

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

bei Kindern

7 alltagstaugliche Impulse + 10-Minuten-Übungen für zu Hause



JESSICA SCHNALL

WWW.JESSICASCHNALL.DE

KONTAKT@JESSICASCHNALL.DE

WENN DEIN KIND UNSICHER IST...

...bei Hausaufgaben blockiert, nicht in die Schule möchte oder sich zurückzieht, fühlt sich das für dich oft hilflos an.

Genau dann braucht es vor allem eins: innere Sicherheit – dieses leise Gefühl:

**„Ich bin okay.
Ich darf Fehler machen.
Ich kann lernen.“**



unsicherheit

WAS IST SELBSTVERTRAUEN – UND WAS IST SELBSTWERT?

SELBSTVERTRAUEN

„Ich bin liebenswert, so wie ich bin.“

SELBSTWERT

„Ich traue mir zu, etwas zu schaffen.“

Innere Stärke entsteht, wenn beides zusammenkommt:

Dein Kind fühlt sich angenommen und erlebt gleichzeitig machbare Herausforderungen, die es bewältigen kann.

Merke

*Innere Stärke =
Wert ohne Leistung +
Vertrauen durch Übung*



WARUM MANCHE KINDER SCHNELLER ZWEIFELN

TEMPERAMENT

*vorsichtig, sensibel, schnell
überreizt*

01

02

UMFELD

*viel Kritik, wenig echte
Anerkennung, häufige Vergleiche*

ERFAHRUNGEN

*Ausgrenzung, Mobbing, peinliche
Situationen, starker Leistungsdruck*

03

04

FEHLENDE ERFOLGSERLEBNISSE

*zu große Aufgaben, zu wenig
passende Unterstützung*

Selbstvertrauen ist trainierbar – in kleinen Schritten.

DIE 7 STÄRKSTEN ELTERN-IMPULSE

(die wirklich wirken)

Liebe zeigen – unabhängig von Leistung

Sag (und zeig): „Ich hab dich lieb – auch wenn’s heute schwierig ist.“

Auf Augenhöhe sprechen

Kurze Sätze, Blickkontakt, echtes Zuhören.

Statt „Jetzt rei dich zusammen“ → „Was ist gerade schwer für dich?“

Fehler normalisieren

Fehler sind Helfer, keine Katastrophen.

Du kannst sagen: „Okay, das war ein Versuch. Was lernen wir daraus?“

Kleine Verantwortungsbereiche geben

Mini-Aufgaben, die machbar sind (Tisch decken, Pflanzen gießen).

Wichtig: nicht korrigieren, solange es okay ist.

Konkret loben (nicht bewerten)

Statt „Du bist so schlau“ → „Du bist drangeblieben, obwohl’s knifflig war.“

Vergleiche weglassen

keine Geschwister-/Freunde-Vergleiche. Vergleiche nur mit früher:
„Heute ging’s schon ein Stück leichter als letzte Woche.“

Mut-Sätze statt Angst-Sätze

Statt „Pass auf, dass du dich nicht blamierst“ → „Du darfst nervös sein.
Du kannst das.“

ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

(10 MINUTEN, OHNE MATERIAL)

Mini-Übungen sind wichtig, weil Selbstvertrauen nicht durch Verstehen entsteht, sondern durch Erleben.

Kinder bauen innere Stärke nicht auf, indem man ihnen erklärt, wie sie selbstbewusst sein sollen, sondern indem sie immer wieder kleine, machbare Erfahrungen machen, in denen sie spüren: „Ich kann etwas beeinflussen.“

- Kurze Übungen überfordern nicht und lassen sich leicht in den Alltag einbauen.
- Wiederholungen verankern Sicherheit im Körper und im Gefühl, nicht nur im Kopf.
- Kleine Erfolge wirken stärker als große, seltene „Mutproben“.
- Kinder lernen, mit Unsicherheit umzugehen, statt sie zu vermeiden.

Meine Notizen



„Im Leben geht es nicht darum, sich „richtig“ oder gar „perfekt“ zu verhalten, sondern darum, dem ganzen Chaos einen Sinn zu entlocken.“

Jesper Juul



ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Du kannst dir 2-3 Übungen auswählen und eine Woche lang wiederholen.

01

„3 DINGE, DIE ICH KANN“ (2 MINUTEN)

Ziel: Blick auf Stärken trainieren (statt auf Fehler).

So geht's: Abends beim Zähneputzen oder im Bett:

- „Nenn mir 3 Dinge, die du heute gut gemacht hast.“

Wenn dein Kind blockiert:

- Du startest mit 1 Beispiel („Du hast ... versucht, obwohl du keine Lust hattest.“)

Wichtig: Auch Mini-Dinge zählen.

02

„MUT-METER“ (3 MINUTEN)

Ziel: Nervosität normalisieren und dosieren.

So geht's: Frag:

- „Wie mutig fühlst du dich gerade – von 0 bis 10?“
- Dann: „Was würde dir helfen, nur einen Punkt höher zu kommen?“

Warum das wirkt: Es macht Probleme kleiner und lösbarer

03

„MUT-BILD IM KOPF“ (2 MINUTEN)

Ziel: Zuversicht vor schwierigen Situationen aufbauen.

So geht's: Vor Schule/Referat/Sport:

- „Stell dir vor, du gehst rein, atmest einmal tief und machst den ersten Schritt.“
- „Wie sieht dein Gesicht aus, wenn es klappt? Wie fühlt sich dein Körper an?“

04

„FEHLER-SATZ-TAUSCH“ (5 MINUTEN)

Ziel: Selbstkritik in hilfreiche Sprache übersetzen.

