

# So entwickeln Kinder Selbstvertrauen

*Fabian Grolimund*



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

Was tun Sie bereits, um Ihr Kind zu stärken?





# Was Kinder stark macht



- Optimistische Grundhaltung: Es widerfährt mir Gutes
- Widerstandskraft: Mit Misserfolgen und Problemen kann ich umgehen
- Soziale Eingebundenheit: Ich bin Teil einer Gemeinschaft, die mich braucht und trägt

# Kindern Widerstandskraft vermitteln

Manche Kinder:

- Sind rasch frustriert
- Können nicht verlieren
- Geben nach Misserfolgen rasch auf



# Beharrliche und hilflose Kinder

Experimente von Carol Dweck zeigen:

- Manche Kinder lassen sich auf schwierige Aufgaben ein, andere vermeiden sie
- Einige Kinder geben nach Misserfolgen auf und zeigen Hilflosigkeit
- Einige Kinder bleiben nach Misserfolgen gleich leistungsfähig oder steigern sogar ihre Leistung




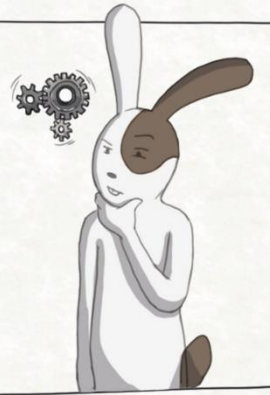
Worin unterscheiden sich diese Kinder?





Dynamisches Selbstkonzept	Statisches Selbstkonzept
Was nicht ist kann ja noch werden. Es zählt was ich tue, nicht wer ich bin.	So bin ich.
Das kann ich <u>noch</u> nicht.	Das kann ich. Das kann ich nicht.
Das ist schwierig, aber ich darf mir Zeit lassen und in meinem Tempo lernen.	Dafür bin ich zu dumm / unbegabt.
Kompetenzen und Wissen erwirbt man durch Übung.	Entweder man kann es oder eben nicht. / Ich muss alles sofort können. / Übung ist etwas für „Dumme“.



Äußere unveränderbare Umstände	Äußere veränderbare Umstände	Innere unveränderbare Umstände	Innere veränderbare Umstände
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doofer Lehrer</li> <li>• Ungünstiges Schulsystem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lärm</li> <li>• Pech</li> <li>• Zu schwierige Aufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelligenz</li> <li>• Begabung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengung</li> <li>• Übung</li> <li>• Lerntechnik</li> <li>• Zeit</li> </ul>

