




ICH BIN ICH Stark fürs Leben!

Mag. Sabine Rühl
Klinische und Gesundheitspsychologin
Entwicklungs- und Schlafberaterin
Zert. Elternbildnerin und Kleinkindpädagogin




Überblick über den heutigen Abend

- ▶ Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen - Was ist das?
- ▶ Eltern und unsere Vorbildfunktion
- ▶ Was macht Kinder stark? - Kinder stärken
- ▶ Praktische Tipps für den Alltag

Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen - Was ist das?

- ▶ Selbstbild = Wissen über uns selbst
- ▶ Selbstwert/Selbstachtung = Bewertung/Zufriedenheit
- ▶ Selbstvertrauen = Abhängig von Bewertung
- ▶ Selbstbewusstsein
 - ▶ Entwicklung der Selbstwahrnehmung
 - ▶ = zu sich selbst stehen (eigene Stärken und Schwächen)



Selbstwertgefühl
= nicht angeboren
= abhängig von Erfahrungen und von
Rückmeldungen von außen

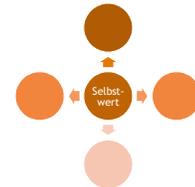
Selbstbild - Mich selbst kennen

- ▶ Wer bin ich?
 - ▶ Wie sehen mich andere?
- ICH
- ▶ Meine Ressourcen und Stärken, aber auch meine Schwächen
 - ▶ Realistisches Selbstbild
 - ▶ Rolle von Unsicherheit

Übungen: Körperbild, Steckbrief, Stärkenbarometer....

Selbstwert

- ▶ Wie bewerte ich „mich“?
 - ▶ „Ich bin wertvoll“
- ▶ Wie bewerten mich andere?
 - ▶ Wertschätzung
 - ▶ Rückmeldungen



Übungen: „Das mag ich an mir!“ „Das mag ich an dir!“
„Das gelingt mir gut!“ „Daran möchte ich arbeiten!“

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

- ▶ In unterschiedlichen Bereichen unterschiedlich ausgeprägt



- ▶ Positives Selbstvertrauen: „Das schaff ich!“
„Ich glaub an dich!“
- ▶ Negatives Selbstvertrauen: „Das kann ich doch nicht!“
„Das schaffst du sicher nicht!“
„Hab ich dir doch gesagt!“

Schneckenhäuser und „Teufelskreise“

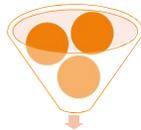
- ▶ Ich fühle mich unsicher
- ▶ Ich verhalten mich „unsicher“
- ▶ Andere reagieren (negativ) auf mein Verhalten
- ▶ ...das verunsichert mich noch mehr... ich kann das nicht
- ▶ Ich vermeide Situationen
- ▶ Ich fühle mich noch unsicherer



RAUS AUS DEM SCHNECKENHAUS

Unsere Rolle als Eltern

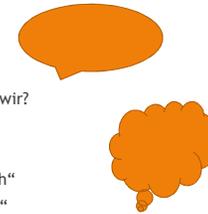
- ▶ Was steckt im Rucksack meines Kindes?
- ▶ Was steckt in meinem Rucksack?
 - ▶ Wie selbstsichere fühle ich mich?
 - ▶ Wie bewerte ich mich selbst?
 - ▶
- ▶ Lernen über Nachahmung/Vorbild, Rollenspiel, Wiederholung



**Kinder brauchen keine perfekten Eltern!
Fehler machen erlaubt und auch erwünscht!**

Sprache

- ▶ Welche Botschaften senden wir?
 - ▶ „Du bist noch zu klein“
 - ▶ „Warte ich mach das für dich“
 - ▶ „Du wirst dir sicher weh tun“



ACHTSAMES MITEINANDER!

Kinder stärken

- ▶ Wer bin ich - Selbstbild
- ▶ Mitbestimmung
- ▶ Verantwortung übertragen
- ▶ Gemeinsames Diskutieren
- ▶ Grenzen akzeptieren - Ernst nehmen
- ▶ Was braucht mein Kind?



Lob unter vielen Augen - Kritik unter 4 Augen!

Selbstwirksamkeit erleben

- ▶ Autonomie und Eigenständigkeit - Sicherheit und Grenzen
- ▶ Wissen und Kompetenzen - Übung
- ▶ Vertrauen
- ▶ Realismus
- ▶ Unterstützung - Teil sein!
- ▶ HILFE ZUR SELBSTHILFE



Kinder stark fürs Leben machen

- ▶ Ich vertraue mir und kenne meine Grenzen!
- ▶ Ich kann und darf NEIN sagen!
- ▶ Ich Sorge gut für mich - für meinen Körper!
- ▶ Ich nehme meine Gefühle wahr, kann sie zu lassen und gut ausdrücken - ich bemühe mich!
- ▶ Ich kann mit Druck umgehen!
- ▶ Ich gebe nicht auf!
- ▶ Ich lerne mich immer besser kennen und übe mich darin meine Stärken und Schwächen zu akzeptieren!

Ich bin einzigartig und okay so wie ich bin!



ELTERN-KIND-ZENTRUM
DEUTSCHLANDSBERG



Danke für ihre Aufmerksamkeit!

Mag. Sabine Rühl

ruehl@siebenschlaefer.at

www.siebenschlaefer.at

www.praxis-familienleben.at

