mit negativen Gefühlen immer Probleme haben wird. Es wird versuchen, sie zu ignorieren, was im schlimmsten Fall krank macht. Es wird sich schuldig fühlen, wenn es negative Gefühle empfindet. Es wird sich versuchen abzulenken (mit Süßigkeiten, Alkohol, Partys etc.)

Bring deinem Kind deshalb bei, dass negative Gefühle nichts Schlimmes sind. Dass sie zum Leben dazu gehören und gefühlt werden wollen.

Kullern bei deinem Kind die Tränen, ist es unglücklich und weint, nimm es einfach in den Arm, hab Verständnis und warte ab, bis es sich von selbst wieder beruhigt. Das gilt auch für Jungs!

9. Schlechte Laune ist erlaubt

Auch schlechte Laune darf sein. Du bist ja schließlich auch nicht immer super gut drauf, oder?

Wenn dein Kind das Gefühl hat, dass es keine schlechte Laune haben darf, wird es auch später seine Gefühle unterdrücken. Es wird dann immer so tun, als sei alles in Ordnung, während es sich innerlich schlecht fühlt. Das macht auf Dauer krank. Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenprobleme ... aber auch Depressionen sind letztendlich die Folge von unterdrückten Gefühlen.

Gestehe deinem Kind also seine schlechte Laune zu. Bring ihm aber bei, dass es seine Laune nicht an anderen auslassen darf. Schaffe ihm lieber eine Rückzugsmöglichkeit, wo es sich in Ruhe „ausgrummeln“ kann (z.B. mit einer entspannenden Mentalgeschichte).

Erwarte von deinem Kind nicht, dass es immer gute Laune hat.

10. Kinder mithelfen lassen

Kinder helfen gern, wenn man sie lässt. Kleine Kinder finden es zum Beispiel in der Küche total spannend. Leider werden sie dann oft in ihrer Begeisterung gebremst, weil sie alles ein bisschen durcheinander bringen oder du dank ihrer „Hilfe“ doppelt so lange brauchst. Später beschwerst du dich dann, dass dein Teenager um Hausarbeiten einen großen Bogen macht.

Lass dein Kind also helfen, wenn es will. Auch wenn alles länger dauert, Chaos entsteht oder etwas kaputt geht. Nur durch Erfahrungen lernt dein Kind dazu, baut Selbstvertrauen und Kompetenzen auf. Und so verliert es auch nicht den Spaß daran, im Haushalt mitzuhelfen.

Ganz wichtig:

Mach deinem Kind niemals Vorwürfe, wenn was schief geht. Stell dir vor, DU probierst etwas Neues aus, z.B. eine neue Sportart oder sogar einen neuen Beruf. Bereits am ersten Tag wird dir gleich wieder alles weggenommen mit den Worten „Das kannst du doch noch nicht!“ Wie sollst du es dann jemals lernen? Und vor allem: Wie fühlst sich das an?

Nicht gut, oder? Deinem Kind geht's nicht anders.

Freu dich, wenn dein Kind dir helfen möchte. Nur so kann es etwas lernen!

11. Erfahrungen sammeln

Auch in allen anderen Lebensbereichen möchte dein Kind lernen. Es will sich entwickeln und Neues ausprobieren.

Lass es so viel wie möglich selbst machen und hab Geduld. Hilf ihm nicht gleich, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt. Nur so hat es am Ende Erfolgserlebnisse und die stärken das Selbstwertgefühl. Es lernt dadurch, nicht gleich bei der ersten kleinen Hürde aufzugeben.

Greif nur ein, wenn du darum gebeten wirst, oder biete deine Hilfe nach einer Weile freundlich an. Mach dir immer wieder bewusst, dass sowas wie Knöpfe zu machen genauso schwierig ist wie Jonglieren. Gib deinem Kind die Chance, es zu üben und schließlich unglaublich stolz zu sein, wenn es geklappt hat.



Lass dein Kind so viel wie möglich selbst ausprobieren - auch wenn es länger dauert oder nicht auf Anhieb klappt. Nur Übung macht den Meister.

12. Rückendeckung geben

Auch wenn dein Kind so viele Erfahrungen wie möglich allein sammeln soll, braucht es das Gefühl, **dass du IMMER da bist**. Völlig auf sich gestellt zu sein macht ängstlich und unsicher.

Sei wie der Fahrlehrer, der daneben sitzt, beobachtet, auf Wunsch Fragen beantwortet und nur eingreift, wenn es gefährlich wird.



So entwickelt dein Kind Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten und traut sich jederzeit zu, etwas Neues auszuprobieren.