# Kinder durch Lob stärken



**Experiment 1:  
Intelligenztest 1**

**Lob der Intelligenz**

**Lob der Anstrengung**

**Kein Lob**

Experiment 2: Schwere  
Aufgabe

Experiment 3:  
Intelligenztest 2





# Lob kann Kinder schwächen



**Experiment 1:  
Intelligenztest 1**

**Lob der Intelligenz**

**Lob der Anstrengung**

**Kein Lob**

Experiment 2: Schwere  
Aufgabe

35 %

90%

55%

Experiment 3:  
Intelligenztest 2

Am schlechtesten

Am besten

Im Mittelfeld



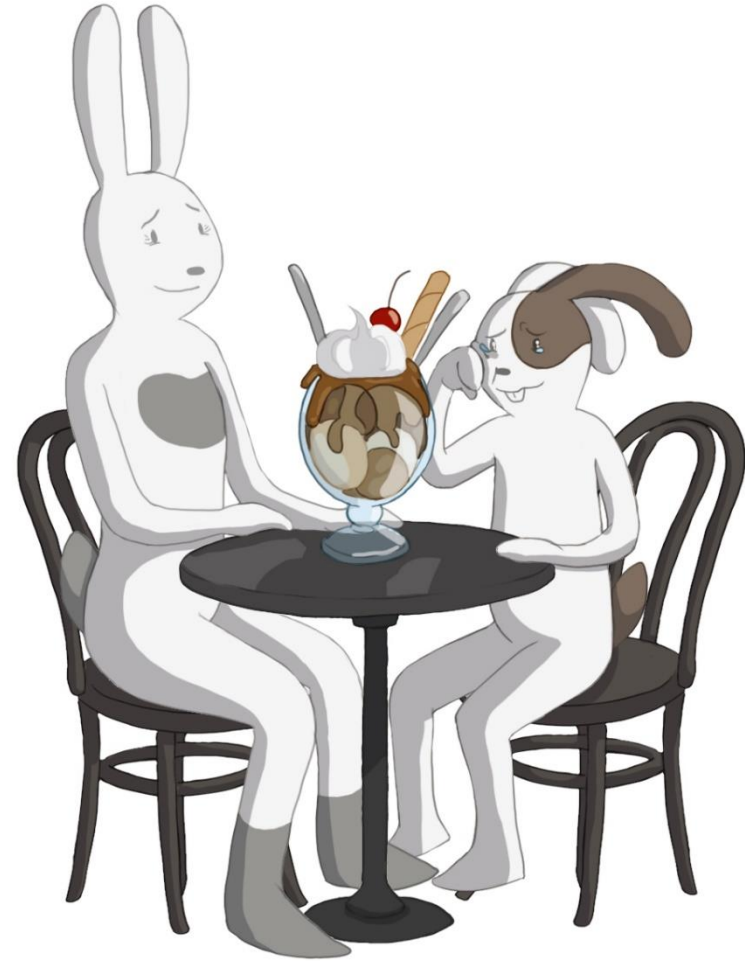
# Kinder bei Misserfolgen auffangen

1. Gefühle ernst nehmen
2. Das Kind fragen, was es jetzt braucht
3. Handlungsmöglichkeiten erarbeiten



# Ein Trostritual entwickeln

- Ein Ritual
  - Gibt Halt und Orientierung
  - Verdeutlicht: Wir stehen zusammen und bewältigen Schwieriges gemeinsam





# Günstige Reaktionen bei Erfolg



- Attribution auf Anstrengung
- Bewusst machen der eingesetzten Strategien
- Frage: Wie hast du das gemacht?

Äussere, unveränderbare Umstände	Äussere, veränderbare Umstände	Innere, unveränderbare Umstände	Innere, veränderbare Umstände
<ul style="list-style-type: none"><li>• Doofe Lehrer</li><li>• Ungünstiges Schulsystem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lärm</li><li>• Pech</li><li>• Zu schwierige Aufgabe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intelligenz</li><li>• Begabung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anstrengung</li><li>• Übung</li><li>• Lerntechnik</li><li>• Zeit</li></ul>



# Eine optimistische Haltung fördern

## Optimistische Menschen:

- Nehmen das Schöne und Gute im Leben wahr und können es genießen
- Glauben, dass Sie und die Welt sich positiv entwickeln können

# Mein Kind sieht schwarz

- Manche Kinder sehen alles durch eine negative Brille: Alles ist ungerecht, läuft schief etc.
- Oft steckt dahinter ein Lernprozess: Wenn ich von Problemen erzähle, hört man mir zu und nimmt mich ernst.





# Positives vertiefen

- Auf Positives aktiv und konstruktiv reagieren:
  - Fragen dazu stellen
  - Dem Kind eigene Anteile bewusst machen
- Übung: Bei der «Was-ist-gut-gelaufen-Übung» erzählen sich Elternteil und Kind drei gute Momente des Tages
  - Erleichtert es Kind und Eltern, den Blick für positive Momente zu schärfen
  - Führt zu guten Gefühlen
  - Trainiert das aktive Zuhören bei positiven Schilderungen
  - Erhöht erwiesenermassen das Wohlbefinden



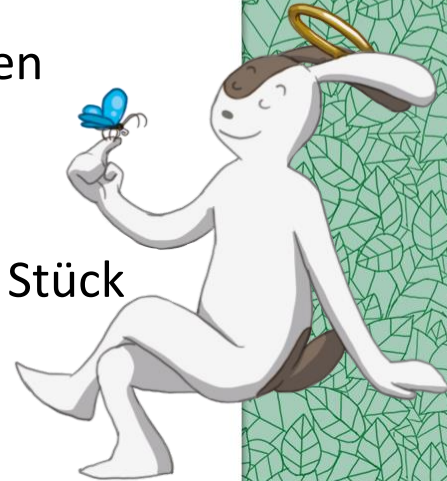
# Soziale Eingebundenheit

Kindern vermitteln, dass:

