



ELTERN POST

**Ausgabe
04/2025**



SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN BEI KINDERN

Praktische Erziehungstipps für Eltern

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

ein starkes Selbstbewusstsein hilft Kindern, mutig, offen und sicher durchs Leben zu gehen. Es entsteht nicht von selbst, sondern wächst mit jeder Erfahrung, jedem Erfolg und durch liebevolle Begleitung. In dieser Elternpost erfahren Sie kurz und konkret, warum Selbstbewusstsein so wichtig ist, wo Unsicherheiten entstehen können und wie Sie Ihr Kind im Alltag stärken können.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*

ELTERNPOST 04/2025 – Selbstbewusstsein stärken bei Kindern

ELTERNPOST 04/2025 – Selbstbewusstsein stärken bei Kindern



ELTERNPOST kostenlos
zum Downlaoad



**Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern**



WAS IST SELBSTBEWUSSTSEIN?

Selbstbewusstsein bedeutet, sich selbst zu mögen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben.

Es heißt, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ausdrücken zu können, was man braucht.

Ein selbstbewusster Mensch lässt sich nicht ständig von der Meinung anderer leiten.

Selbstbewusstsein bedeutet nicht, laut oder dominant zu sein, sondern sich selbst zu kennen und zu respektieren.



WARUM IST SELBSTBEWUSSTSEIN SO WICHTIG?

Kinder mit Selbstvertrauen trauen sich mehr zu und probieren Neues aus.

Sie gehen offener auf andere zu und finden leichter Freunde.

Auch mit Rückschlägen können sie besser umgehen und lernen daraus.

Ein starkes Selbstbewusstsein kann vor Stress, Mobbing und Angst schützen.

Es hilft Kindern, in Schule, Freizeit und später im Beruf selbstständig zu handeln.

Selbstsichere Kinder kennen ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen und können beides annehmen.

Selbstbewusstsein heißt:

- Ich bin wichtig und wertvoll.
- Ich darf Fehler machen und daraus lernen.
- Ich kann meine Meinung sagen und für mich eintreten.

Wenn Kinder so denken, wachsen sie innerlich stark auf.

Eltern unterstützen das, indem sie ihr Kind ernst nehmen, ermutigen und Vertrauen schenken.



WOHER KOMMEN UNSICHERHEITEN?

Unsicherheit entsteht meist durch Erfahrungen, die Kinder im Alltag machen.

In der Familie kann sie entstehen, wenn es häufig Kritik gibt, Eltern sehr ängstlich sind oder Kinder zu stark behütet werden.

Auch Leistungsdruck in Schule oder Sport und ständige Vergleiche mit anderen können das Selbstvertrauen schwächen.



Manche Kinder fühlen sich unsicher, weil sie sich auf Social Media oder mit Gleichaltrigen vergleichen und das Gefühl haben, nicht mithalten zu können.

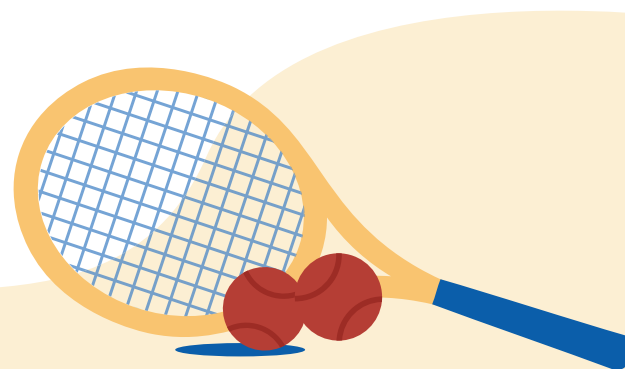
Kinder brauchen eigene Erfolgserlebnisse. Wenn sie selten etwas selbst ausprobieren dürfen, zweifeln sie an ihren Fähigkeiten.

Wenn die Ursachen für Unsicherheit bekannt sind, kann gezielt geholfen werden und das Kind stärken.

WORAN ERKENNE ICH UNSICHERES VERHALTEN?

Typische Zeichen das Ihr Kind unsicher ist:

- Meidet neue Situationen.
- Spielt Erfolge klein oder zweifelt daran.
- Stellt eigene Wünsche zurück.
- Fragt oft nach Bestätigung.
- Gibt bei Konflikten schnell nach.





