

MIT DEM
RICHTIGEN MINDSET
ZU INNERER STÄRKE



Freebie

AUSSCHNITTE AUS DEM GLEICHNAMIGEN E-BOOK

VIER FAKTOREN FÜR EIN POSITIVES SELBSTBILD

Unsere Einstellung und unser Selbstbild haben Einfluss darauf, wie wir durchs Leben gehen, Herausforderungen meistern und wie wir die Welt wahrnehmen. Daher ist es enorm wichtig, sich dessen möglichst früh bewusst zu werden und Kinder dabei zu unterstützen, ein **positives Selbstbild** zu entwickeln.

Damit einher gehen die Förderung von **Resilienz**, die Selbstregulierung und der Aufbau eines gesunden Selbstwerts.

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 - WISSEN UM DIE NEUROPLASTIZITÄT

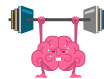


Unser Gehirn hat ein unbegrenztes Wachstums- und Lernpotenzial. Das zeigt die Neurowissenschaft bereits seit Jahrzehnten auf. Man spricht hier von der sogenannten Neuroplastizität, der Veränderbarkeit des Gehirns.



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

2 - GROWTH MINDSET



Carol Dweck unterscheidet zwei verschiedene Mindsets: das Fixed Mindset und das Growth Mindset. 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.

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 unser Selbstbild, wohingegen negative Glaubenssätze uns blockieren und limitieren. Studien zeigen auf, dass negative Glaubenssätze nachhaltiges Lernen verhindern.



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 :)

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.

Buchtipps:

- "Das neue Lernen" von Jo Boaler
- "Selbstbild" von Carol Dweck



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



ÜBUNG 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.

MÖCHTEST DU MEHR DARÜBER ERFAHREN, WIE DU KINDER STÄRKEN KANNST?

HIER SIND EIN PAAR IDEEN:

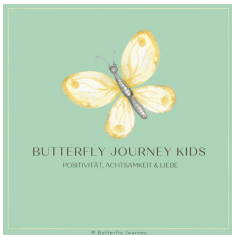


UNSER E-BOOK

Mit dem richtigen Mindset zu innerer Stärke

- 45 Seiten
- 8 Themen
- 8 praktische Tipps
- 11 Übungen mit Kindern
- 4 Reflexionsübungen für Erwachsene
- 4 kostenlose Vorlagen zum Download

UNSER BLOG



SOCIAL MEDIA

- butterflyjourney.kids
- learn_grow_sparkle
- learnrowsparkle

MATERIALIEN
von Butterfly Journey



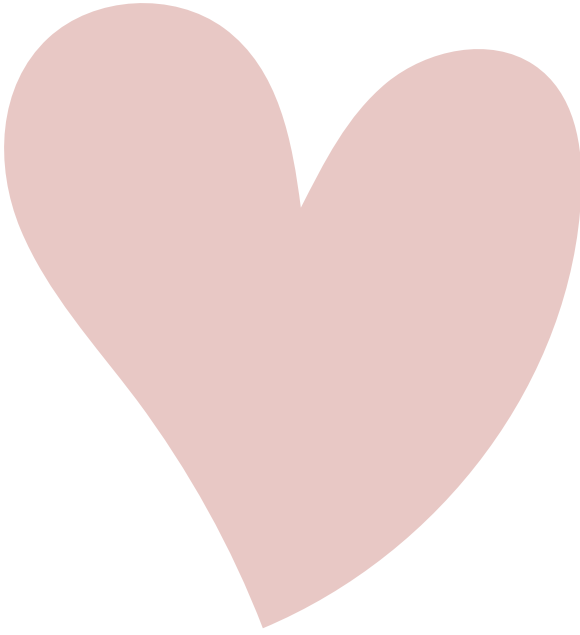
Erhalte regelmässige Neuigkeiten
von Unique Learners.

NEWSLETTER



LEARN | GROW | SPARKLE





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

E-Mail: uniquelearners.beratung@gmail.com

© Copyright 2022 Sabrina Ritz von Unique Learners