- Sie Teil eines Ganzen, einer Familie, einer Klasse, einer Gemeinde sind
- Sie für diese Gemeinschaft von Bedeutung sind und ihr Beitrag zählt

# Selbstwertgefühl stärken

- Für das Kind da sein, ihm zeigen, dass man gerne Zeit mit ihm verbringt:
  - Eltern-Kind-Zeit
- Dem Kind Verantwortung übertragen und ihm verdeutlichen, dass es gebraucht wird
- Dem Kind eine Möglichkeit geben, einen sinnstiftenden Beitrag zu leisten, der ihm zeigt:
  - Ich kann etwas bewirken
  - Durch mich und meinen Beitrag wird die Welt ein Stück besser





# Helfen stärkt Kinder

- Ehrenamtlich Tätige entwickeln **höheren Selbstwert** und **Selbstvertrauen** (Harlow & Cantor, 1996)
- Jugendliche, die sich mindestens eine Stunde pro Woche ehrenamtlich betätigen, haben ein 50 % niedrigeres Risiko, Alkohol oder Zigaretten zu konsumieren oder im Teenageralter schwanger zu werden (Latham, 2003)
- Ehrenamtliche Tätigkeiten in der Jugendzeit sagen **schulische Leistungsfähigkeit** und **prosoziales Verhalten** vorher und stärken die intrinsische **Arbeitsmotivation** (Zaff et al., 2003; Kirkpatrick et al., 1998).

*Niemand kann glücklich leben, der nur sich sieht, der alles zu seinem eigenen Nutzen wendet (Seneca)*



# Helfen macht glücklich

- Ehrenamtlich Tätige haben und entwickeln über die Zeit **grössere Lebenszufriedenheit** und bessere **Gesundheit** als Personen, die sich nicht engagieren (Van Willigen, 2000)
- Studierende erhielten eine kleine Geldsumme. Wurden Sie angewiesen, diese für jemand anderen auszugeben, waren sie am Ende des Tages glücklicher, als wenn sie angewiesen wurden, sich selbst etwas zu kaufen (Dunn und Kollegen, 2008)



# Wir-Gefühl in der Familie stärken

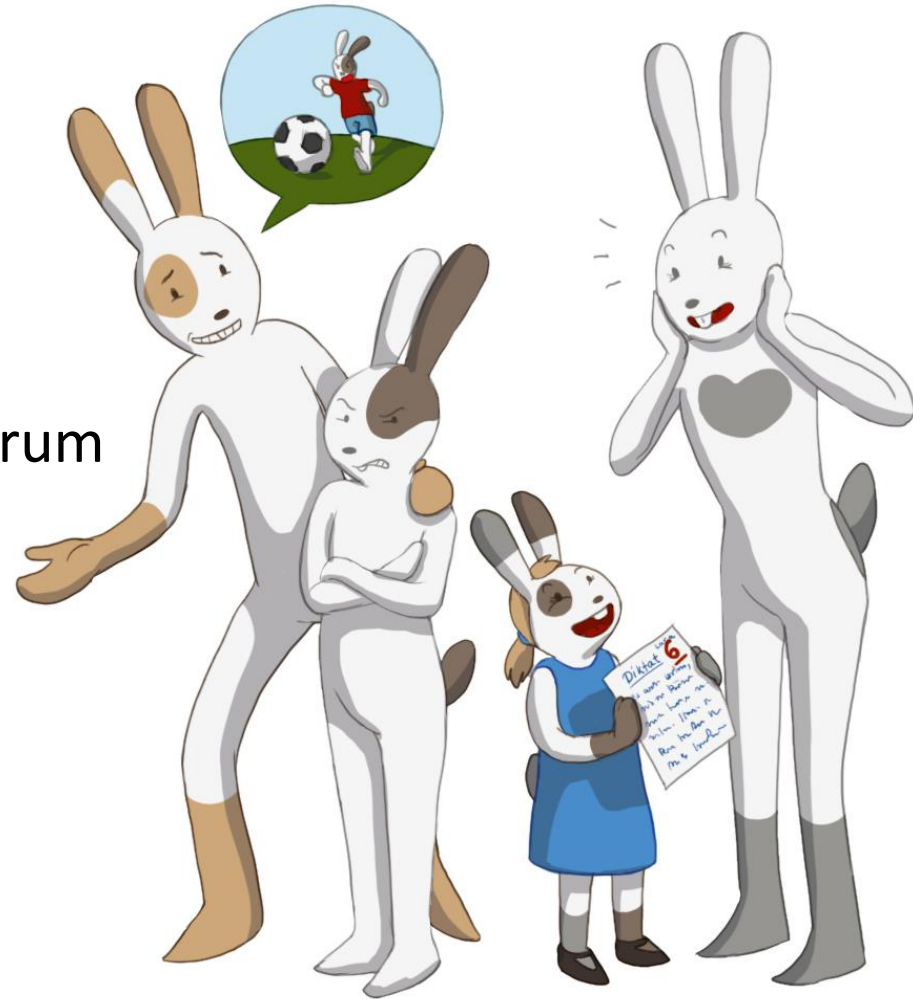
- Gemeinsame Familien-Projekte / Familienkonferenz
- Gegenseitige Unterstützung («Rollenumkehr» zulassen)
  - Anspruchsvolle Hilfeleistungen tragen zum Selbstwertgefühl bei
- Spontanes Helfen nicht unterbinden
- Anliegen des Kindes ernst nehmen





