

## Neues aus der Beratungsstelle Mai 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

nicht ohne Grund erhält der Monat Mai oftmals den kleinen Zusatz „Wonnemonat“. Das Frühlingserwachen bringt die lang ersehnte Veränderung nach der kalten und dunklen Jahreszeit. Wieder mehr draußen zu sein, gibt uns die Möglichkeit die vielfältigen Veränderungen in der Natur zu erleben und gerade für Kinder ist dies eine spannende Entdeckungsreise.

So wie die Natur von Veränderungen geprägt ist, sind auch Lebenswege im privaten und beruflichen Bereich von Veränderungen geprägt.

### ***Wege entstehen beim Gehen!*** (Vgl. Franz Kafka)

Und so verändert sich auch mein beruflicher Weg noch einmal, nach einer doch recht langen Tätigkeit in Bereichen der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit.

Auf diesem Weg möchte ich mich bei allen Netzwerkpartnern, Kollegen, Kindern, Jugendlichen und Familien bedanken und wünsche allen immer viel Mut und Kraft neue Wege zu beschreiten.



Daher möchte ich mich mit lieben Grüßen und allen erdenklich guten Wünschen verabschieden.

Ihre Marion Möbes  
vom Team der Familienberatungsstelle

## Selbstwirksamkeit und Selbstwert

---

Wir wünschen uns für unsere Kinder, dass aus ihnen starke, selbstbewusste Erwachsene werden, die erfolgreich durchs Leben kommen, Freunde und einen guten Beruf haben und vor allem auch glücklich sind. Wenn wir von „Selbstbewusstsein“ und „Selbstvertrauen“ reden, meinen wir damit ein positives Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und das eigene, starke Vertrauen darin, dass man neue oder herausfordernde Situationen meistern kann.

**Selbstwirksamkeitserwartung** ist die subjektive Überzeugung, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können. (Basierend auf der sozialkognitiven Theorie von Albert Bandura, 1986; zit. nach Dorsch).

**Positives Selbstwertgefühl** ist eine grundlegende Einstellung der eigenen Person gegenüber und meint die Bewertung des Bildes von sich selbst als positiv (zit. nach Dorsch).

Eine gut ausgeprägte Selbstwirksamkeit und ein positives Selbstwertgefühl wirken sich auf Vieles positiv aus, wie zahlreiche Studien in den letzten über 30 Jahren Forschung zeigten. Hier mal ein paar Beispiele:

- ❖ Weniger Stresserleben in herausfordernden Situationen
- ❖ Mehr Ausdauer und höhere Anstrengung bei schwierigen Aufgaben
- ❖ Ambitioniertere Ziele, die jedoch erreichbar sind, werden ausgesucht
- ❖ Gesünderer Umgang mit Misserfolgserlebnissen, schnellere Erholung nach Rückschlägen

Insgesamt helfen sie Kindern, widerstandsfähiger (resilienter) für die schwierigen Zeiten im Leben zu werden. Kinder, die sich selbstwirksam erleben und ein positives Selbstwertgefühl haben, vertrauen sich selbst stärker, probieren eher Neues, was die Kreativität fördern kann, können dem Druck in Gruppen besser widerstehen und sind glücklicher.

## Wie kann man ein positives Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit stärken?

---

Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir unsere Kinder darin unterstützen können, sich selbst als wertvoll zu empfinden und eine gute Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

### 1. Erfolge feiern

Erfolgserebnisse tragen dazu bei, dass sich Kinder selbstwirksam fühlen. Lassen Sie Ihr Kind altersgerecht Dinge selbst machen.

Wenn es nicht weiterweiß und aufgeben möchte, glauben Sie an

Ihr Kind, sagen ihm, dass es das schaffen kann. Ermuntern Sie das Kind, zu überlegen, wie



es noch klappen könnte. Begleiten Sie die kindliche Suche nach einer Lösung geduldig und dann feiern Sie den Erfolg. Manchmal sind sich Kinder auch nicht bewusst, dass sie gerade erfolgreich waren. Melden Sie es dem Kind zurück, wenn Sie es als erfolgreich erleben, und lassen Sie es die Freude über den eigenen Erfolg spüren und stolz auf sich sein. Es wird sich dann als selbstwirksam erleben.

