



SELBSTWERT ODER SELBST WERT?

Vor einigen Tagen erhielten wir eine Anfrage von einem bekannten TV-Sender. Wir wurden gebeten, eine Stellungnahme zum Thema Taschengeld abzugeben. So wollte der Redakteur wissen, welcher Betrag für Grundschul Kinder sinnvoll sei und in welchem Turnus das Geld gegeben werden sollte.

Schließlich sei das Taschengeld ja auch eine Methode, um das Vertrauen der Kinder zu den Eltern zu untermauern. So jedenfalls begründete der Anrufer das Ansinnen einer Expertenaussage.

Mir fallen auf Anhieb mehrere Gründe ein, Kindern Taschengeld zu geben. Der vielleicht Wichtigste mag sein, ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld und damit mit materiellen Werten anzugewöhnen. Die Rechnung aber, dass finanzielle Zuwendung einen vertrauensvollen Umgang stärken würde, halte ich dann doch für eher zweifelhaft. Es gibt unzählige Ratgeber, wie Eltern die Beziehung zu ihren Kindern auf ein gesundes Fundament stellen können. Das Thema Geld ist mir dabei noch nicht begegnet.

In Sachen Erziehung scheint es aber gerade en vogue zu sein, durchaus nützliche Erkenntnisse mit wenig Sinnvollem zu verquicken. Da werden dann gerne mal fachlich relevante Begriffe und Inhalte miteinander kombiniert und neu zusammengewürfelt. Auch Vereinfachungen sind gegenwärtig beliebt. Und so wundert es nicht, wenn sich Eltern verwirrt und ratlos fühlen.

Ich denke, dass es immer noch das Beste ist, wenn wir Eltern uns als perfekt-unperfekt betrachten. Wir können eben nicht alles wissen und brauchen es auch gar nicht. Lassen wir uns also nicht verwirren und achten dafür einfach öfters auf unsere Intuition. Und damit herzlich willkommen zu unserem Thema:

Einfach das Selbstvertrauen bei Kindern stärken.

Herzlichst Ihr

Daniel Paasch

Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching



Klar strukturierte Inhalte und fachliche Kompetenz: die Ausbildungen des IPE.

Immer wieder bestätigen uns unsere Teilnehmer, wie hochwertig die Ausbildungen des IPE sind. Werden auch Sie IPE Kinder- und Jugendcoach.

[Seite 5](#)



Aus dem IPE-Verlag:

Das eigene Selbstvertrauen trainieren ist möglich. Mit den CDs aus dem IPE-Verlag.

[Seite 5](#)

Transparenz schafft Vertrauen

Die zehnjährige Mia wächst alleine bei ihrer Mutter auf. Da diese im Schichtdienst arbeitet, kommen gemeinsame Zeiten auch mal zu kurz. Für die Mutter ist das oft schwierig, da sie gerne mehr am Leben ihrer Tochter teilhaben möchte. Anders als sie selbst es damals erleben musste, als sich ihre Eltern trennten.

Mia scheint sich mit der Situation arrangiert zu haben. Sie geht zur Schule, macht selbstständig Hausaufgaben und beschäftigt sich dann mit ihren Hobbys. Gut, viel zu oft verbringt sie Zeit vor der Spielkonsole. Aber das braucht ihre Mutter ja nicht zu wissen. Auch dass Schule keinen Spaß mehr macht, teilt sie ihr nicht wirklich mit. Warum auch? Sie würde es nicht verstehen und außerdem mit einem dieser Erwachsenensätze reagieren: „Wenn du mal Geld verdienen möchtest, brauchst du einen Beruf. Und das Wissen für den Beruf erhältst du in der Schule.“

Ihr bester Freund hat sie jüngst als Pummelchen bezeichnet. Überhaupt ist der in letzter Zeit komisch geworden, seit er mit den Jungs aus dieser seltsamen Clique rumhängt.

Die letzte Matheklausur hat Mia versiebt. Die 4 wurmt sie schon. Aber es Mama erzählen. Lieber nicht. Sie macht dann immer so ein enttäushtes Gesicht. Mia möchte ihre Mutter nicht enttäuschen.

Als Mama am Abend nach Hause kommt, erkundigt sie sich nach ihrem Tag. Mia überlegt kurz und antwortet, dass alles in Ordnung sei. „Sag mal, hast du nicht heute eine Klassenarbeit zurückbekommen?“ Wieso müssen sich Mütter eigentlich immer alles so genau merken? Mia verneint die Frage. Sie weiß, dass sie lügt. Aber sie kann dieses traurige Gesicht der Mutter nicht ertragen.