# Wir-Gefühl statt Konkurrenzkampf

- Gutes Miteinander ins Zentrum der Anerkennung rücken



# Umsetzung in der Schule





# Beispiele für die Umsetzung in der Schule

Projekte, bei denen sich die Kinder gegenseitig unterstützen und gemeinsam etwas Grosses schaffen

- Zwei Klassen legen gemeinsam einen Dorfteich an und lernen dabei etwas zur einheimischen Flora und Fauna, der Gewässerbewirtung etc.
- Im Werkunterricht entsteht ein Kinderspielplatz für das Gemeindezentrum, ein Nistplatz für Vögel oder Insekten etc.
- Eine Klasse bereitet im Sprachunterricht ein Theater vor, das die Schule dem Seniorenheim vorspielt



# Freundlichkeitsübung

1. Lassen Sie sich für morgen eine unerwartete Freundlichkeit einfallen.
2. Tun Sie es.
3. Beachten Sie, was mit Ihrer Stimmung passiert

Diese Übung erhöht nachweislich das Wohlbefinden und reduziert Depressivität. Sie kann auch im Familien- oder Klassenverbund durchgeführt werden.



# Mehr Informationen



Lernen:

- [www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)

Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl:

- [www.biber-blog.com](http://www.biber-blog.com)

Weiterbildung Lerncoaching:

- [www.weiterbildung-lerncoaching.ch](http://www.weiterbildung-lerncoaching.ch)

# Misserfolgs- und Beharrlichkeitstraining

**Basis: Verlieren können / Mit Misserfolgen umgehen können als  
Kompetenz wahrnehmen und trainieren!**

1. Vorteile erarbeiten: Was bringt es dir, wenn du verlieren oder einen Misserfolg einstecken kannst?
2. Selbstinstruktionen entwickeln: Was kann du zu dir sagen?  
Welche Gedanken könnten dir dabei helfen, gelassen / cool zu bleiben?
3. Das Kind an das Ziel erinnern und aktiv und kleinschrittig üben  
/ den Schwierigkeitsgrad langsam erhöhen
4. Fortschritte bei der Entwicklung der Kompetenz im Umgang  
mit Misserfolgen betonen und verstärken





# Arbeit mit Vorbildern







Das lässt sich nicht mehr ändern.  
Hak es ab und Spiel weiter.

Fehler passieren auch dem besten Spieler.  
Aber ein echter Champion kann damit umgehen!



An illustration of two anthropomorphic characters, possibly raccoons or similar animals, shaking hands on a tennis court. The character on the left is wearing a blue polo shirt and a dark headband, with their eyes closed in a gesture of respect or exhaustion. The character on the right is wearing an orange tank top and a matching headband, smiling broadly. They are standing in front of a tennis net, with a blurred crowd of spectators in the background. The scene is set at night or in a dimly lit stadium.

Heute war der Andere besser.  
Ich bereite mich auf das nächste Spiel vor.

Bleib fair  
und gönn dem Anderen den Sieg.