Wenn Sie merken, dass Ihr Kind häufiger auf der rechten Seite dieser Tabelle (siehe unten) steht, zeigt das vor allem eines: Es braucht jetzt Sicherheit, Zuspruch, Ermutigung und kleine Erfolgserlebnisse, um Mut aufzubauen.:

Selbstsicheres Verhalten	Unsicheres Verhalten
Geht offen auf neue Situationen und Menschen zu	Zieht sich zurück und bleibt lieber im Hintergrund
Freut sich über Lob und nimmt Anerkennung an	Spielt Lob herunter und sagt „War doch nichts“
Sagt, was es möchte oder nicht möchte	Richtet sich stark nach anderen und sagt selten die eigene Meinung
Versucht, bei Problemen selbst eine Lösung zu finden	Gibt schnell auf oder wartet, dass jemand anders entscheidet
Probiert Dinge mutig alleine aus	Fragt ständig nach Bestätigung oder Hilfe
Steht zu eigenen Gefühlen und Fehlern	Hat Angst, etwas falsch zu machen oder ausgelacht zu werden
Kann mit kleinen Rückschlägen umgehen	Wird schnell entmutigt, wenn etwas nicht gelingt



WIE ELTERN STÄRKEN KÖNNEN

PRAKTISCHE STRATEGIEN:

1. Anerkennung und echtes Lob

Kinder brauchen echte Wertschätzung, keine schnellen Komplimente. Loben Sie nicht nur das Ergebnis, sondern vor allem die Anstrengung: Sagen Sie zum Beispiel „Ich habe gesehen, wie du drangeblieben bist“, statt einfach „Du bist schlau“. So lernt Ihr Kind, dass Einsatz zählt nicht nur Erfolg.

Auch wenn in der Schule mal etwas nicht so gut läuft, zeigen Sie: „Ich hab dich lieb, egal, wie die Note ist.“ Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen und schenken Sie ehrliche Aufmerksamkeit, wenn Ihr Kind von seinem Tag erzählt. Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen oder gleich Ratschläge zu geben.

Sätze wie „Du bist wichtig“ oder „Deine Gefühle zählen“ geben Sicherheit und stärken das Selbstwertgefühl.





2. Fehler als Lernchancen

Fehler gehören zum Leben und sie sind wichtig. Machen Sie Ihrem Kind klar: Jeder macht mal etwas falsch. Entscheidend ist, daraus zu lernen. Fragen Sie lieber: „Was hast du daraus gelernt?“ statt „Warum hast du das falsch gemacht?“.

Wenn Ihr Kind scheitert, loben Sie den Mut, es versucht zu haben. So entsteht die Haltung: „Ich darf Fehler machen und kann es beim nächsten Mal besser machen.“

3. Erfolgserlebnisse schaffen

Selbst kleine Erfolge stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Lassen Sie Ihr Kind regelmäßig Dinge schaffen, die seinem Alter entsprechen: zum Beispiel einen Turm bauen, beim Kochen helfen oder eine Hausaufgabe selbstständig erledigen.

Feiern Sie solche Momente bewusst, auch kleine Fortschritte sind wertvoll: das erste Mal allein beim Bäcker, ein Auftritt im Kindergarten, das freiwillige Melden in der Schule. Diese Erlebnisse zeigen: „Ich kann etwas bewegen.“



4. Vorbild sein

Kinder lernen durch Beobachtung. Wenn Sie sich selbst freundlich behandeln, Neues ausprobieren und über eigene Fehler lachen können, lernt Ihr Kind dasselbe.

Sagen Sie ruhig: „Das war schwer, aber ich versuche es nochmal.“ oder „Ich habe mich geärgert, aber jetzt geht's weiter.“

Ihr Verhalten wirkt stärker als viele Worte. Zeigen Sie, wie man mit sich selbst respektvoll und mutig umgeht.

5. Verantwortung

Verantwortung stärkt das Selbstvertrauen. Geben Sie Ihrem Kind Aufgaben, die es allein bewältigen kann zum Beispiel den Tisch decken, das Pausenbrot vorbereiten, die Pflanzen gießen oder den Rucksack für den nächsten Tag selbst packen.

Lassen Sie es beim Einkaufen das Obst auswählen oder an der Kasse zahlen. Auch solche Alltagssituationen fördern Selbstständigkeit.

Wenn Kinder ihrem Alter entsprechend erleben: „Ich kann das allein“, wächst ihr Vertrauen in sich selbst.





