

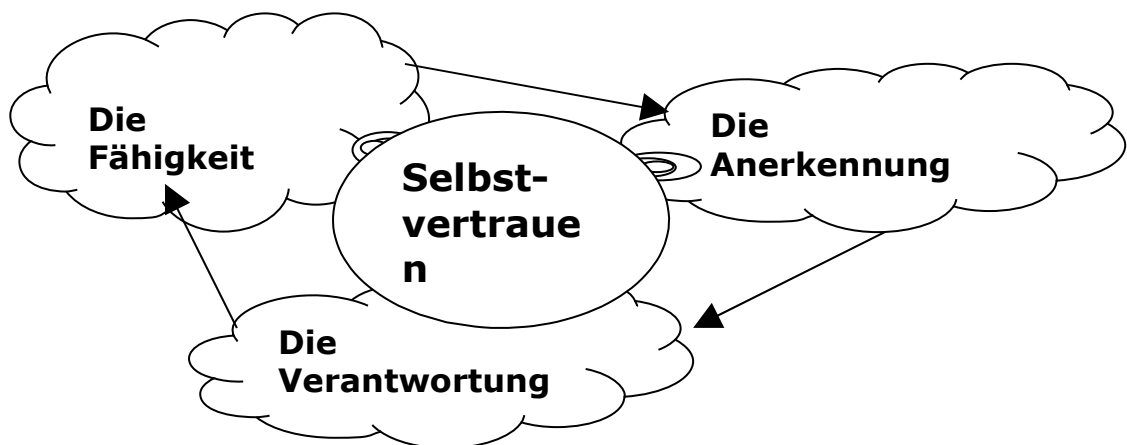


## Stärkung des Selbstvertrauens

### Allgemein

Welche Meinung ich von mir selbst habe, hängt von vielen Faktoren ab. Zunächst ist es wichtig, dass Eltern ihren Kindern vertrauen, damit diese selbst ein Vertrauen in sich aufbauen können. Später werden natürlich auch Gleichaltrige wichtig. Kinder und Jugendliche vergleichen sich und sehen, ob sie etwas gut oder nicht so gut können. Manche Kinder wirken so, als wären sie sehr mutig, wenn man genau hinschaut ist es oft nur Fassade. Andere sind sehr zurückhaltend, ruhen aber in sich selbst. Es sind viele Varianten denkbar.

**Ich möchte Ihnen ein Modell vorstellen, das erklärt, wie man Selbstvertrauen stärken kann.**



Jeder Mensch hat Fähigkeiten. Dafür sollte er Anerkennung erhalten. Er wird stolz und fühlt sich in der Lage Verantwortung zu übernehmen. Das Selbstvertrauen steigt. Ich kann auch durch Verantwortungsübernahme Fähigkeiten entdecken, für die ich dann Anerkennung erhalte usw.

### **Fähigkeitsbereiche eine unvollständige Übersicht** (viele Bereiche überschneiden sich):

**a) schulisch:** einzelne Fächer – Fleiß – Sauberkeit – Freundlichkeit – soziales Engagement  
Kreativität – Spontaneität – handwerkliches Geschick – Teamfähigkeit - . . .

**b) außerschulisch:** Hobbys – Sport – Musik – Lesen – innere Ruhe – Einfühlungsvermögen  
guter Freund – Fingerfertigkeit – Theater – Zuverlässigkeit – Ausdauer

Häufig werden einzelne Bereiche überbewertet, z.B. die Mathematiknote, obwohl sie nur einen Unterpunkt des Bereiches „einzelne Fächer“ darstellt.

## **1. Die Fähigkeiten**

Gedanken zu Fähigkeiten. Lesen Sie Punkt für Punkt langsam durch. Welche Aspekte berühren Sie? Dies kann für Sie selbst zutreffen oder für Ihre Kinder.

- Jeder Mensch hat viele Fähigkeiten
- Wie erforscht mein Kind seine Fähigkeiten?
- Wie erkenne ich meine Fähigkeiten?
- Wer hat als Kind meine Fähigkeiten gewürdigt?
- Glaube ich, dass ich/mein Kind grundsätzlich viele Talente habe/hat oder eher wenig?
- In welchen Bereichen habe ich/mein Kind viele oder wenige Talente?
- Welche Bereiche haben eine große Bedeutung?

