Geschwister Scholl Oberschule Bad Laer
Elternabend 25. November 2026



„Was Kinder stark macht“
Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Co.

PRAXIS ALFRED LINDENBAUM



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM


URSULA WÖLFEL
Feuerschuh
und Wind-
sandale
THIENEMANN

Die 7 Säulen, die Kinder stark machen

01 Eltern als Vorbild / Kinder lernen am Modell

02 Selbstliebe und Selbstfürsorge

03 Selbstsicherheit / Innere Sicherheit

04 Selbstwert statt Leistungswert

05 Selbstwirksamkeit

06 Selbstregulation

07 Mindset / Innere Einstellungen



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Eltern als Vorbild / Kinder lernen am Modell

Kinder hören nicht nur darauf, **was wir sagen**.
Sie beobachten, **wie wir leben**.

D.H., wenn Eltern eine gute Selbstfürsorge betreiben, etwas für ihre innere Sicherheit tun, sich selbst wertschätzen, davon überzeugt sind, etwas bewirken zu können, sich angemessen selbst regulieren können und ein gutes Mindset haben,
profitieren automatisch auch ihre Kinder davon.

Eltern als Vorbild / Kinder lernen am Modell





Selbstliebe und Selbstfürsorge

PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Selbstliebe und Selbstfürsorge