„Das Geheimnis des Erfolges ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.“

(Henry Ford)



PRAXISTIPP:

Es ist durchaus legitim, wenn Sie über die Leistungen oder Taten Ihrer Kinder enttäuscht sind. Zudem können wir körperliche Reaktionen (wie z. B. die Mimik) nicht immer steuern. Jedoch ist es für Ihre Kinder hilfreich, wenn Sie sich ihnen erklären. Berichten Sie von Ihren Erfahrungen aus der eigenen Kindheit und begründen Sie Ihre Emotionen. Vermeiden Sie aber Vorhaltungen aller Art. So helfen Sie Ihren Kindern, Ihre Sichtweise zu verstehen.



Kinder machen Fehler und strapazieren dabei nicht selten die Nerven ihrer Eltern. Lassen wir sie an unseren Ansichten teilhaben, können sie uns leichter verstehen.

Frust und Toleranz = Frustrationstoleranz

Zugeben, das obige Beispiel eines Tagesablaufes ist konstruiert. So oder so ähnlich bekommen wir jedoch Szenen des familiären Alltags immer wieder geschildert.

Eltern sorgen sich, ihren Kindern nicht ausreichend Aufmerksamkeit und Liebe geben zu können. Kinder wiederum lassen ihre Eltern nicht mehr an jedem Detail ihres Lebens teilhaben, da sie fürchten, ihnen nicht gerecht zu werden. Spielen sich solche Verhaltensweisen – die der Eltern und die der Kinder – erst mal ein, wird schwächenden Schuldgefühlen Tür und Tor geöffnet. Keinem ist damit geholfen.

Kinder brauchen – und das ist völlig unkompliziert – Geborgenheit und Sicherheit. Sie sollten sich also angenommen fühlen dürfen, so wie sie sind. Dabei spielt es zunächst eine untergeordnete Rolle, ob ein Elternteil alleinerziehend ist oder nicht. Auch wenn Verpflichtungen wertvolle gemeinsame Zeit beanspruchen, lässt sich das gute Gefühl der bedingungslosen Akzeptanz dennoch vermitteln.

„So wie du bist, bist du völlig in Ordnung. Auch wenn mal etwas schief läuft: Du kannst immer zu mir kommen, egal was ist. Ich bin für dich da“, kann ein solcher Satz sein, den man in der kleinsten sich bietenden Gelegenheit anbringen kann. Je früher und regelmäßiger desto besser. Ein Zuviel gibt es dabei nicht.

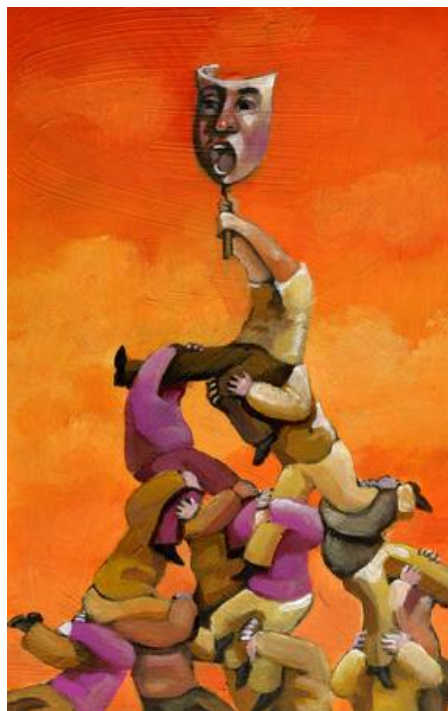
Auf diese Weise stärken Eltern das Selbstbewusstsein ihrer Kinder. Sie lernen, schwierige Situationen eigenständig zu meistern und sich den Widrigkeiten zu stellen.

So einfach es sich anhören mag, desto erstaunter bin ich immer wieder, wenn ich frage, wann denn wohl zuletzt ein solcher Satz geäußert worden ist. Sicher: Es fällt nicht immer leicht.

Gerade wenn es mal wieder stressig ist oder das Kind sich daneben benimmt, mögen einem verbale Zuneigungsbekundungen weniger angemessen vorkommen. Was aber hält uns davon ab, dies am Ende eines Tages nachzuholen?

Offensichtlich vieles. Denn als Eltern stellen wir oftmals fest, dass wir die tägliche Dosis an Zuneigungsbekundungen den wichtigsten Menschen unseres Lebens viel zu häufig vorenthalten.