### Beispiel:

Jungen, die gut Fußball spielen können, haben tendenziell viel Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, auch wenn es im Grunde nur ein kleiner Bereich ist. Dieser Bereich hat bei uns aber eine sehr hohe Bedeutung, sodass es diese Jungen allgemein sehr stärkt.

- Wenn ich meinem Kind viel Last abnehme, hat es nicht die Möglichkeit zu erleben, dass es selbst Hürden überwinden kann.
- Traue ich meinem Kind zu, Hindernisse zu überwinden?

## **2. Die Anerkennung**

Alle Eltern lieben ihre Kinder! Wir sorgen uns, wir freuen uns mit ihnen, wir lachen, weinen, sind stolz auf sie oder leiden mit ihnen. Oft so sehr, dass unsere Kinder Distanz suchen oder wir Distanz brauchen. Unsere Kinder müssen wissen, dass sie geliebt werden. Die Anerkennung für Fähigkeiten ist ein Zeichen der Wertschätzung, der Liebe.

- Wann lobe ich meine Kinder?
- Wann bin ich zufrieden mit einer Leistung?
- Wie lobe ich meine Kinder?
  - > „gut gemacht“, > „gut, aber“, > „nicht schlecht“ > ...
- Für was lobe ich meine Kinder?
  - > für jede Kleinigkeit
  - > für ganz bestimmte Aufgaben, die sie erledigt haben
  - > allgemein „du bist gut“ > warum? > für was?
- Wie sieht die Anerkennung aus?
  - > materiell > ideell > angemessen (Computerspiel für Abspülen dürfte übertrieben sein)

Am glaubwürdigsten ist die Anerkennung, die überprüfbar und auch für das Kind nachvollziehbar ist.

*„Ich finde es gut, dass du dein Zimmer so ordentlich aufgeräumt hast. Ich habe schon öfter bemerkt, dass du einen guten Ordnungssinn hast.“*

Die erste Aussage betrifft einzig und alleine diese eine Aufgabe „dieses Mal Zimmer aufräumen“. Dieses Lob reicht. Wenn allerdings die zweite Aussage auch zutrifft, ist sie sehr stärkend, denn sie macht deutlich, dass jemand hier wohl eine stabile Fähigkeit hat, die nicht zufällig ist. Allerdings sollte die zweite Aussage auch fundiert sein. Kinder wollen dann gerne wissen, was sie noch ordentlich machen. Dazu sollte einem dann etwas einfallen. Sonst wirkt es so als ob Sie Lob einfach nur so dahinsagen und auch der erste Satz könnte wieder abgeschwächt sein.

Loben Sie auch nicht aus Prinzip. Wenn Sie mit einer Note nicht zufrieden sind, wird es auch nicht glaubwürdig sein. „Gut, das ist ja immerhin eine 4“. Sicher hat Ihr Kind dazu eigene Gedanken, ist traurig oder zufrieden – je nachdem. Fragen Sie das Kind was es selbst zu der Note sagt. Aus einem Gespräch heraus lässt sich eine Perspektive entwickeln, welche nächsten realistischen Ziele man sich setzt, damit das Kind dann die Möglichkeit hat dieses Ziel zu erreichen.

### **3. Die Verantwortung**

Wir müssen täglich Verantwortung übernehmen. In Verantwortung steckt „Antwort“. Ich übernehme Verantwortung, indem ich Antwort gebe auf die Fragen des Lebens.

- Putze ich morgens die Zähne?
- Mache ich die Hausaufgabe? usw.

Mit den Folgen meiner Antwort muss ich leben. Wenn ich die Zähne nicht putze, kann ich schlechte Zähne bekommen oder jemand anderer meidet mich, weil ich aus dem Mund unangenehm rieche. Spätestens im Jugendalter wird das kein Problem mehr sein, denn welche/r Jugendliche wird sich die Chance eines Kusses entgehen lassen. Im Kleinkindalter müssen Eltern diese Verantwortung für die Kinder übernehmen.

Doch wann findet der Wechsel statt? Wann kann ich meinem Kind vertrauen, dass es selbständig die Zähne putzt, dass es die Hausaufgabe macht?