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

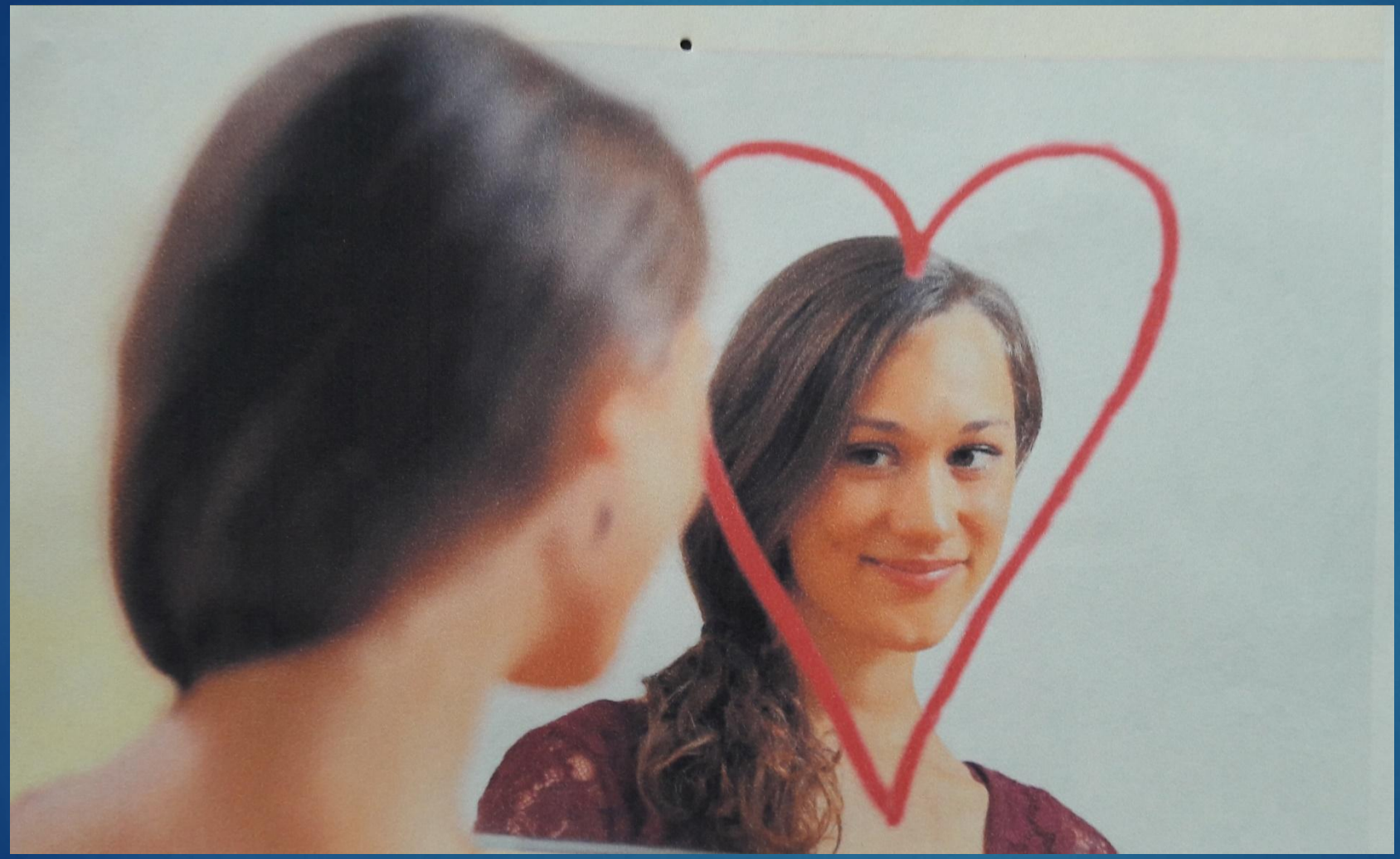


PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Selbstfürsorge



Selbstliebe zeigt sich in einer guten Selbstfürsorge



Selbstfürsorge Basics

- ich sorge für ausreichenden Schlaf
- ich bewege mich genug
- ich ernähre mich gesund
- ich trinke genug Wasser
- Ich nehme meine Belastung durch Stress ernst
- ich achte darauf, mit wem ich meine Zeit verbringe

Selbstfürsorge



Weil ich mich selbst liebe…

…liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin, mit all meinen Gefühlen und Gedanken

…bin ich freundlich zu mir selbst

…bin ich ehrlich zu mir selbst und verzichte auf Ausreden

…hole ich jeden Tag Freude, Genuss und Entspannung in mein Leben.


'Lerne „NEIN“ zu sagen, ohne
Schuldgefühle zu bekommen!
Lerne, dass sich im Leben nicht
immer alles nur um andere
dreht! Lerne, dass es im Leben
auch um DICH geht!

Respektiere deinen Körper,
wenn er dich nach einer
Pause fragt.

Respektiere deine Seele,
wenn sie nach Ruhe sucht.

Respektiere dich selbst,
wenn du diese Momente
brauchst.

Du verdienst sie.



Selbstsicherheit / Innere Sicherheit

Kinder brauchen Erwachsene:

bei denen sie sich Bindungssicherheit nicht „verdienen“ müssen,

bei denen sie so sein dürfen, wie sie sind,

bei denen sie sich sicher sind: „Egal, was passiert, ich bin nicht allein.“

Die ihnen signalisieren: „Du bist okay, auch wenn du etwas falsch gemacht hast.“

Nicht perfekte Eltern machen Kinder stark, sondern **verlässliche Beziehungen**.

Selbstwert (statt Leistungswert)

Eine der wichtigsten Botschaften für Eltern

Ein Kind sollte nicht das Gefühl bekommen:
„Ich bin wertvoll, wenn ich gute Noten habe, sportlich bin oder etwas leiste.“
Sondern:
„Ich bin wertvoll, weil ich ich bin.“