Es mag dafür die unterschiedlichsten Gründe geben. Meist aber liegt die Ursache in uns selbst! Haben wir uns selbst als Kinder bedingungslos angenommen gefühlt, fällt es uns als Erwachsener leichter, dieses Gefühl weiterzugeben. Empfinden wir uns – aus welchen Gründen auch immer – als unzureichend, werden wir unsere Schwierigkeiten haben, selbstbewusst und authentisch Selbstbewusstsein weiterzuvermitteln.



PRAXISTIPP:

Die einfachste Möglichkeit herauszufinden, wie wir selbst über uns denken ist, sich vor einen Spiegel zu stellen und laut zu sagen: „Ich bin völlig in Ordnung, genau so, wie ich bin!“

Beobachten Sie sich dabei – insbesondere Ihre Augen- und Mundpartie. Spüren Sie ebenso in sich hinein. Können Sie diesen Satz, ohne den geringsten inneren Widerstand zu verspüren, aussprechen? Wunderbar. So ist es gut.

Bemerken Sie jedoch eine gewisse Unstimmigkeit, werden Sie diese wahrscheinlich auch sofort in Ihrem Gesicht nachvollziehen können, da sich zum Beispiel Augenbrauen oder Mundwinkel kurzfristig verziehen.

Überlegen Sie, was genau Sie vielleicht als weniger akzeptabel an sich empfinden – sowohl auf physischer als auch mentaler Ebene. Schreiben Sie sich diese Merkmale auf einen Zettel. Finden Sie nun zu jeder Bemerkung mindestens zehn Punkte, die Sie an sich schätzen und das Negative ersetzen, beziehungsweise aufwerten. Formulieren Sie daraus ganze Sätze, wie z. B. „Ich fühle mich wissbegierig.“

Tragen Sie sich selbst die positiven Aussagen, so oft es geht, vor. Am besten ist es, wenn Sie dabei spazieren gehen, da auf diese Weise der Informationsfluss zwischen den motorischen Zentren des Gehirns mit dem limbischen System (dem Zentrum für Gefühle und Erinnerungen) besser koordiniert werden.

So können ganz allmählich althergebrachte Konditionierungen nach und nach *überschrieben* werden.

Offen miteinander reden!

Kinder wünschen sich vertrauensvolle Zuhörer. In erster Linie sind das die Erziehungsberechtigten. Dabei sollte es ganz egal sein, wenn Ihr Kind mal wieder was angestellt hat oder eine schlechte Note mit nach Hause bringt.

Haben Sie frühzeitig dieses Fundament geschaffen, wird es Ihren Kindern leichter fallen, sich selbst in schwierigen Situationen an Sie zu wenden und um Hilfe zu bitten. Bedenken Sie Ihre Kinder dagegen mit Vorwürfen oder Unverständnis, suchen sie sich andere Möglichkeiten. Vermeintliche Äquivalente können dann ein überhöhter Süßigkeiten- oder Medienkonsum sein. Auch andere Kinder zu drangsalieren, kann ein Kanal sein, die eigene Wut und Enttäuschung zu verarbeiten.

Oft gehen Eltern davon aus, dass sie Ihre Kinder überbehüten würden, würden sie sich ihnen beim kleinsten Wehklagen mit ihrer vollen Aufmerksamkeit widmen. Dem ist nicht so.

Vielfach wird eine übertriebene Fürsorge mit dem Übernehmen von Aufgaben verwechselt.

Kinder und Jugendliche brauchen und suchen Aufmerksamkeit, wenn sie es für erforderlich halten. Sie brauchen keine Sorge haben, dass Ihre Kinder eine Gewohnheit daraus entwickeln und immer mehr danach verlangen werden. Ist das Bedürfnis gestillt, zehren sie davon. Bekommen Kinder zu wenig Aufmerksamkeit, werden sie alles daran setzen, diese auch zu bekommen.



PRAXISTIPP:

Wie auch beim Selbstwertgefühl, begründet sich unsere Fähigkeit zu vertrauen in der eigenen Kindheit. Fragen Sie sich also selbst: Durften Sie als Kind viel ausprobieren und selber machen? Oder wurde ihnen viel abgenommen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Zu vertrauen bedeutet immer auch, ein Risiko einzugehen. Enttäuschungen und Verluste gehören ebenso dazu, wie der Gewinn an persönlichen Einsichten und innerer Stärke. Fühlen Sie in sich Misstrauen gegenüber einer Situation oder Person, überlegen Sie, ob dies eher nützlich oder schädlich für Sie ist. Fühlen Sie sich in Ihren Entscheidungen aufgrund von Argwohn begrenzt, führen Sie sich die Vorteile einer vertrauensvollen Entscheidung vor Augen. Schreiben Sie diese beispielsweise auf und geben Sie sich die erforderliche Zeit, erneut den Sachverhalt zu überdenken. Seien Sie geduldig mit sich selbst.