6. Mut und Risikobereitschaft

Ermutigen Sie Ihr Kind, Neues auszuprobieren ein anderes Spiel, eine neue Sportart oder ein Hobby. Auch kleine Herausforderungen wie Klettern, ein Gedicht vortragen oder allein zum Nachbarn gehen, stärken Selbstvertrauen.

Wichtig ist, dass Ihr Kind weiß: „Ich darf etwas wagen und meine Eltern stehen hinter mir, auch wenn es mal nicht klappt.“

7. Team und Gemeinschaft fördern

Selbstbewusstsein wächst auch in der Gruppe. Im Verein, beim Mannschaftssport oder in einem Theaterprojekt lernen Kinder, Teil eines Teams zu sein. Sie erleben, dass Zusammenarbeit zählt und dass jeder etwas beitragen kann.

Auch gemeinsame Familienaktionen, ein Ausflug, gemeinsames Kochen oder ein Spieleabend fördern Zugehörigkeit und Vertrauen.



8. Rollenspiele und Übungssituationen

Rollenspiele sind eine spielerische Möglichkeit, schwierige Situationen zu üben. Spielen Sie gemeinsam Vorstellungsgespräche (bei älteren Kindern), Telefongespräche, Streitgespräche oder kleine Auftritte, etwa für ein Familienfest. So kann Ihr Kind ausprobieren, wie es sich in bestimmten Momenten fühlt und reagiert und Sicherheit gewinnen.

9. Meinung ernst nehmen

Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung: „Wie findest du das?“ oder „Was würdest du tun?“

Wenn Sie seine Antwort ernst nehmen, spürt es, dass es gehört wird. So entsteht das Gefühl: „Meine Meinung zählt.“

Kinder, die sich ernst genommen fühlen, trauen sich auch, in anderen Situationen ihre Stimme zu erheben.





10. Gefühle respektieren

Kinder erleben viele Emotionen: Freude, Wut, Trauer oder Angst und vieles mehr. Diese Gefühle sind wichtig und dürfen da sein. Nehmen Sie sie ernst, statt sie kleinzureden. Sagen Sie: „Ich sehe, dass du traurig bist“ oder „Du bist wütend, das ist in Ordnung.“

So lernt Ihr Kind: Gefühle sind erlaubt und man darf über sie sprechen.

11. Selbständigkeit

Selbständigkeit entsteht nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt. Kinder lernen am meisten, wenn sie Dinge selbst tun dürfen. Dabei muss natürlich immer das Alter und der Entwicklungsstand berücksichtigt werden.

HIER EINIGE BEISPIELE:

Zuhause: Tisch decken, Obst schneiden, beim Kochen helfen, den eigenen Schulranzen packen, Wäsche sortieren oder das Haustier füttern.

Freizeit: Ein neues Spiel ausprobieren, beim Basteln eigene Ideen umsetzen, einen Ausflug planen oder etwas vorführen, ein Lied, einen Tanz oder ein kleines Theaterstück.



Konflikte: Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es von Streit erzählt. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Ermutigen Sie es, Verantwortung zu übernehmen, zum Beispiel, sich zu entschuldigen oder etwas wieder gut zu machen.

Jede dieser Erfahrungen stärkt Selbstbewusstsein, Verantwortung und Mut.





ÜBUNG: DAS „ICH KANN WAS!“ - POSTER

Gestaltet gemeinsam ein buntes Poster, das zeigt, was euer Kind alles kann.

Malt in die Mitte eine große Sonne. In die Sonnenstrahlen schreibt oder malt ihr alles, was euer Kind gut kann zum Beispiel: „Ich kann gut klettern“, „Ich helfe gern“, „Ich kann schon rechnen“, „Ich kann mutig etwas vor der Klasse sagen“.

Daneben malt ihr eine Wolke. In die Wolke kommen Dinge, die euer Kind noch üben oder sich trauen möchte. Schreibt mit Bleistift hinein, damit ihr es später wegradieren könnt. Zum Beispiel:

- „Ich möchte mich in der Schule öfter melden.“
- „Ich will beim Fußball mutiger spielen.“
- „Ich will laut singen, auch wenn andere zuhören.“
- „Ich möchte neue Kinder ansprechen.“
- „Ich will selbst meine Tasche packen.“
- „Ich will bei Streit ruhig bleiben.“
- „Ich will vor anderen Nein sagen, wenn mir etwas nicht gefällt.“



Wenn euer Kind später merkt: „Das kann ich jetzt!“, dann darf es den Satz aus der Wolke wegradieren und zur Sonne dazuschreiben. So wächst die Sonne Stück für Stück – genau wie das Selbstbewusstsein.

