

# Unsere Kinder sind die Zukunft der Welt

Es geht nicht darum,  
was wir aus ihnen  
herausholen können.

Es geht darum, wie wir sie  
für ihr Leben stärken können.



mutig, mutig



# Kinder fürs Leben stärken





Anpassung und Gehorsam  
als alleiniges Erziehungsziel  
genügt nicht mehr  
für die Anforderungen  
der heutigen Zeit...  
Kontrolle ist eine Illusion.

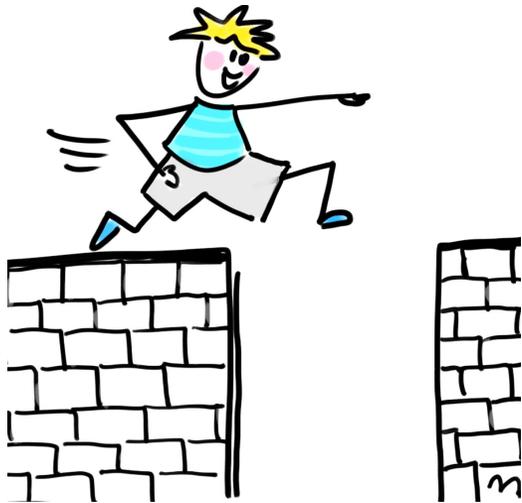


# Kinder fürs Leben stärken



Die heutige Welt braucht Kinder/Menschen, die sich selbst gut kennen:

- Was tut mir gut, was nicht?
- Wie reagiere ich worauf? Was will ich/brauche ich?
- Wo sind meine Grenzen? Wie kann ich dafür einstehen?
- Kinder lernen am Modell – auch das Hadern und Scheitern



# Kinder fürs Leben stärken



Sich gut abgrenzen können/dürfen von den unzähligen Impulsen

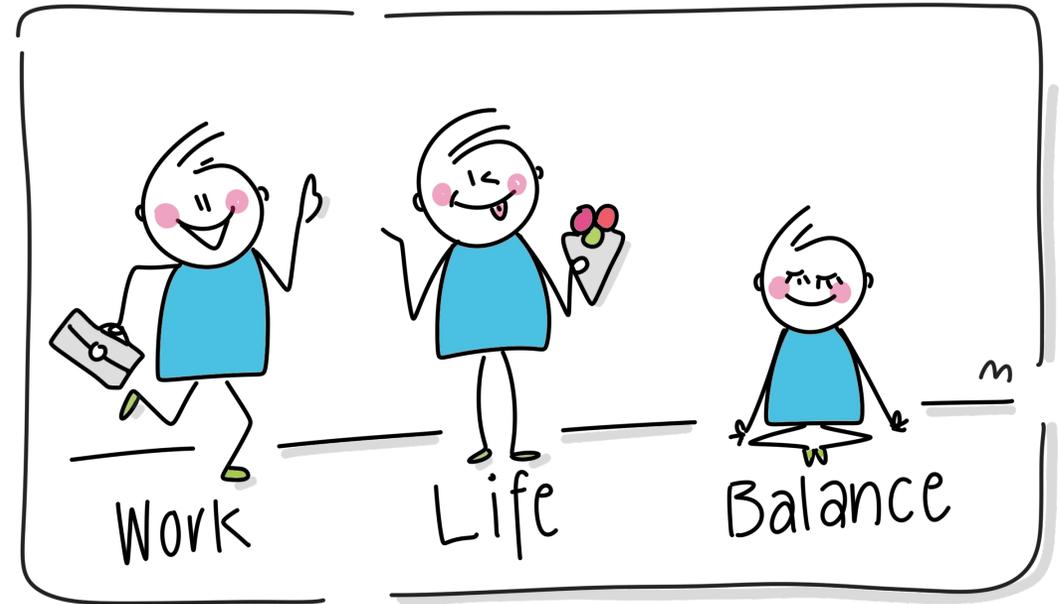
Von der Anpassung zur Abgrenzung

Eigene Wahrnehmung spüren, Entscheidungsfähigkeit trainieren, Erfahrungen sammeln und eigene Schlüsse ziehen dürfen