Übertragen Sie diese Geduld auch auf das Verhalten Ihrer Kinder, wenn mal etwas entgegen Ihre Erwartungen verlaufen sein sollte. Sie wissen nicht, inwieweit Ihr Kind von einem Missgeschick oder einer Fehlentscheidung später einmal profitieren kann. Bei anstehenden Entscheidungen können Sie Ihrem Kind ein guter Ratgeber sein, indem Sie Ihre Erfahrungswerte einbringen. Bedenken Sie aber immer, dass die Realität Ihres Kinder eine andere ist als die Ihre. Schauen Sie gemeinsam auf die möglichen negativen wie positiven Auswirkungen, überlassen aber die eigentliche Entscheidung Ihrem Kind.

KINDER STÄRKEN!

SELBSTVERTRAUEN KANN MAN
TRAINIEREN!

Morris Rosenberg, Soziologe und Pionier der Erforschung des Selbstbewusstseins, fand bereits 1965 heraus, dass Schüler mit einem ausgeprägten Selbstbewusstsein im späteren Leben weniger an Depressionen erkranken, als Schüler, bei denen das Selbstwertgefühl weniger gut ausgebildet gewesen ist.

Wenn wir Kinder und Jugendliche coachen, arbeiten wir auch immer mit ihrem Selbstverständnis und damit mit ihrer ganz persönlichen Betrachtungsweise auf das Leben.

Die Methodik und Didaktik nach dem IPE-Verfahren, ist das Resultat langjähriger Entwicklungsarbeit und Erfahrungen. Zahlreiche Feedbacks bestätigen uns, dass die jungen Menschen nach einem Coaching durch die IPE-Partner, ihre Herausforderungen gemeistert haben. Daraus schöpften sie die Kraft und den Mut, selbstbewusster für die eigenen Belange und Ziele einzustehen. Coaching ist also auch immer eine Form der Prävention – eine Investition in die Zukunft.

Wenn auch Sie sich berufen fühlen, junge Menschen dabei zu unterstützen, selbstbewusster durch das Leben zu gehen, wenn auch Sie das Gefühl haben, hier kann ich mich einbringen, dann sollten Sie sich für unsere Ausbildungen zum IPE Kinder- und Jugendcoach anmelden.

Für 2016 gibt es nur noch wenige Seminarplätze. Zu früh? Die ersten Termine für 2017 finden Sie auf: <http://www.kinderjugendcoach-ausbildung.de/>

Einen nach IPE-Qualitätsrichtlinien geprüften und zertifizierten Kinder- und Jugendcoach in Ihrer Nähe, finden Sie auf: <http://www.ipe-deutschland.org/ipe-coachverzeichnis.php>

FAST FACTS

Selbstbewusste

Menschen freuen sich intensiver. Sie erleben mehr Freude, Glück und Harmonie und sind offener für neue Erfahrungen.

Ein gutes

Selbstwertgefühl wirkt sich nicht nur positiv auf das Leistungsvermögen aus, sondern macht das Gehirn auch sensibler für Fehler. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Leistung aus.

Das Training für zu Hause.

Aus dem IPE-Verlag.

Wie alle Fantasiereisen vom IPE, basiert die Wirkung auf die wechselhafte Ansprache beider Gehirnhälften mittels einer speziellen musikalischen Untermalung (bilaterale Hemisphärenstimulation). Der Hörer wird dabei über eine thematische Vertiefung unterschiedlicher Ereignisse in sein ganz persönliches Erleben geführt. Die Geschichten in der Geschichte geben den erforderlichen kreativen Freiraum, eigene Lösungen zu entwickeln und in das Tagesgeschehen zu übernehmen.

Auf <http://www.ipe-verlagsseite.de/> können Sie diese und andere IMAL-Fantasiereisen bestellen.



Bildquellen:

- pupertär; Datei: #25140483; Urheber: ©S.Kobold_bei fotolia.com
- volltreffer; Datei: #58553296; Urheber: ©Miredi bei fotolia.com
- community; Datei: #62400949; Urheber: ©nuvolanevicata bei fotolia.com
- Vector illustration of two sides of the human good and bad...; Datei: # 94915249; Urheber: ©artpaseka bei fotolia.com

Institut für Potenzialentfaltung (IPE)

Schmittingheide 20
Münster, Deutschland, 48155

Telefon: 0251 / 397 297 56
Mail: info@ipe-deutschland.de
Web: www.ipe-deutschland.de