



# Selbstwertstärkung bei Kindern & Jugendlichen

## *Was Eltern tun können:*

- Selbstfürsorge vorleben: ich tue mir Gutes, stehe zu mir, auch in sehr schwierigen / krisenhaften Zeiten
- Ich nehme mir Zeit für mich selbst, um mich um meine Seele zu kümmern und lebe dies vor
- Ich lebe vor, meine Gefühle zu fühlen und mich zu beruhigen - ich vermeide, verleugne oder verdränge Gefühle nicht oder spreche Gefühle meines Kindes nicht ab und bekämpfe meine eigenen inneren Unruhen / Konflikte nicht mit meinem Kind / meinen Kindern
- Ich hole mir ggf. Hilfe & Unterstützung, damit ich innere Sicherheit entwickle bzw. diese auch vorleben kann
- Ich rede über Gefühle und spiegle die Gefühle meines Kindes: Ich hole mein Kind emotional dort ab, wo es steht (z. B. ich sehe, dass du traurig bist)
- Ich gehe mit Ängsten, Frust, Anspannung und lebe vor, dass auch diese Gefühle gelebt und gezeigt werden dürfen bzw. auch diese Seiten des Lebens dazugehören (-> *ich halte nicht nur am Angenehmen des Lebens fest*)
- Ich lebe Transparenz und Wahrheit meinen Kindern gegenüber (altersgerecht)
- Ich lebe vor, dass es wichtig ist, mit Frust / Anspannung / "Scheitern" zu gehen und nicht in Angst- und/ oder Schmerzvermeidung-> denn gerade diese "Schattenseiten und unangenehmen Wege sind wichtige Schlüssel zu uns selbst
- Ich lebe vor, dass Überanpassung & Abhängigkeit uns fernhält von Freiheit & Selbstbestimmung bzw. uns entfremdet von uns selbst
- Ich lebe vor, dass es viel wichtiger ist, "mich selbst zu leben" und uns Ideale, Leistungsdruck, Streben nach Perfektion, "Harmoniesucht" etc. viel mehr krank machen und uns von uns selbst entfremden
- Ich belohne mein Kind für schwierige / herausfordernde Tage
- Ich akzeptiere meine eigenen Grenzen, kommuniziere diese und lebe vor, dass es wichtig ist, seine eigenen Begrenzungen zu akzeptieren, d. h. das, "was nicht geht"
- Ich lebe Dankbarkeit und Annahme vor
- Wertschöpfung / Schöpferkraft vorleben: Was kann ich beitragen, dass die Welt ein Stück "schöner" und "besser" wird?