So geht's: Dein Kind sagt einen typischen Satz wie:

- „Ich kann das nicht.“
- Du antwortest:
- „Noch nicht. Was wäre ein erster Mini-Schritt?“

Satz-Vorlagen zum Tauschen:

- „Ich bin schlecht“ → „Ich übe noch.“
- „Alle sind besser“ → „Ich vergleiche mich nur mit mir von gestern.“
- „Ich mach alles falsch“ → „Ich hab einen Teil noch nicht verstanden.“

05

„STOPP - ICH-GRENZE - ICH-WUNSCH“ (ROLLENSPIEL, 5-8 MINUTEN)

Ziel: Selbstbehauptung ohne Aggression.

So geht's: Du spielst eine Alltagsszene („Jemand nimmt dir was weg / ärgert dich“).

Dein Kind übt diesen Dreischritt:

1. Stopp! (klar, laut, Körper aufrecht)
2. Ich-Grenze: „Ich will das nicht.“
3. Ich-Wunsch: „Gib es zurück / Hör auf / Geh weg.“

Extra-Tipp: Erst zu Hause üben → dann in echten Situationen anwenden.



DAS BESTE LOB:

eine Mini-Checkliste

SO LOBST DU STÄRKEND:



konkret („Du hast...“)



Aktions-basiert („Du bist drangeblieben...“)



realistisch (nicht übertreiben)



ohne Vergleich



den Weg, nicht das Ergebnis

WAS EHER SCHWÄCHT



„Du bist eben die/der Kluge“ (macht Druck)



„Wenn du brav bist, lob ich dich“
(Liebe wirkt dann bedingt)



„Warum kannst du das nicht wie...?“
(Vergleich = Selbstzweifel-Booster)

MINI-FAQ FÜR ELTERN

01 *Wie wird mein Kind selbstbewusster?*

Durch Annahme + kleine Erfolgserlebnisse. Nicht durch Druck oder Perfektion.

02 *Wann beginnt Selbstvertrauen?*

Schon im Babyalter über Bindung – später über „Ich kann das selbst“-Erfahrungen.

03 *Was ist der schnellste Hebel im Alltag?*

Konkretes, ehrliches Lob + Verantwortung in kleinen Portionen + Fehler entdramatisieren.

04 *Muss mein Kind immer mutig sein, um selbstbewusst zu werden?*

Nein, Selbstvertrauen entsteht nicht durch Mut, sondern durch das Gefühl, sich auch mit Angst sicher fühlen zu dürfen.

05 *Was, wenn mein Kind sehr schüchtern ist?*

Schüchternheit ist kein Mangel, sondern ein Temperament, das mit Sicherheit und Zeit selbstbewusst wachsen kann.



WANN UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL IST

Manchmal reicht Alltagstraining nicht, und das ist okay.

Hol dir Hilfe, wenn du über mehrere Wochen merkst:

- starker Rückzug, häufige Angst, anhaltende Traurigkeit
- Schule/Leistung bricht deutlich ein
- wiederkehrende Bauch-/Kopfschmerzen ohne klare Ursache
- dein Kind wirkt dauerhaft „wie unter Strom“ oder sehr antriebslos

Wichtig: Hilfe holen ist kein Scheitern – sondern Fürsorge.

Wenn du merkst, dass ihr mehr Unterstützung braucht, begleite ich euch gern.

Notizen

JESSICA SCHNALL

SELBSTSICHER. MUTIG. STARK FÜRS LEBEN

PROFIL

Jessica Schnall ist ausgebildete Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin nach dem Konzept von Daniel Duddek „Stark auch ohne Muckis“, Kinder-, Jugend-, Familiencoach, und Beraterin für Mobbingprävention.

"An meine Schulzeit kann ich mich noch sehr gut zurück erinnern. Stress, Streit und teilweise auch Gewalt waren an der Tagesordnung.

Ausgrenzung und Hänseleien waren ebenso unser täglicher Begleiter."

Mittlerweile ist Jessica Schnall Mutter von zwei wundervollen Kindern und wünscht sich für Ihre und auch alle anderen Kinder eine bessere Zukunft. Daher liegt es ihr am Herzen, den Kindern Wege aufzuzeigen, im Alltag respektvoll miteinander umzugehen und aufeinander acht zu geben. Jessica Schnall hilft Ihnen mit viel Begeisterung, mit den Widerständen des Lebens umzugehen, indem Kinder lernen, sich auf das Gute in ihrem Leben fokussieren und an sich zu glauben.

Aber nicht nur Kinder, auch Eltern und Pädagogen profitieren von dem Angebot.

"Ich möchte Kinder stark machen. Stark für eine bessere Zukunft!"



WEITERE INFORMATIONEN ÜBER MICH UND MEIN KURSANGEBOT:



- GRUPPENTRAININGS
- EINZELBEGLEITUNG
- ELTERNBERATUNG
- VORTRÄGE UND WORKSHOPS

www.jessicaschnall.de
kontakt@jessicaschnall.de
015161424904

STARK
AUCH OHNE MUCKIS.

Ausgebildet durch „Stark auch ohne Muckis“, dem führenden Institut für Mobbingprävention sowie Kinder- und Jugendstärkung. Wir verwandeln Mobbing in Liebe und Achtsamkeit.
Infos: www.starkauchohnemuckis.de