Dieses **Urvertrauen** stärkt dein Kind übrigens auch, wenn du nicht direkt bei ihm bist. Es kann dann viel leichter loslassen (zum Beispiel wenn es in den Kindergarten kommt).

Dein Kind sollte sich immer auf dich verlassen können und wissen, dass du ihm im Notfall hilfst. Das stärkt sein Selbstvertrauen und es wird mutiger.

13. Lass dein Kind Grenzen setzen

Auch dein Kind hat das Recht auf eine Privatsphäre und auf persönliche Grenzen.

Das beste Beispiel dafür ist der Besuch von anderen Kindern. Für die Eltern ist es meistens selbstverständlich, dass das eigene Kind die anderen Kinder mit seinen Spielsachen spielen lässt. Gibt's dann Geschrei im Kinderzimmer, wird dem eigenen Kind vorgeworfen, es sei egoistisch und kann nicht teilen.

Aber mal ehrlich – möchtest du, dass DEINE Besucher deine Schränke ausräumen und einfach alles benutzen, was ihnen gefällt?

Besprich die Situation VORHER mit deinem Kind und lass es entscheiden, welches Spielzeug von den anderen benutzt werden darf und was nicht. Was tabu ist, wird weggeschlossen.

Lass dein Kind auch in anderen Bereichen seine Grenzen selbst definieren. Hilf ihm dann, dass diese respektiert werden und respektiere sie vor allem auch selbst. Später wird es deinem Kind viel leichter fallen, auch mal NEIN zu sagen und sich durchzusetzen.

**Dein Kind darf anderen gegenüber klare Grenzen setzen.
So lernt es, dass man sich nicht alles gefallen lassen muss.**

14. Die Meinung des Kindes akzeptieren

Dein Kind darf nicht nur eigene Grenzen, sondern auch eine eigene Meinung haben.

Möchtest du, dass es später zu seiner Meinung steht, sich nicht alles gefallen lässt und auch mal selbstbewusst sagt, wenn ihm etwas nicht passt? Dann gestehe das deinem Kind auch jetzt schon zu. Erwarte keinen blinden Gehorsam. Auch wenn es etwas anstrengender ist, jeden Punkt gemeinsam zu diskutieren – für das Selbstbewusstsein deines Kindes ist es sehr hilfreich.

Bring ihm allerdings bei, dass es seine Meinung in einer Art und Weise ausdrückt, die niemanden verletzt.

Wenn dein Kind von Anfang an lernt, dass seine Meinung wichtig ist und respektiert wird, gibt es in der Pubertät viel weniger Probleme. Wertschätzung und Respekt sind die beste Vorbeugung gegen rebellische Teenager.

Nimm die Meinung deines Kindes ernst. Respektiert und angenommen zu werden stärkt das Selbstwertgefühl deines Kindes und beugt Konflikten vor.

15. Fehler machen ist okay

Ein Kind kann sich nicht entwickeln, ohne Fehler zu machen. Ein Fehler signalisiert ihm „so geht es nicht“ oder „das musst du noch üben“. Fehler helfen, die richtige Lösung zu finden.

Für ein Kind sind Fehler daher überhaupt nichts Negatives. Beobachte mal ein Kind, das gerade laufen lernt. Es versucht es immer und immer wieder und gibt nicht nach den ersten gescheiterten Versuchen auf.

Erst wenn ein Kind für Fehler kritisiert wird, bekommt es Angst davor, Fehler zu machen. Wer Angst hat, wird unsicher und traut sich nichts Neues mehr zu. Deshalb kritisiere NIE, wenn dein Kind Fehler macht! Frag es doch lieber mal, wie es auf diese (falsche) Lösung gekommen ist und ob es vielleicht noch eine



andere Idee hat, wie es klappen könnte. Gib ihm die Lösung nicht vor.

So lernt dein Kind einen entspannten Umgang mit Fehlern. Es lernt seinen Fähigkeiten zu vertrauen und nicht gleich aufzugeben. Mit dieser Einstellung wird es später in der Schule und im Job viel erfolgreicher sein.

Fehler sind Chancen, sich weiterzuentwickeln.

Kritisiere dein Kind nie dafür, wenn es einen Fehler gemacht hat!

16. Absolute Ehrlichkeit

Sei IMMER ehrlich zu deinem Kind. Damit schaffst du Vertrauen und Sicherheit. Dein Kind wird selbst viel offener, ehrlicher und authentischer sein. Gleichzeitig verhinderst du, dass es voller Misstrauen durch's Leben geht.

Wenn du nicht ehrlich bist und dein Kind dann etwas anderes erlebt, wird es misstrauisch. Woher soll es dann wissen, ob es sich auf deine Worte verlassen kann? Ob es z.B. in der Schule wirklich so toll ist, wie du behauptest?

Also sag deinem Kind beispielsweise nicht, dass die Spritze beim Arzt überhaupt nicht weh tut, denn das tut sie ja doch. Sei ehrlich: „Es wird pieksen und ein wenig weh tun, aber der Schmerz wird schnell wieder vorbei sein.“

Je ehrlicher zu deinem Kind bist, umso mehr vertraut es dir.

Vermeide möglichst auch "kleine Notlügen".

17. Warum, warum, warum?

Kinder stellen 1.000 Fragen.

Auch wenn es manchmal nervt: Nimm sie ernst und versuche, sie zu beantworten. Nur so wird dein Kind kommunikativ und traut sich auch später, andere Leute anzusprechen und Fragen zu stellen. Kinder sind nur dann schüchtern, wenn sie Angst haben sich lächerlich zu machen oder dumm dazustehen.

Und Fragen sind immer positiv: Dein Kind ist interessiert und will etwas lernen. Das solltest du unterstützen!

Hast du wirklich mal keine Zeit und keine Nerven für die Fragerei, dann erkläre das deinem Kind. Sag ihm beispielsweise: „Schatz, ich muss mich hier gerade konzentrieren und kann daher deine Fragen jetzt nicht beantworten. Kannst du sie dir vielleicht bis nach dem Abendessen merken?“

So lernt dein Kind, dass es nichts falsch gemacht hat, sondern dass nur gerade nicht der richtige Zeitpunkt ist.

Beantworte deinem Kind möglichst alle Fragen. Damit stärkst du seine kommunikativen Fähigkeiten und vermeidest, dass es schüchtern wird.



18. Niemals vergleichen

Vergleiche dein Kind NIE – nicht mit Geschwistern, nicht mit anderen Kindern und auch nicht mit dir selbst („Also als ich so alt war wie du...“) Jeder Mensch ist einzigartig, mit eigenen Stärken und Schwächen. Vergleichen führt immer dazu, dass man sich unterlegen, minderwertig und unzureichend fühlt. Das ist absolut tödlich für's Selbstbewusstsein.

Was jedoch toll ist: Vergleiche dein Kind mit sich selbst, wenn es sich positiv entwickelt! Sag sowas wie: „Schau mal, letzte Woche hast du dich noch nicht allein auf die Rutsche getraut und jetzt klappt das schon wunderbar!“

Damit stärkst du das Selbstvertrauen deines Kindes und hilfst ihm, auf seine Fähigkeiten stolz zu sein.

Jeder Mensch ist einzigartig, deswegen sind Vergleiche sinnlos und sehr schädlich für's Selbstwertgefühl.

19. Freundliche Absprachen

Behandle dein Kind genauso, wie du selbst behandelt werden willst. Kommandiere es nicht herum wie einen Hund und verlange bitte auch keinen blinden Gehorsam. Willst du, dass es sich später vom Chef oder dem Partner genauso herumschubsen lässt?

Sprich deine Wünsche und Erwartungen mit ihm ab und erkläre ihm auch, warum dir das wichtig ist.

Sag ihm vor allem rechtzeitig Bescheid, wenn du etwas von ihm möchtest und versuch dich ins Kind hinein zu versetzen: Wenn ein Kind spielt, geht es voll darin auf und wird nicht plötzlich alles stehen und liegen lassen, um eine Minute später am Mittagstisch zu sitzen. Kündige sowas rechtzeitig an. Du wirst merken, dass dein Kind deinen Wünschen dann viel schneller und entspannter nachkommt.

Sag deinem Kind rechtzeitig Bescheid, wenn du etwas von ihm möchtest.

Dein Kind fühlt sich ernst genommen und du vermeidest "Theater und Geschrei".

20. Friedliche Kommunikation

Worte können sehr verletzend sein. Gerade gegenüber Kindern sind wir uns leider oft nicht bewusst, wie schädlich unsere Aussagen für

sein Selbstwertgefühl sein können. Natürlich machen wir das nicht absichtlich. Umso wichtiger ist es, wirklich sehr bewusst darauf zu achten, was man zu Kindern sagt.

Stell dir vor, dein Chef bezeichnet dich als inkompetenten Idioten, der nie irgendwas auf die Reihe kriegt und überhaupt zu nichts zu gebrauchen ist. Das fühlt sich nicht besonders toll an, oder?

Du findest das übertrieben? Dann achte mal darauf, wie manchmal mit Kindern geredet wird. („immer bist du zu spät ... muss man dir eigentlich alles dreimal sagen ... du bist einfach unmöglich ... kannst du auch mal was richtig machen?“)

Als Faustregel gilt:

Sprich mit deinem Kind wie mit einem lieben Freund. Zeige Respekt und Wertschätzung. Sprich nicht bewertend und persönlich verletzend. Vermeide Verallgemeinerungen.

Auch wenn du dein Kind mal kritisieren musst, kannst du das auf eine wertschätzende Art machen.

Achte immer auf deine Worte! Sprich mit deinem Kind wie mit einem Freund oder einer Freundin.

21. Richtig loben

Loben ist toll. Falsches und übertriebenes Lob kann allerdings auch dazu führen, dass dein Kind abhängig wird von Lob und Anerkennung. Deswegen achte darauf, wann und was du lobst.

Hat dir dein Kind z.B. ein Bild gemalt, dann will es dir damit eine Freude machen und nicht wissen, ob es das Bild toll gemalt hat oder nicht. Wir neigen dazu, alles viel zu sehr zu bewerten und nach „richtig oder falsch“ bzw. „gut oder schlecht“ zu beurteilen. Das führt dann dazu, dass wir persönlich gekränkt und verletzt sind, wenn andere unsere Leistungen nicht anerkennen oder unser Chef niemals sagt, wie toll er unsere Arbeit findet.

Bestärke dein Kind lieber darin, stolz auf sich selbst zu sein. Dann wird es auch später seinen Fähigkeiten vertrauen ohne ständig Bestätigung durch andere zu brauchen.

Ein Lob enthält oft eine Bewertung. Kinder möchten jedoch nicht ständig bewertet werden. Freue dich lieber mit ihm, wenn es etwas toll gemacht hat und sag ihm, dass es stolz auf sich sein kann.



22. Richtig kritisieren

Kritik ist im Grunde nichts anderes als Feedback. Dein Kind hat irgendwas gemacht, womit du nicht einverstanden bist.

Problematisch wird das Ganze dadurch, dass du dich ärgerst oder enttäuscht bist und dann nicht ruhig und sachlich, sondern emotional reagierst. Im schlimmsten Fall wirst du laut und beschimpfst dein Kind von oben herab. Damit machst du dein Selbstbewusstsein so richtig nieder.

Gewöhne dir deshalb an, dreimal bewusst tief durchzuatmen und auf Augenhöhe mit deinem Kind zu gehen, bevor du mit ihm schimpfst. Deine Stimme sollte durchaus ernst und streng klingen, dazu muss sie jedoch nicht lauter werden.

Die beste Form von Kritik ist, GAR NICHT zu kritisieren! Anstatt darüber zu reden, was dir missfällt, sag was du dir wünschst.

Versuche immer folgendes Muster einzuhalten: nenne Tatsachen, sprich über deine Gefühle, äußere Wünsche und respektiere auch die Meinung deines Kindes.

Dazu ein praktisches Beispiel:

Dein Kind schmeißt immer seine Jacke im Flur auf den Boden. Statt drauflos zu meckern, sagst du: „Jeden Tag liegt deine Jacke hier auf dem Boden. (Tatsache) Ich finde, dass das ziemlich unordentlich aussieht (deine Gefühle). Ich würde mir wünschen, dass du sie einfach dort an den Haken hängst (Wunsch). Oder hast du vielleicht einen besseren Vorschlag?“ (Wertschätzung)

Kritisiere möglichst ruhig und nach folgendem Muster: Nenne Tatsachen, sprich über deine Gefühle, sag was du dir wünschst und hör dir auch die Meinung deines Kindes an.

Zum Abschluss

Das Wichtigste überhaupt ist es, deinem Kind ein **Vorbild** zu **sein**. Kinder ahmen uns nach, beobachten uns und hören mehr, als wir glauben. Sie spüren ganz genau, wenn du selbst ängstlich oder unsicher bist.

Behandle dein Kind genauso, wie du selbst behandelt werden willst!

- Willst du rumkommandiert, übergangen, bevormundet, lächerlich gemacht, angemockert, bestraft werden?
- Willst du immer nett sein und lächeln müssen, egal wie es dir geht?
- Willst du Angst haben, Fehler zu machen und immer perfekt sein müssen?
- Willst du dir alles gefallen lassen, nur um „brav“ zu sein?
- Willst du immer machen, was andere von dir erwarten oder verlangen, obwohl du überhaupt keine Lust dazu hast?

Frage dich immer, wie du dich gerade an Stelle deines Kindes fühlen würdest. Umso leichter wird es dir fallen, es zu einer starken, lebenswerten und selbstbewussten Persönlichkeit zu erziehen.

Dein Wohlfühlcoach *Martina*