Vom Gehorsam zur Verantwortung

# Selbstfürsorge der Eltern

- Bewegung/Schlaf, Lesen
- Natur
- Musik, Singen, Tanzen
- Kreativität
- Tagebuch/Morgen-/Abendritual
- Yoga/Meditation/Achtsamkeit
- Austausch in der Partnerschaft/mit Freunden/in einer Gruppe
- Weiterbildungen/Persönlichkeitsentwicklung



# Kinder fürs Leben stärken – Die innere Haltung

- Es geht um die bedingungslose Annahme des Kindes, das unsere Liebe nicht in Frage stellen muss, auch wenn es sich nicht so verhält, wie ich mir das wünsche.
- Als Eltern ärgern wir uns z.B. über das Verhalten des Kindes, das Kind selbst bleibt ok.
- Das Kind muss die Liebe nicht verdienen. Liebe hat nichts mit Leistung zu tun.
- Diese Sicherheit stärkt die Liebe zu sich selbst.



# Gesehen werden - dazugehören - sich gleichwertig fühlen - wichtige Urbedürfnisse

Kinder versuchen mit ihrem Verhalten immer, wichtige Bedürfnisse zu erfüllen.

Das Verhalten der Kinder ist also immer zielgerichtet!

Wenn sie Angst haben

- nicht geliebt zu werden
- nicht dazu zu gehören
- zu versagen
- die Kontrolle zu verlieren

...dann suchen Kinder immer Kompensationsstrategien, um aus dieser Minderwertigkeit oder Trennung herauszukommen.

Sie machen mit diesen Strategien auf ihre innere Not aufmerksam.



# Entmutigte Kinder sind nicht nur leise

Welches Bedürfnis steckt dahinter? Entschlüsseln...  
Was brauchen diese Kinder?



Aggression

Dazugehören, Kontakt,

Lügen

gesehen sein, sich wertvoll fühlen

Rache

Freiheit, Freiraum, Selbstbestimmung

Streitfreudig

Fairness, ernst genommen sein

Trödeln

Gleichwertigkeit, den guten Platz haben

Machtspiele

Zuwendung, Verbindung, Zeit

Mehr Selbst- und Mitbestimmung



# Entmutigung schwächt



- Wenn Kinder/Menschen entmutigt sind, fühlen sie sich minderwertig.

- Niemand will in dieser Minderwertigkeit bleiben.



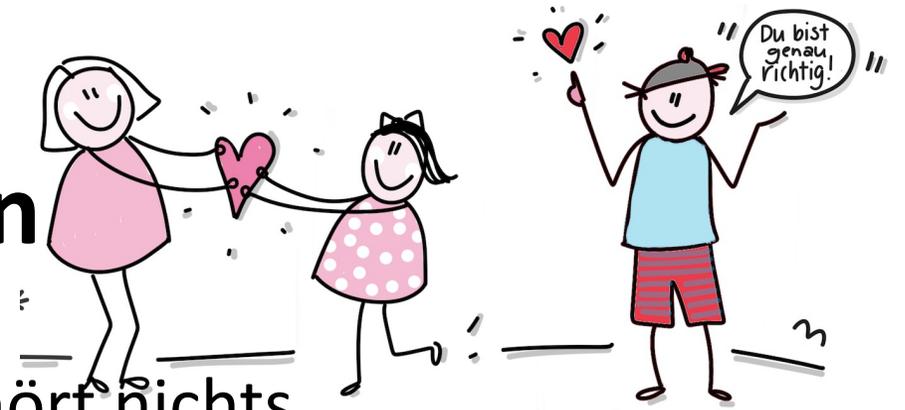
- Alle suchen (unbewusst) einen Weg, um wieder in das Gefühl der Gleichwertigkeit und in die Verbindung zu kommen: Gesehen & ernst genommen werden, mitbestimmen, dazugehören.

- Leider ist dieser Weg nicht immer konstruktiv und Eltern ärgern sich dann über das Verhalten.