Ihr könnt das Poster immer wieder ergänzen. Es ist schön zu sehen, wie viele Strahlen dazukommen und wie stolz euer Kind darauf sein kann.





LOB, KRITIK UND FEHLERKULTUR, WIE GEHT DAS?

Lob und Kritik haben großen Einfluss auf das Selbstbewusstsein von Kindern.

Wichtig ist, dass Sie vor allem die Anstrengung und die kleinen Schritte Ihres Kindes loben nicht nur das Ergebnis.

Kritik sollte sachlich und freundlich sein und gemeinsam nach Lösungen suchen, statt zu beschämen.

Fehler gehören zum Lernen dazu und sollten nicht dramatisiert werden.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man aus Fehlern lernen kann, zum Beispiel mit Sätzen wie:
„Beim nächsten Mal machen wir's einfach anders.“



WANN IST HILFE SINNVOLL?

Suchen Sie Unterstützung, wenn:

- Unsicherheit sehr stark ist oder länger anhält,
- das Kind sich dauerhaft zurückzieht oder oft traurig wirkt,
- Schule/Alltag stark leiden.
- Frühzeitige Beratung (Kinderärzt*in, Beratungsstelle, Psycholog*in) hilft



HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Der Schatz des Selbstwerts. Was Kinder ein Leben lang trägt → *Döpfer, Ulrike*
- Ich bin doch ICH – genau richtig. Ein Bilderbuch über Selbstbewusstsein für Kinder ab 4 Jahren → *Neele*
- Du schaffst das, ein Handbuch gegen Stress und Sorgen → *Sanders, Jess*
- Gib nicht auf, ein Handbuch über das Lernen ohne Druck und Stress → *Sanders, Jess*
- Ich bin genau richtig, ein Handbuch für mehr Selbstliebe → *Sanders, Jess*
- Fehler machen ist okay → *Draws, Annelies*

Internetlinks:

- Selbstbewusstsein stärken – Die 23 besten Tipps für starke Kinder | Starke Kids
→ <https://starkekids.com/selbstbewusstsein-staerken-kinder/>
- 16 Tipps, um das Selbstvertrauen eurer Kinder zu fördern | Eltern
→ <https://www.eltern.de/kleinkind/entwicklung/selbstbewusstsein-staerken-bei-kindern--16-tipps-13491678.html>
- Selbstbewusstseinstaining für Kinder: 7 Übungen für Zuhause | Stark für Kinder
→ <https://www.starkfuerkinder.de/selbstvertrauen/selbstbewusstseinstaining-kinder>
- Selbstvertrauen bei Kindern stärken: Übungen für mehr Mut | Eltern leben.de
→ <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/selbstvertrauen-bei-kindern-staerken/>
- Selbstwertgefühl von Kindern stärken – Grundlagen & Tipps | Deutsche Lebensbrücke e.V.
→ <https://blog.lebensbruecke.de/start/selbstwertgefuehl-staerken>



Ein gesundes Selbstbewusstsein ist kein Zufall, es wächst mit Zeit, Vertrauen und liebevoller Begleitung. Kinder, die erleben dürfen, dass sie etwas schaffen, entwickeln Mut und innere Stärke.

Eltern spielen dabei eine große Rolle: Durch Zuhören, Ermutigen und kleine Freiräume können sie jeden Tag dazu beitragen, dass ihr Kind selbstsicherer wird. Wichtig ist, dass Kinder spüren: „Ich bin gut, so wie ich bin.“

Selbstbewusstsein entsteht im Alltag, beim Spielen, Lernen, Streiten und Versöhnen. Wenn Kinder sich sicher und angenommen fühlen, trauen sie sich, Neues zu wagen und wachsen Schritt für Schritt über sich hinaus.

So entsteht das, was sie für ihr ganzes Leben brauchen: Vertrauen in sich selbst.



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

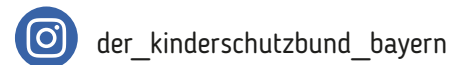


Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration