



*zusammen  
wachsen*



Elternbildung  
Familienbegleitung  
Weiterbildung

Ich bin gut so wie ich bin!

## Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken



# Selbstvertrauen

- Was kann ich?
- Worin bin ich gut?
- Was kann ich leisten ?

# Selbstwertgefühl

- Wie gut kenne ich mich?
- Wie geht es mir mit mir selbst?
- Wie gerne bin ich ich?





## **Selbstvertrauen:**

Meine Leistungen  
Meine Fähigkeiten

“Was kann ich?”

## **Selbstwertgefühl:**

Meine Persönlichkeit  
Mein Wesen

“Wer bin ich?”



# Selbstvertrauen

Was kann ich?

## Nahrung:

- Die Gelegenheit Erfahrungen zu machen
- Vertrauen, Zutrauen, Zumuten, Feedback



# Gutes Selbstvertrauen:

Ein “gutes” Selbstvertrauen ist nicht zwingend ein grosses, sondern vielmehr ein realistisches Selbstvertrauen!

# Selbstwertgefühl

- Mitgefühl
- Wertvoll sein
- Anerkennung
- Persönliche Rückmeldung
- Zeit und Interesse
- Bedingungslosigkeit
- Neugier





# Ein Kind mit starkem Selbstwert:

Aufrichtig

Einfühlsam

Zuversichtlich

Gut im NEIN sagen

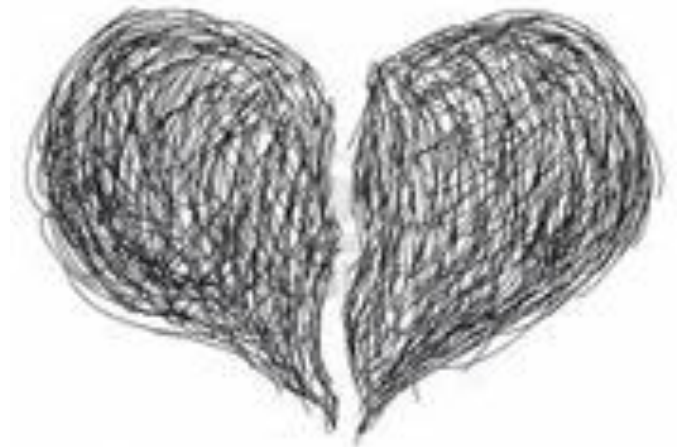


# Ein Kind mit schwachem Selbstwert:

Immer kooperativ und leistungsbereit  
-> **nimmt kaum Raum ein**

oder

wenig kooperativ, laut, aggressiv  
-> **nimmt sehr viel Raum ein**





“Das Verhalten der Kinder ist ihr persönlicher Ausdruck dafür, wie es ihnen mit sich selbst geht, wie sie in ihrer Familie, im Kindergarten etc. zurechtkommen.

Allein deshalb ist es absurd, manches Verhalten zu kritisieren, und anderes zu loben.“

Jesper Juul



Diese Präsentation steht für Sie als pdf zum download bereit unter:

[www.zusammen-wachsen.ch/selbstwert](http://www.zusammen-wachsen.ch/selbstwert)





Mathias Voelchert: Liebevoller elterliche Führung  
Alfie Kohn: Liebe und Eigenständigkeit  
Jesper Juul: Aus Erziehung wird Beziehung

---