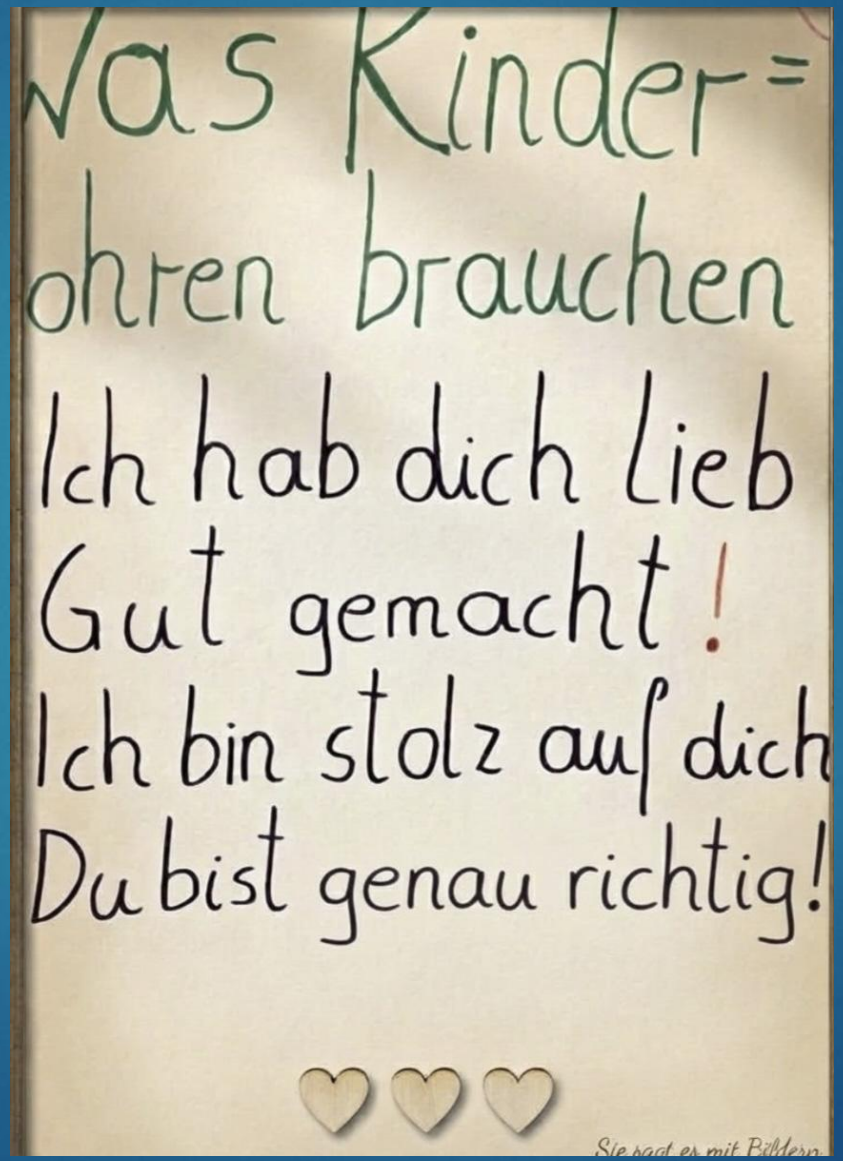
„Ich muss nicht perfekt sein.“

Selbstwert



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Selbstwert

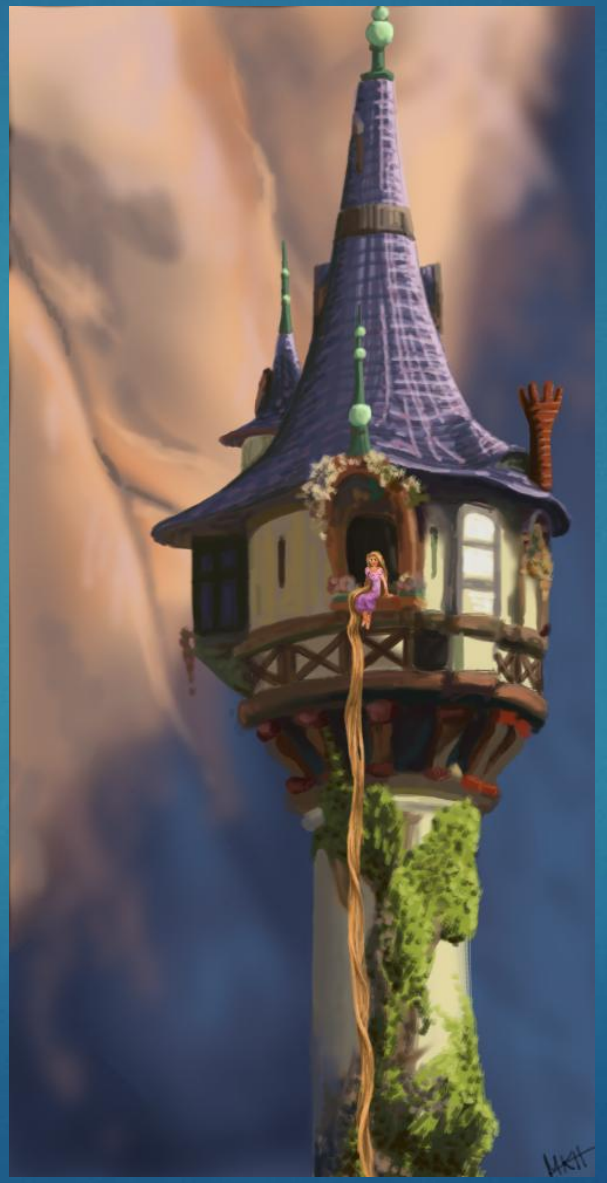

Was Kinder =
ohren brauchen
Ich hab dich lieb
Gut gemacht!
Ich bin stolz auf dich
Du bist genau richtig!

Selbstwirksamkeit



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Selbstwirksamkeit



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Selbstwirksamkeit



Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, durch das eigene Handeln etwas bewirken und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Sie beeinflusst, wie wir mit Schwierigkeiten umgehen, ob wir uns etwas zutrauen und wie schnell wir nach Rückschlägen wieder aufstehen.

Selbstwirksamkeit

Ein Mensch mit einer hohen Selbstwirksamkeit denkt beispielsweise:
„Ich kann etwas verändern.“
„Wenn ich mich anstrenge und verschiedene Wege ausprobiere, kann ich eine Lösung finden.“
„Auch wenn ich einen Fehler mache, kann ich daraus lernen.“
„Ich muss nicht alles sofort können. Ich kann es lernen.“

Wodurch entsteht Selbstwirksamkeit?

Sie entsteht nicht allein dadurch, dass Erwachsene Kindern sagen, wie toll sie sind. Entscheidend sind Erfahrungen, bei denen Kinder tatsächlich erleben, dass ihr Handeln etwas bewirkt.

