LÖWENSTARKE KINDER

by JESSICA SCHNALL

JESSICA SCHNALL

Mutmach-Sätze

5 Sätze, die Ihr Kind stark machen

Kleine Sätze mit großer Wirkung – sprechen Sie sie gemeinsam mit Ihrem Kind, morgens vor dem Spiegel oder vor schwierigen Momenten. Was Kinder oft hören, glauben sie irgendwann. Mutmach-Sätze wirken wie kleine Samen: Je öfter sie ausgesprochen werden – am besten laut und mit Überzeugung –, desto stärker wachsen sie im Herzen Ihres Kindes.

1. **„Ich bleibe ruhig und entspannt – denn in der Ruhe liegt die Kraft."**
   Ein ruhiger Körper denkt klarer. Wer ruhig bleibt, behält die Kontrolle.

2. **„Ich gebe nicht auf!" (ganz laut und mit viel Energie!)**
   Dranbleiben macht stark. Fehler sind nur Zwischenstationen – keine Endstationen.

3. **„Ich bin nicht perfekt – und das ist gut so. Ich gebe mein Bestes und mag mich."**
   Selbstliebe braucht keine Perfektion. Das nimmt den Druck und schenkt Mut.

4. **„Ich bin gut, so wie ich bin."**
   Dieser Satz baut Selbstwert auf – das Fundament für echte innere Stärke.

5. **„Ich kann das NOCH nicht."**
   Das kleine Wort „noch" verwandelt Aufgeben in Wachsen. Alles ist lernbar.

So üben Sie die Sätze
Wählen Sie gemeinsam einen Lieblingssatz der Woche. Sprechen Sie ihn morgens vor dem Spiegel – laut, mit gerader Löwen-Haltung und einem Lächeln. Und flüstern Sie ihn Ihrem Kind zu, bevor eine schwierige Situation ansteht.