## 2. Zuhören

Es klingt eigentlich eher banal, aber dem Kind richtig zuzuhören, ist grundlegend wichtig, um ihm zu zeigen, dass Sie das Kind selbst und seine Meinung wertschätzen. Gesehen, gehört, wahrgenommen zu werden, vermittelt Kindern das Gefühl, wertvoll zu sein. Zeigen und sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es so lieben und respektieren, wie es ist. Ist Liebe nicht an bestimmte Handlungen, Charaktereigenschaften oder gar Leistungen geknüpft, können Kinder sich selbst, um ihrer selbst Willen, als wertvoll wahrnehmen. Seien Sie ein gutes Vorbild und pflegen Sie mit Ihren Lieben einen respektvollen, wertschätzenden Umgang. „Bitte“ und „Danke“ sowie das Wertschätzen von Handlungen - auch von Kleinigkeiten (z.B. Tür aufhalten, Blumen gießen) - die nicht selbstverständlich sind, schaffen eine Welt, in der sich ein positives Selbstwertgefühl entwickeln kann.



## 3. Einbeziehen

Teil einer Gemeinschaft zu sein, dort als wichtiges Mitglied (z.B. im Verein) gesehen zu werden, Aufgaben oder Verantwortung zu übernehmen, in der Gemeinschaft für einander da zu sein hilft Kindern, ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln.



Dies gilt genauso für das Zuhause. Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben im Haushalt, die es schon erledigen kann, um ihm das Gefühl zu vermitteln, es wird im „Schiff der Familie“, auf dem jeder seine Aufgaben hat, damit es fahren kann, gebraucht. Sie zeigen dem Kind damit auch, dass Sie ihm zutrauen, Verantwortung zu übernehmen.

Hier sind ein paar Beispiele für altersgerechte Tätigkeiten im Haushalt. Denken Sie bitte daran, dass die Kinder umso mehr Anleitung und liebevolle Begleitung benötigen je jünger sie sind.

<p><b>Kleinkinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Etwas auffegen helfen</li> <li>☺ Umgeschüttetes Wasser aufwischen</li> <li>☺ Schmutzige Wäsche in den Wäschekorb bringen</li> <li>☺ Beim Müll-Sortieren helfen</li> <li>☺ Spielsachen aufräumen</li> </ul>	<p><b>Kindergartenkinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Blumen gießen</li> <li>☺ Toilettenpapier auffüllen</li> <li>☺ Kleidung aussuchen &amp; anziehen</li> <li>☺ Haustier füttern</li> <li>☺ Beim Tisch-Decken helfen</li> <li>☺ Weiches Obst und Gemüse mit einem Kindermesser schneiden</li> </ul>	<p><b>Grundschul Kinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Staubsaugen</li> <li>☺ Eigenes Zimmer aufräumen</li> <li>☺ Müll rausbringen</li> <li>☺ Schulsachen &amp; Schreibtisch in Ordnung halten</li> <li>☺ Leichte Einkäufe tätigen</li> <li>☺ Pausenbrot zubereiten</li> <li>☺ Wäsche zusammenlegen &amp; wegräumen</li> <li>☺ Körperhygiene (z.B. sich selbst waschen, Finger- und Fußnägel schneiden)</li> </ul>
---	--	--

#### 4. Misserfolge erleben

Im Leben kann nicht alles klappen und es passieren nicht immer nur angenehme Dinge. Manches haben wir gar nicht in der Hand und für manches können wir uns unfassbar angestrengt haben – und scheitern trotzdem. Und wir alle machen Fehler. Misserfolg gehört zum Leben und Kinder müssen lernen, damit angemessen umzugehen. Dafür hilft es nicht, sie vor Fehlern oder Misserfolgen zu schützen. Sie müssen sie erfahren. (! Hier ist selbstverständlich nicht gemeint, sie vor absehbaren Gefahren oder gesundheitlichem Schaden nicht zu schützen!) Seien Sie als Ansprechpartner verfügbar und fragen Sie Ihr Kind, welche anderen Lösungsmöglichkeiten ihm einfallen oder was es auch hätte probieren können. So trainieren Sie die Problemlösefähigkeit, die Selbstwirksamkeit und auch den Glauben des Kindes an sich selbst. Außerdem wird auch noch die Frustrationstoleranz geschult, indem das Kind aushält, dass die ausprobierte Lösung noch nicht funktioniert hat, während das Kind neue Lösungen sucht.

