

MIT DEM  
RICHTIGEN MINDSET  
ZU INNERER STÄRKE



*Freebie*

VIER FAKTOREN FÜR EIN POSITIVES SELBSTBILD

# SELBSTBILDER

Unsere Einstellung und unser Selbstbild haben erheblichen Einfluss darauf, wie wir durchs Leben gehen, Herausforderungen meistern und wie wir die Welt wahrnehmen.

Als Primarlehrerin und Lernbegleiterin mache ich immer wieder die erschütternde Erfahrung, wie negativ einige Kinder von sich selbst denken (*siehe Blogbeitrag [Selbstbilder](#)*). Deshalb ist es mir ein Herzensanliegen, Kinder dabei zu unterstützen, ein positives Selbstbild zu entwickeln.

*Aber wie baut man ein positives Selbstbild auf? Wie unterstütze ich Kinder dabei, einen gesunden Selbstwert zu entwickeln? Wie kann ich Kinder von innen stärken?*

Leider gibt es keinen Knopf, den man einfach drücken kann und Schwups hat man ein positives Selbstbild. **Es ist ein Prozess.** In diesem Mini Leitfaden erhältst du einen Einblick, welche 4 Faktoren diesen Prozess unterstützen.

## 1 - GROWTH MINDSET



Unser Gehirn hat ein unbegrenztes Wachstums- und Lernpotenzial. Das zeigt die Neurowissenschaft bereits seit Jahrzehnten auf. Man spricht hier von der sogenannten Neuroplastizität, der Veränderbarkeit des Gehirns.



Wenn sich Kinder darüber bewusst werden, dass ihr Gehirn wie ein Muskel trainiert werden kann, sind sie widerstandsfähiger, selbstbewusster und ausdauernder.

Carol Dweck unterscheidet zwei verschiedene Mindsets: das Fixed Mindset (statisches Mindset) und das Growth Mindset (Wachstumsdenken).

Das Fixed Mindset limitiert uns auf unveränderbare Fähigkeiten und hindert uns daran, unser Potenzial auszuschöpfen. Menschen mit einem Growth Mindset hingegen zeigen eine hohe Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und sehen Fehler als wichtige Grundlage für Wachstum an.



Wenn Kinder ein Growth Mindset entwickeln, lernen sie, dass sie durch Anstrengungsbereitschaft und die richtigen Strategien Fortschritte erzielen können. Sie fühlen sich gestärkt und beginnen, an sich selbst zu glauben.

### Buchtipps:



- ["Das neue Lernen"](#) von Jo Boaler
- ["Selbstbild"](#) von Carol Dweck

## 2 - GEFÜHLEN RAUM GEBEN

Wenn Kinder sehr emotional sind, haben wir Erwachsenen oft das Gefühl, wir müssen sofort eine Lösung parat haben. Vor allem, wenn Kinder laut werden, versuchen wir sie möglichst schnell zu besänftigen.

Dabei verpassen wir, richtig zuzuhören und machen folgende Fehler:

- ✘ Wir fühlen uns persönlich angegriffen und haben das Gefühl, das Kind ist gegen uns.
- ✘ Wir urteilen und interpretieren.
- ✘ Wir bagatellisieren: "Das ist doch nicht so schlimm. Du musst du doch nicht weinen."
- ✘ Wir geben Ratschläge.
- ✘ Wir versuchen, Probleme für unser Kind zu lösen.

Wir meinen es gut, möchten das Kind trösten oder beruhigen, bewirken aber damit das Gegenteil. Das Kind fühlt sich dadurch oftmals unverstanden. Es kann sogar das Gefühl entwickeln, dass sein Empfinden falsch ist und dass es gar nicht so fühlen sollte.