Eigene Erfolgserfahrungen durch Selbstständigkeit

Anstrengung und Strategien würdigen

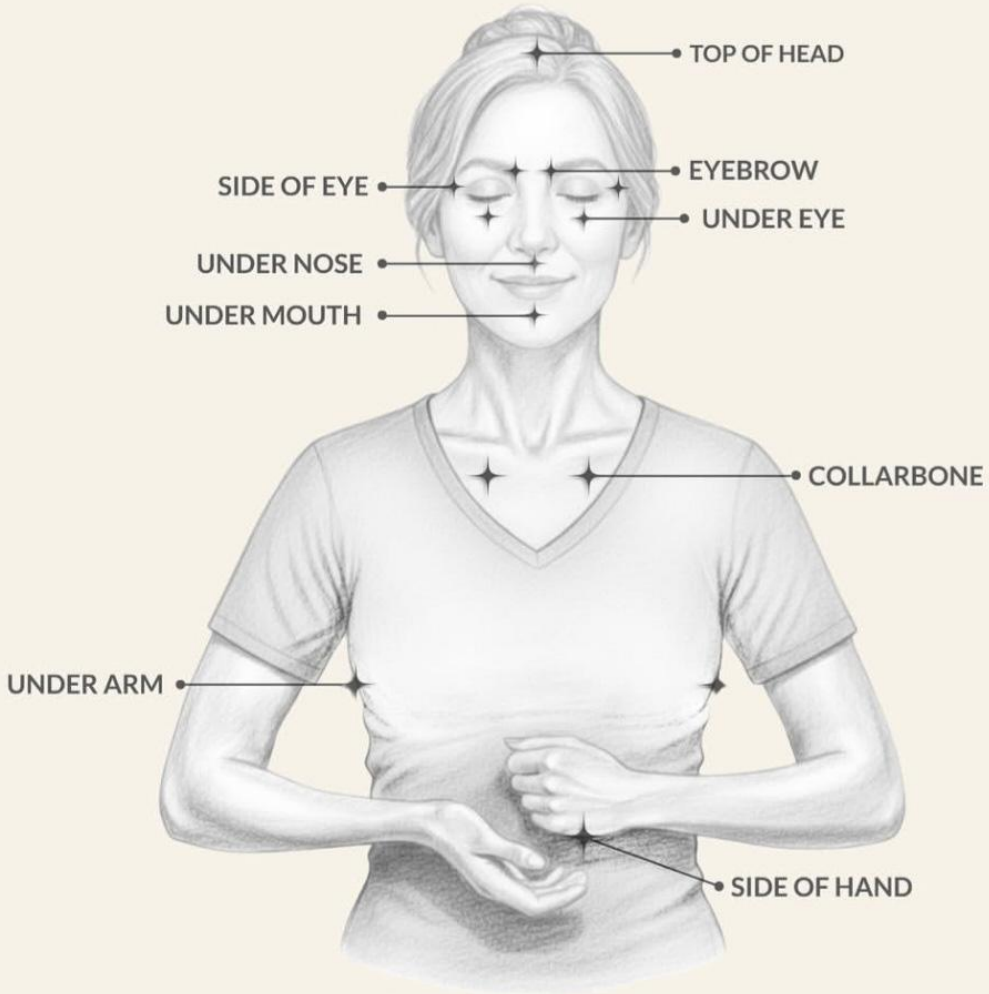
Fehler als Lernchancen behandeln

Erwachsene stärken Kinder nicht dadurch, dass sie jedes Problem aus dem Weg räumen, sondern indem sie ihnen helfen, eigene Lösungen zu entdecken und dabei verlässliche Unterstützung bieten.

Einfache Methoden zur Selbstregulation

- 4-7-8 Atemtechnik
- 5-4-3-2-1 Grounding
- Klopfakupressur

The Tapping Points



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Einfache Methoden zur Selbstregulation

- 4-7-8 Atemtechnik
- 5-4-3-2-1 Grounding
- Klopfakupressur
- Fragen vor dem Schlafengehen

Fragen vor dem Schlafengehen

- „Was war heute schwierig oder doof für dich?“
- „Was möchtest du mir von deinem Tag noch unbedingt erzählen?“
- „Was war heute der schönste Moment für dich?“
- „Worauf bist du heute stolz?“
- „Wofür bist du heute dankbar?“
- „Was brauchst du jetzt gerade, um dich ganz sicher zu fühlen?“

Beende das Gespräch immer mit einer positiven Frage, damit das Kind mit einem guten Gefühl einschläft.

Einfache Methoden zur Selbstregulation

- 4-7-8 Atemtechnik
- 5-4-3-2-1 Grounding
- Klopfakupressur
- Fragen vor dem Schlafengehen
- 21 Tage Dankbarkeit

21 Tage Dankbarkeit



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Mindset (unsere inneren Einstellungen)

Mit deinem Mindset ist gemeint, wie du über dich selbst, andere Menschen und bestimmte Situationen denkst. Es beeinflusst, wie du Herausforderungen angehst, mit Fehlern umgehst und auf Schwierigkeiten reagierst.

Mindset



Dein Leben ist nur so gut wie dein Mindset



PRAXIS ALFRED LINDENBAUM

Nicht ein äußeres Ereignis ist dafür verantwortlich wie ich mich fühle, sondern die Art und Weise, *wie ich* über dieses Ereignis *denke* bzw. *wie ich dieses Ereignis bewerte*.

„Growth“ Mindset versus „Static“ Mindset

Wenn ich es schaffe meine Art zu Denken und meine innere Haltung so zu lenken, dass es mir damit gut geht und es meine Weiterentwicklung fördert, habe ich ein „Growth Mindset“.

„Growth“ Mindset = wachstumsorientierte Denkweise

„Ich kann das noch nicht, aber ich kann es lernen.“

„Aus Fehlern kann ich etwas lernen.“

„Wenn ich Schwierigkeiten habe, suche ich nach einer Lösung.“

„Wenn ich nicht alleine weiterkomme hole ich mir Hilfe“

„Ich liebe Herausforderungen“



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

WWW.PRAXIS-LINDENBAUM.DE

0175 781 4969

info@praxis-lindenbaum.de

PRAXIS ALFRED LINDENBAUM