- Das Kind braucht jetzt Stärkung durch Verbindung, Einfühlung und Unterstützung. Es hat kaum Zugriff auf sein Denken und ist ganz Gefühl. Der Verstand ist in den Ferien ;)



# So können Eltern unterstützen



- Das Verhalten nicht bewerten. Das Kind hört nichts.
- Einfach da sein - keine Lösungen anbieten wollen. Emotionale Not des Kindes anerkennen. Alle Gefühle sind ok.
- Mit-aushalten, dass es sich für das Kind gerade ganz furchtbar anfühlt. (Selbst gut atmen und Füße gut auf dem Boden spüren.)
- Körperkontakt anbieten und nichts aufdrängen.
- Das Kind macht gerade wichtige Erfahrungen in der Stressregulation.
- Wutanfälle stoppen oder nicht zulassen wollen, weil unbedingte Harmonie in der Familien sein soll oder man selbst die Menge der Gefühle nicht aushalten will, behindern den Lernprozess.

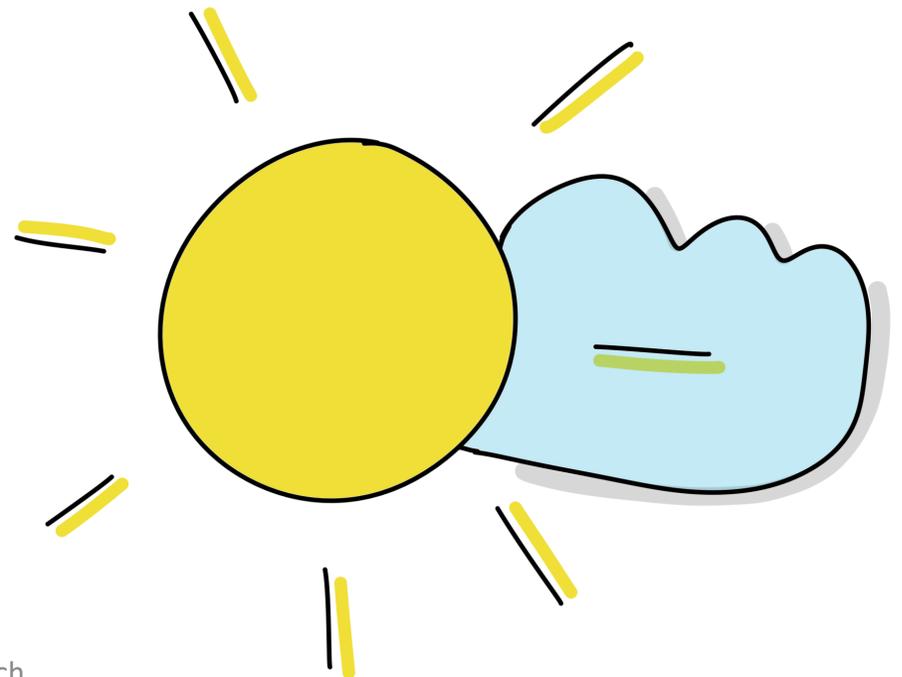
# Mehr Sonne als Wolken

Oft ist die Sonne des Kindes überschattet von einer Wolke und wir sind vor allem auf diese Verhaltensweisen fokussiert, die uns stören.

Weil unsere Energie unserer Aufmerksamkeit folgt, bekommen wir immer mehr vom störenden Verhalten.

Die Sonne kann wachsen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was uns an unserem Kind freut, berührt, begeistert.

Was genieße ich an und mit meinem Kind?



# Kinder fürs Leben stärken

Selbstvertrauen  
bezieht sich auf  
eine Leistung

Selbstwirksamkeit  
Fertigkeiten  
Fähigkeiten  
Verhalten

Selbstwertgefühl  
bezieht sich auf den  
Mensch

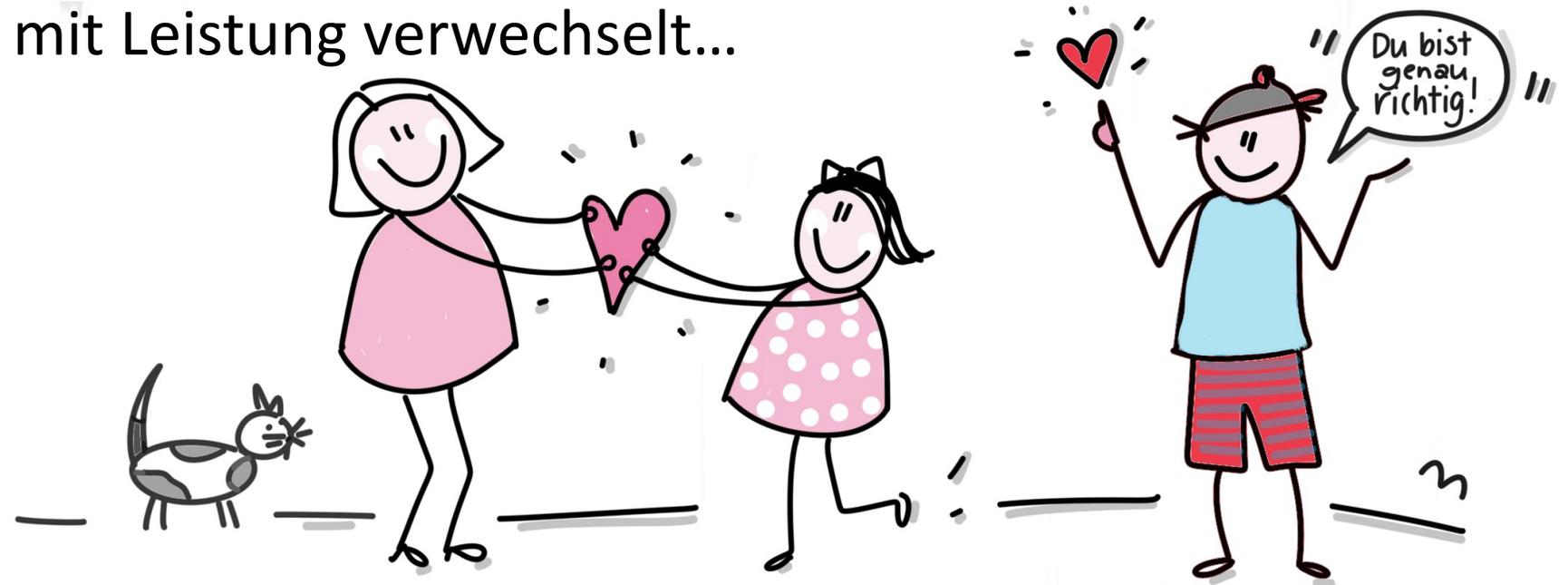
Selbstakzeptanz  
Selbstliebe  
Betrifft mich als Person  
Was denke ich über mich



# Ich bin wertvoll, auch ohne Leistung

Selbstvertrauen bezieht sich auf das Verhalten, eine Leistung.  
Selbstwert bezieht sich auf die eigene Person.

Liebe wird gerne mit Leistung verwechselt...



# Bedürfnisse präventiv nähren

- Anliegen des Kindes ernst nehmen/zuhören und Interesse zeigen
- Soziale Eingebundenheit unterstützen
- Wir-Gefühl stärken in Familie und Klasse
- Rollenumkehr mit gegenseitiger Unterstützung
- Spontanes Helfen annehmen
- Auch anspruchsvolle Leistungen delegieren an Kinder

# Stärkende Handlungen der Eltern

- Freundlicher Blick, Lächeln, Zwinkern, Umarmungen
- Wertschätzung aussprechen, sichtbare Zeichen senden
- sich bedanken, auch für Kooperation & Ehrlichkeit
- Gefühle ansprechen und ernst nehmen
- Gegenseitig Nein sagen dürfen (Ein Nein ist ein JA zu mir)
- Rituale für Halt, Sicherheit und Orientierung (Tröst- oder Supereis)
- Bewusst gemeinsam & ungestört Zeit verbringen
- Gelebte Ermutigung: Etwas zutrauen und ausprobieren lassen