- **Vertraue ich grundsätzlich oder misstraue ich grundsätzlich?**

- > Bedenken Sie, dass sich Menschen sehr schwer tun in sie gesetztes Vertrauen zu enttäuschen. Gehen Sie vom Positiven aus. Natürlich wird ihr Kind die Aufgabe erledigen. Bei Nichterledigung wird es irgendwann aufkommen und Sie müssen darüber sprechen. Sie müssen klare Erwartungen formulieren. Diese werden eher erfüllt, wenn klare Grenzen mit Konsequenzen aufgezeigt werden.

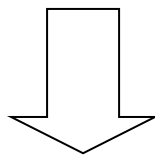
- **Wie lange darf/muss ich Verantwortung übernehmen?  
Wann soll ich Verantwortung übertragen?**

- > Kinder können sehr früh Verantwortung übernehmen. Die Frage: „Was möchtest du heute anziehen?“ ist bei einem Dreijährigen gefährlich. Im Winter kann man nämlich schlecht mit T-Shirt herumlaufen. Die Frage: „Möchtest du den grünen oder den blauen Pulli?“ kann allerdings dem Kind bereits eine angemessene Entscheidungsfreiheit lassen.
- > Ich kann von einem 16-Jährigen auch verlangen, dass er wieder einmal seine Oma besucht. Es braucht aber vielleicht eine klare Ansage: „In den nächsten drei Wochen möchte ich, dass du einmal zur Oma mitfährst.“ Die Entscheidungsfreiheit geht sowohl auf die Bedürfnisse des Jugendlichen ein, er kann sich aussuchen, wann es ihm am besten passt, zeigt aber auch die klare Erwartung der Eltern.
- > Ein Grundschulkind wird im Normalfall die Hausaufgaben erledigen. Alle Schüler machen das. Es ist normal. Also warum sich sorgen? Wenn die Hausaufgaben nicht oder nicht gut genug erledigt sind, wird die Lehrkraft schon etwas unternehmen. Diese Konsequenzen spürt hoffentlich das Kind und sollen von nun an dazu führen, dass die Hausaufgaben pflichtbewusst erledigt werden. Das Kind hat einen Lernprozess durchlaufen und hat das Gefühl: „Ich erledige meine Hausaufgaben pflichtgemäß und darauf kann ich stolz sein.“ Kümmert sich dagegen die Mama darum, kann das Kind auch nicht stolz auf sich sein.

- **Wo soll mein Kind Verantwortung übernehmen?**

Jedes Kind braucht demnach Bereiche, in denen es Aufgaben und Pflichten übernimmt. Dies ist in erster Linie natürlich unangenehm und viele Kinder versuchen diese Verantwortung abzulehnen. Die Mama wird die Jacke schon aufheben, die Mama kann mir die Hausaufgabe erklären, dann muss ich nicht selbst denken usw. Wir alle entziehen uns gerne Pflichten, wenn dies möglich ist. Das ist intelligent. Allerdings verhindere ich dadurch Möglichkeiten, in denen ich Aufgaben selbständig gut erfüllen kann.

- > Lassen Sie Ihr Kind im Haushalt Aufgaben erledigen!
- > Überlegen Sie sich klar, welche Aufgabe Sie Ihrem Kind zukommen lassen wollen.
- > Sprechen Sie sich mit allen für die Erziehung zuständigen Mitgliedern ab und ziehen Sie am selben Strang!
- > Überprüfen Sie die Einhaltung konsequent.  
Sprechen Sie bei Nichteinhaltung mit Ihrem Kind, lassen Sie sich aber nicht „erweichen“ auf die Erfüllung von Aufgaben zu verzichten.
- > Natürlich können Sie mit Ihrem Kind über die Art der Aufgabe diskutieren!  
„Abspülen“ oder „Wohnung saugen“ ...
- > Verbindliche Regelungen helfen  
z.B.: Jeden Samstag wird das Zimmer aufgeräumt
- > Überdenken Sie von Zeit zu Zeit, ob die Aufgaben noch angemessen sind!



- **Diese Aufgaben geben Sie Ihrem Kind, damit es lernt Verantwortung zu übernehmen.**
- **Mit der Erfüllung dieser Pflicht hat ihr Kind eine Fähigkeit bewiesen.**
- **Auf diese Fähigkeit kann es stolz sein.**
- **Es stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und somit das Selbstvertrauen.**