



RESILIENZ BEI KINDERN STÄRKEN

STRATEGIEN FÜR EINE WIDERSTANDSFÄHIGE NÄCHSTE GENERATION

von Henning Isenberg



0711-518659-35



COACHING@IDENTITAET-U-SELBSTWERT.DE

Einleitung

In einer zunehmend komplexen und herausfordernden Welt erkennen viele junge Eltern die Notwendigkeit, ihre Kinder für ein robustes und kompetentes Leben zu stärken. Doch oft fehlt ihnen selbst das Wissen und die Erfahrung, wie sie die Resilienz ihrer Kinder nachhaltig fördern können. Dieses White Paper gibt einen Überblick über zentrale Aspekte und praktische Maßnahmen, die Eltern unterstützen, ihre Kinder resilienter zu machen.

Was verstehen wir unter Resilienz?

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft und Stärke, mit der ein Mensch Krisen, Niederlagen und Misserfolge bewältigen kann. Diese seelische Widerstandskraft wird in der Kindheit erworben und kann aktiv trainiert werden.

Wie finde ich heraus, ob mein Kind Selbstwertprobleme hat?

Beantworte Dir folgende Fragen ehrlich. Bei vielen "Ja"-Antworten könnte Dein Kind ein geringes Selbstwertgefühl haben, eine Geschwächte Resilienz und zusätzliche Unterstützung benötigen:

- Redet es abwertend über sich selbst?
- Meidet es Herausforderungen oder gibt schnell auf?
- Vergleicht es sich häufig negativ mit anderen?
- Ist es schüchtern oder unsicher in Gruppen?
- Reagiert es bei Zurückweisungen mit Rückzug?

Wenn Du besorgt bist, suche Unterstützung bei einer Kinder- und Jugendberatungsstelle oder wir klären die ersten Fragen gemeinsam.



Faktoren, die Resilienz in der Kindheit fördern

Der Grundstein für Resilienz liegt in einer sicheren Bindung zwischen Kind und Bezugsperson, wie die Bindungstheorie von Bowlby und Ainsworth zeigt. Sicher gebundene Kinder entwickeln ein positives Selbstbild, können Nähe zulassen und dabei ihre Eigenständigkeit bewahren. Weitere entscheidende Faktoren für die Resilienzentwicklung sind:

- **Enge emotionale Beziehung:** Eine Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit bietet, stärkt das Vertrauen.
- **Gesundes Selbstwertgefühl:** Kinder entwickeln Resilienz, wenn sie akzeptiert und geachtet werden.
- **Vorbildfunktion:** Eltern, die mit Konflikten konstruktiv umgehen, zeigen Kindern Lösungsstrategien.
- **Positive soziale Erfahrungen:** Freundschaften und Kontakte zu Gleichaltrigen fördern die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen.

Wie stark ist die seelische Widerstandskraft meines Kindes?

Einfluss der Kindheit auf das Selbstwertgefühl

Das Fundament für Resilienz wird in den ersten sechs Lebensjahren gelegt. In dieser Zeit prägen emotionale Erfahrungen das Selbstwertgefühl entscheidend. Kritik, Hänseleien oder überhöhte Erwartungen können ein geringes Selbstwertgefühl verursachen und die Resilienz schwächen.



Herausforderungen der Pubertät

Mit der Pubertät gewinnen Gleichaltrige, soziale Akzeptanz und körperliches Erscheinungsbild an Bedeutung. Ausgrenzung oder Mobbing können in dieser Phase das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen.

Eltern spielen hier eine Schlüsselrolle: Sie müssen negative Erfahrungen wahrnehmen, ernst nehmen und ihren Kindern emotionalen Rückhalt bieten.

11 Strategien zur Stärkung der Resilienz bei Kindern

1. Sei ein Vorbild

Kinder lernen am besten durch Beobachtung. Zeige, wie Du, bzw. kompetent mit Niederlagen umgehst, und bleibe selbst resilient.

2. Fördere Kommunikation

Ermutige Dein Kind, über seine Gedanken und Gefühle zu sprechen. Zeige Interesse und Wertschätzung.

3. Lobe gezielt

Anerkennung für Mühe und Anstrengung stärkt das Selbstwertgefühl. Vermeide es, ausschließlich Ergebnisse oder Talente zu loben, sondern aktiviere Ressourcen zum kompetenten Umgang Deines Kindes nach dem Motto: "Hey, schön, ich freue mich, Du Dich auch? Geht Dir jetzt sicher gut damit, oder? ODER "puh, das befreit Dich jetzt sicher, wo Du's geschafft hast, oder? Und, wem hast Du's zu verdanken?" (Mir selbst!)



4. Ermutige zu Neuem

Gib Deinem Kind die Sicherheit, dass Fehler Teil des Lernens sind, und biete Unterstützung an, wenn nötig.

5. Zeige Liebe und Zuneigung

Ein tägliches „Ich mag/ liebe dich“ oder eine Umarmung vermittelt Wertschätzung und Sicherheit.

6. Kritik mit Bedacht

Kritisiere das Verhalten, nicht die Person. So bewahrst Du das positive Selbstbild Deines Kindes.

7. Umgang mit Gefühlen lehren

Helfe Deinem Kind, positive Erinnerungen oder Stolz auf eigene Leistungen zu nutzen, um sich besser zu fühlen.

8. Fehler als Lernchance sehen

Zeige, dass Fehler keine Schande sind, sondern eine Gelegenheit, zu wachsen.

9. Emotionale Wärme geben

Regelmäßige Gesten der Zuneigung stärken das Gefühl, geliebt und akzeptiert zu sein.

10. Keine Vergleiche

Vermeide Vergleiche mit Geschwistern oder anderen Kindern - Vergleiche sähen nur Selbstzweifel.

11. Überbehütung vermeiden

Lasse Dein Kind Erfahrungen mit Herausforderungen und Rückschlägen machen. Diese stärken die Fähigkeit, mit späteren Lebenskrisen umzugehen. Sei - frei von Angst, Aufdrängen und Mitleiden - "handfest und tätig" präsent, wenn es Dich in diesen Phasen braucht.



Resilienz als Schlüsselkompetenz fürs Leben

Resilienz ist eine essenzielle Fähigkeit, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Eltern können durch gezielte Förderung und eine unterstützende Umgebung die seelische Widerstandskraft ihrer Kinder nachhaltig stärken. Eine gesunde Balance zwischen Schutz und Freiheit, Kritik und Lob, Unterstützung und Eigenständigkeit ist der Schlüssel für eine stabile psychische Verfassung. Mit diesen Strategien und Erkenntnissen tragen Sie dazu bei, die nächste Generation zu stärken – für ein Leben voller Selbstvertrauen und innerer Stärke.



HENNING ISENBERG

SYSTEMISCHER UND KONTEXTUELLER COACH