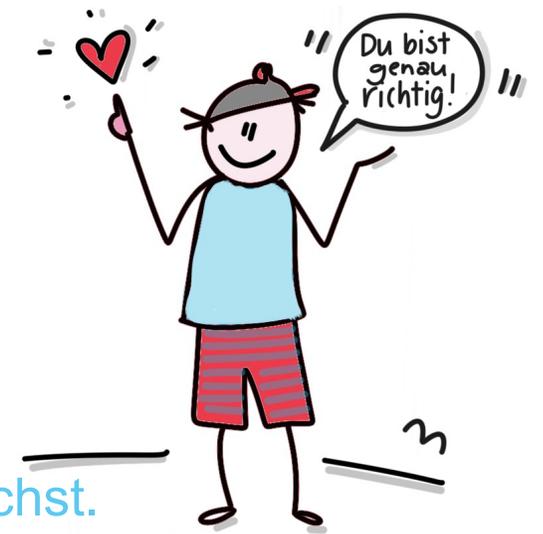
- Verantwortung übergeben und Fehler zulassen
- Gemeinsame Projekte / Erlebnisse schaffen / Familienrat
- Familienrat mit erfreulichen, stärkenden Themen beginnen
- In Lösungen involvieren: Ideen aller anhören ohne Wertung, gemeinsam entscheiden
- Wahlmöglichkeit und Raum für Selbstbestimmung geben
- Geschwisterstreit selbst lösen lassen/Energie reduzieren
- Gemeinsamer Rückblick auf den Tag: Erlebtes teilen & Positives hervorheben



**Du bist gut so, wie du bist!**

# Stärkende Aussagen

- Alles ist gut Ist alles ok?
- Halt nicht so! Darf ich dir einen Trick verraten?
- Lass mich das machen Lass mich wissen, wenn du Hilfe brauchst.
- Ich gebe auf! Das war schwer für mich und ich hab`s trotzdem geschafft.
- Das ist doch einfach, das schaffst du schon. Ich weiss, dass es schwierig ist und ich denke, dass du das schaffen kannst.
- Beruhige dich mal! | Das scheint schlimm für dich zu sein.  
Lass uns gemeinsam tief durchatmen.
- Fall nicht runter. Fahr nicht so schnell. Halte dich gut fest....Fahr langsam in die Kurve.
- Das ist noch zu schwierig für dich. Meine Schere ist zu spitz. Komm wir holen deine Bastelschere.
- Das kannst du doch! Komm, lass uns zusammen eine Lösung finden.



# Umgang mit Fehlern und Rückschritten

 Trenne die Beziehungsebene von der Leistungsebene

- Haltung dahinter: Ich glaube weiterhin an dich!
- Modell sein für Kinder für Erfolg und Misserfolg.
- Eigene Fehlerkultur reflektieren:  
Was denke ich über mich, wie überwinde ich Schwierigkeiten?
- Eigene Bsp. erzählen, wo es Einsatz und Vertrauen ins Gelingen brauchte.



# Selbstakzeptanz

- Kinder brauchen sehr viel Training, um innerlich stark zu werden.
- Das braucht viel Geduld: Schenke sie dir und deinem Kind.
- Lass sie Fehler machen und lass zu, dass auch du Fehler machst.
- Es gibt keine perfekten Eltern und es braucht keine perfekten Kinder.



**FEHLER** sind  
**HELPER**

Lass das auch dein Kind wissen!



# Bücher als Stärkung

- Bücher als Metapher verwenden
- Bestätigung, Identifikation, Verbindung, Resonanz
- Figuren erleben das Gleiche: Aah noch andere kennen das...
- Figuren lösen ihre Probleme - Transfer in den eigenen Alltag machen
- Heikle Themen können so angesprochen werden
- Was war dein Lieblingsbuch in deiner Kindheit?



# DENK DARAN - auch du brauchst Stärkung

- Kinder begleiten braucht sehr viel Energie...
- Sich selbst immer wieder mit kleinen und grossen Pausen zu stärken ist so wichtig– und dafür auch immer mal wieder mutig NEIN zu anderen sagen.
- Aus Liebe zu dir und deinem Kind!

DANKE für die Aufmerksamkeit  
und das Interesse