#### 5. Lob und Kritik

Lob und Anerkennung tut jedem Menschen gut. Ein Zuviel kann jedoch auch dazu führen, dass bei allem Tun unsere Kinder immer nach dieser Anerkennung von außen suchen. Dabei geht es eigentlich darum, selbst den Erfolg zu spüren und sich darüber zu freuen und stolz auf sich zu sein. Weiterhin kann es auch manchmal wertvoller sein, die Anstrengung und die Ausdauer des Kindes („Ich bin sehr stolz, dass du dir so viel Mühe gegeben hast und nicht aufgegeben hast, obwohl das wirklich nicht leicht war.“) zu loben als lediglich das Ergebnis („Das sieht toll aus.“)

Kritik ist etwas, das uns im Leben auch immer wieder begegnet. Sie kann uns dabei helfen, uns weiterzuentwickeln, aus Fehlern zu lernen und ist eine wichtige Rückmeldung, mit der unsere Kinder auch lernen müssen umzugehen. Dabei ist es für sie viel hilfreicher, wenn wir ihnen sagen, was wir uns von ihnen gewünscht hätten als eine bloße Feststellung oder Aufzählung von dem, was sie falsch gemacht haben. Wichtig ist dabei auch, dass wir bei unserer Meinung oder Ansicht bleiben. Der Meinung des Kindes sollte man jedoch genauso Respekt entgegenbringen und den Beweggründen des Kindes für sein Handeln zuhören. Hier dürfen alle Regeln einer positiven, wertschätzenden und gewaltfreien Kommunikation (z.B. Ich-Botschaften, nicht verallgemeinern, auf konkrete Situation beziehen, die Perspektive des Kindes einnehmen..) angewendet werden.

#### 6. Als Eltern mit gutem Beispiel vorangehen

Unsere Sprache, unser Verhalten dienen unseren Kindern bekanntermaßen als Vorbild und als wichtiger Erfahrungspool zur Wahl ihres eigenen Verhaltens. Mit einem selbstbewussten Umgang mit den großen und kleinen Schwierigkeiten des Alltags leben wir unseren Kindern vor, was wir uns für sie ebenso wünschen. Dabei können wir auch bewusst darauf achten, dass uns nicht aus Versehen ein „ach, bin ich blöd“ herausrutscht, denn auch das werden wir vermutlich dann auch bald bei unseren Kindern beobachten können. Günstiger für die Vorbildfunktion und für das positive Selbstwertgefühl unserer Kinder ist es, das auszudrücken, was wir damit wirklich meinen: manchmal haben wir nur etwas vergessen, übersehen, nicht bedacht. Das wiederum passiert jedem Menschen immer wieder und macht uns nicht weniger wertvoll.



Unsere Sprache, Wortwahl, die Sätze, die Kinder von uns hören, spielen eben generell eine große Rolle für die Entwicklung unserer Kinder. „Du kannst das nicht, du bist zu klein.“ „Wieso hast du das denn nicht hinbekommen?“ „Manchmal stellst du dich an wie der erste Mensch.“ „Paul ist immer so schüchtern.“ Was unsere Kinder über sich von uns hören, wird mitbestimmen, was sie vielleicht sogar noch als Erwachsene über sich selbst sagen werden („ich bin jetzt groß, kann aber immer noch nicht auf andere Menschen zugehen“). Denn wenn sie Sätze, wie die genannten Beispiele immer wieder hören, können diese zu ihren Glaubenssätzen werden. Neben der Gefahr negativer Glaubenssätze kann man diesen Effekt auch positiv nutzen: wir können unsere Sprache für eine positive Entwicklung des Selbstwertgefühls unserer Kinder nutzen, indem wir unseren Kindern positive Glaubenssätze mitgeben wie;

- ❖ „schön, dass du es immer weiter versuchst, wenn etwas nicht gleich klappt“,
- ❖ „du bist gut so wie du bist“,
- ❖ „du bist mutig und probierst neue Dinge aus“,
- ❖ „du bist einfühlsam“...u.s.w.

### Empfehlungen zum Thema:



Ein wunderbares Kartenset mit Affirmationen für Kinder (die aber auch Erwachsenen gut tun) mit reflektierenden Fragen. Dieses Set steht nur stellvertretend für all die tollen Sets, die es gibt.



Jutta Blasius: 3 Minuten fürs Selbstvertrauen – Übungen für zwischendurch für Kita und Schule

### Quellen:

[https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/inklusion/PDFs/ZEIF-Blog/Urton\\_2017\\_Selbstwirksamkeitserwartung.pdf](https://www.uni-potsdam.de/fileadmin/projects/inklusion/PDFs/ZEIF-Blog/Urton_2017_Selbstwirksamkeitserwartung.pdf)  
<https://dorsch.hogrefe.com>