*Jedes Verhalten ist  
KOMMUNIKATION.  
Mit seinem  
Verhalten drückt das  
Kind aus, was es  
nicht in Worten  
kommunizieren  
kann.*

### Unsere Tipps:



- Schaffe Raum, über Gefühle zu sprechen.
- Hilf dem Kind, seine Gefühle zu benennen.
- Suche das Gespräch mit dem Kind und versuche den Grund für sein Verhalten zu entschlüsseln.
- Frage dich: Was möchte das Kind mit seinem Verhalten mitteilen?

### Denk daran:

- Das Verhalten des Kindes möchte dir etwas zeigen.
- Das Kind ist nicht gegen Dich. Es will dich nicht absichtlich ärgern oder verletzen.
- Wenn ein Kind aggressiv, beleidigend oder gemein ist, ist dies vielmehr ein Hilferuf.
- Hinter störendem Verhalten steckt ein Bedürfnis, das gestillt werden möchte. (z.B. nach Anerkennung, Wertschätzung, Liebe, Zuneigung, gehört & gesehen werden ...)
- Häufig ist es auch ein Zeichen, dass das Kind mit seinen Gedanken und Gefühlen überfordert ist.

### 3 - DIE KRAFT DER GEDANKEN



Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Was wir denken, beeinflusst unsere Gefühle, welche wiederum unser Verhalten beeinflussen.

Ich stelle mir die wiederkehrenden Gedanken, die bei uns allen im Kopf herumschwirren, gerne wie eine Playlist vor. Eine Playlist mit positiven Gedanken stärkt unser Selbstvertrauen und unseren Selbstwert, wohingegen negative Glaubenssätze uns blockieren und limitieren.



Es ist sehr wichtig - für Kinder wie auch für uns Erwachsene - uns über diese Gedanken bewusst zu werden, blockierende Glaubenssätze zu erkennen und durch bestärkende Gedanken zu ersetzen. Vielleicht ist es Zeit, deine Gedanken-Playlist etwas auszumisten :)

*Was Du denkst,  
bist Du. Was Du  
bist, strahlst Du  
aus. Was Du  
ausstrahlst, ziehst  
Du an.*

Buddha

Mit Meditationen können wir lernen, unsere Gedanken zu beobachten und bewusst wahrzunehmen. Auf der folgenden Seite unter Übungen findest du eine kostenlose Meditation für Kinder zum Thema Gedanken.

### 4 - VORBILDER



Negative Glaubenssätze entstehen in der Kindheit durch eigene Erfahrungen oder durch Aussagen und Rückmeldungen aus unserem Umfeld, die wir aufschnappen und verinnerlichen.

Das Mindset der Eltern und engsten Bezugspersonen wirkt sich direkt auf das Mindset und damit den Selbstwert des Kindes aus. Kinder haben sehr feine Antennen und spüren, wenn wir etwas zu ihnen sagen, es aber nicht wirklich so meinen, z.B. nicht ehrlich gemeintes Lob.

**Das was wir über unsere Kinder sagen, wird sehr schnell zu dem, was sie denken.** Sei also achtsam mit deinen Worten. Sie können sehr machtvoll sein.



Sei du selbst - als Elternteil, Lehrperson oder als Bezugsperson - die Veränderung, die du dir wünschst für die Kids. Alles beginnt mit DIR, als positives und inspirierendes VORBILD für deine Kinder.

# REFLEXIONSÜBUNG FÜR DICH



Wie wir mit Fehlern und Rückschlägen umgehen, hängt stark davon ab, wie wir sie bewerten. Wir Erwachsene nehmen dabei eine wichtige **Vorbildfunktion** für Kinder ein. Sie schauen ganz viel bei uns ab – bewusst und unbewusst.

So lernen sie auch von uns, wie Fehler zu bewerten sind. Daher ist enorm wichtig, dass wir unsere eigene Einstellung zu Fehlern hinterfragen.

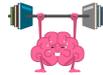
## Stelle dir folgende Fragen:

- Wie ist deine Einstellung gegenüber Fehlern?
- Wie reagierst du, wenn dir ein Fehler passiert?
- Wie reagierst du auf Fehler von anderen?
- Wie gehst du mit Rückschlägen um?

*Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.*

Jesper Juul

# ÜBUNGEN MIT KINDERN



## DAS ZAUBERWORT "NOCH"

Diese Strategie ist super einfach zum Anwenden und hat eine unglaublich grosse Wirkung.



Immer wenn du selbst oder dein Kind sagen will "Das kann ich nicht." sagt ihr stattdessen "**Das kann ich NOCH nicht.**" Oder "**Das weiss ich NOCH nicht.**"

Dieses kleine Wort macht einen riesigen Unterschied. Das NOCH ermöglicht eine ganz neue Perspektive: Ich kann es noch lernen.

## GEFÜHRTE MEDITATION

In geführten Meditationen können Kinder lernen, ihre Gedanken bewusst wahrzunehmen. Hier gelangst du zur **geführten Meditation "Unsere Gedanken sind wie Vögel"** von Isabel Dünwald.



Zur Meditation

Du fandest unsere 4 Tipps wertvoll und möchtest noch mehr darüber erfahren, wie du Kinder stärken kannst?

Dann kaufe jetzt unser **E-Book** "Mit dem richtigen Mindset zu innerer Stärke" und erhalte:



8 praktische Tipps und umfangreiches Wissen zu folgenden Themen:

- Wie wir lernen
- Statisches vs. Dynamisches Mindset
- Die Kraft der Gedanken
- Gefühlen Raum geben
- Richtig loben
- Umgang mit Stress
- Umgang mit Fehlern und Scheitern
- Dankbarkeit

+ 5 Vorlagen zum Download: Atemübungen, Gefühlsrad, Lerngrube, Glücksglas, Dankbarkeitsbaum

+ 11 Übungen mit Kindern

+ 4 Reflexionsübungen für Erwachsene

**Kaufen**

## MEHR INSPIRATION



UNSER BLOG



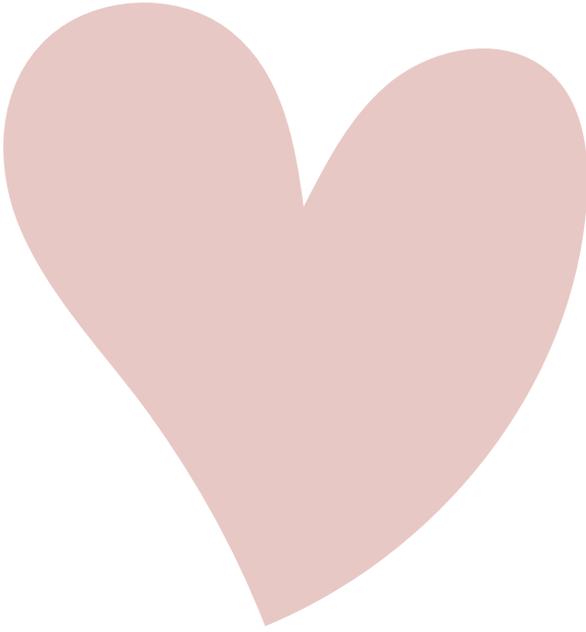
SOCIAL MEDIA

-  butterflyjourney.kids
-  learn\_ grow\_sparkle
-  learngrowsparkle



TOOLS & MATERIALIEN

von Butterfly Journey



### **QUELLENANGABE**

Dieses Material wurde mit Canva.com erstellt. Alle verwendeten Bilder/Cliparts und Schriftarten stammen von Canva.com. Die Inhalte wurden von Sabrina Ritz und Selina Fischer persönlich erstellt. Die Literaturangaben, basierend auf welchen die Theorieteile verfasst wurden, sind im Quellenverzeichnis aufgeführt.

### **KONTAKT**

[www.uniquelearners.ch](http://www.uniquelearners.ch)

E-Mail: [uniquelearners.beratung@gmail.com](mailto:uniquelearners.beratung@gmail.com)

© Copyright 2022 Sabrina Ritz von Unique Learners