

# **Mehr Selbstvertrauen für dein Kind**

40 Ideen für den Alltag



# Wünschst du deinem Kind eine ordentliche Portion Selbstvertrauen fürs Leben?

**Aber jetzt fragst du dich, wie du dein Kind auf dem Weg dorthin unterstützen kannst?**

Glaub mir, die Gedanken kenne ich. Ich bin Mutter von zwei Töchtern – beide inzwischen im Teenageralter. Auch ich möchte, dass die zwei wissen, was sie können und ihren Fähigkeiten vertrauen.

Als Diplom-Heilpädagogin habe ich jahrelang mit Kindern gearbeitet. Vor einigen Jahren habe ich mich auf Coaching & Seminare für Familien, Beziehung und Erziehung spezialisiert.

Dadurch habe ich richtig viele Ideen zusammengetragen, mit denen Eltern ihre Kinder unterstützen können, Selbstvertrauen zu entwickeln. Natürlich habe ich diese in unserem Familienalltag direkt ausprobiert.

Die besten Ideen gebe ich dir hier weiter – unterteilt in fünf Altersgruppen. Du druckst dir einfach die passende Seite aus und hängst sie dir an den Kühlschrank. Damit **du** nicht mehr lange überlegen musst, sondern direkt loslegen kannst.

Du hast Fragen? Dann schreib mir einfach:  
[kontakt@anja-kiencke.de](mailto:kontakt@anja-kiencke.de)

So, und jetzt: Viel Spaß bei der Umsetzung!

Anja



# Selbstvertrauen aufbauen und pflegen? Das fängt früh an – und hört nie auf

Dass sich Kinder – und auch Erwachsene – selbst vertrauen, ist nicht selbstverständlich. Doch man kann Selbstvertrauen sein ganzes Leben lang üben, fördern und trainieren. Und genau hierbei kannst du dein Kind unterstützen: Egal wie alt dein Kind ist, sein Selbstvertrauen wird immer gestärkt, wenn es

- entscheiden darf.
- so selbständig wie möglich ist.
- Verantwortung übernimmt.
- Fehler und Missgeschicke als Lernmöglichkeiten sieht.
- Gefühle versteht.
- Erfolgserlebnisse verbucht.

Um deinem Kind dabei zu helfen, musst du die Welt gar nicht auf den Kopf stellen. Im Alltag bieten sich soooo viele **einfache** wertvolle Möglichkeiten. Meine besten Ideen findest du auf den folgenden Seiten.

Vielleicht hast du Zeit, noch einen Blick auf die anderen Alterslisten zu werfen. Hier wirst du vermutlich noch die eine oder andere passende Idee für dein Kind finden.

Während du all das für dein Kind tust, vergiss dich selber nicht: Was kannst du im Alltag für dein Selbstvertrauen tun? Du bist ein großes Vorbild für dein Kind. Sorge gut für dich – dann macht es dir dein Kind nach.

# 2 - 3 JAHRE



**Entscheiden lassen:** Lass dein Kind zwischen zwei Vorlesebüchern wählen. Oder zwischen zwei Snacks (Apfel oder Banane usw.). Oder zwischen zwei Getränken. Oder, oder, oder....



**Bei Snacks helfen:** Dein Kind legt einfache Snacks wie geschnittenes Obst oder Cracker vom Schneidebrett oder aus der Tüte auf einen Teller - vielleicht bringt es diesen Teller sogar noch zum Tisch.



**Beim Aufräumen helfen:** Ermutige dein Kind, dir nach dem Spielen oder Vorlesen zu helfen, die Spielsachen oder Bücher in die Regale oder Kisten zurückzulegen.



**Hände waschen:** Leite dein Kind an, selbst die Hände zu waschen. Dafür könnte es eine kleine Trittleiter oder einen Hocker nutzen, damit es leichter an das Waschbecken herankommt.



**Beim Wäschelegen helfen:** Dein Kind kann mit deiner Unterstützung schon Socken nach Farben und Mustern sortieren und die eigenen Kleidungsstücke in den Schrank legen.



**Den Tisch decken:** Lass dein Kind das eigene Kindergeschirr und Servietten zum Tisch bringen. Vielleicht geht sogar mehr - je nachdem wie ihr Brot, Aufschnitt etc. verpackt habt.



**Loben:** Lobe dein Kind auch *während* es etwas versucht, oder *während* es dir hilft - nicht nur für das Ergebnis. Z. B. könntest du beim Tischdecken sagen, wie toll du es findest, dass es dich gerade unterstützt.



**Gefühle benennen:** Nimm dir Zeit, Gefühle zu benennen, die dein Kind und du erleben. Ist dein Kind z. B. wütend, könntest du sagen: "Ich sehe, du bist wütend, weil du dein Spielzeug jetzt nicht haben kannst."

# 4 - 6 JAHRE



**Pflanzen gießen:** Dein Kind kann helfen, die Zimmerpflanzen oder die Töpfe auf dem Balkon oder im Garten zu gießen. Erkläre, warum es wichtig ist, dass die Pflanzen regelmäßig Wasser bekommen.



**Post hereinholen:** Lass dein Kind die Post aus dem Briefkasten holen. Eventuell hilfst du mit dem Schlüssel. Und dann öffnet ihr gemeinsam die Briefe.



**Kleidung aussuchen:** Lass dein Kind am Abend vorher sein Outfit für den nächsten Tag wählen. Wenn ihr das abends macht, läuft der Morgen entspannter.



**Den Tisch decken und abräumen:** Lass dein Kind helfen, das Geschirr und Besteck aus den Schränken und die Lebensmittel aus dem Kühlschrank zu holen.



**Aus Missgeschicken lernen:** Stößt dein Kind z. B. ein Glas um, dann nutze diese Momente: Zeigen, wie es solche Missgeschicke beheben kann.



**Herausforderungen annehmen:** Findet dein Kind z. B. nicht das passende Puzzleteil, gib nur *kleine* Hilfestellungen und ermuntere dein Kind, es weiter zu versuchen.



**Loben:** Lobe dein Kind auch *während* es etwas versucht, oder *während* es dir hilft – nicht nur für das Ergebnis. Z. B. könntest du es immer für seine Ausdauer loben, wenn es die Schleife übt.



**Geschichten über Gefühle lesen:** Lest Kinderbücher, die sich mit Emotionen beschäftigen. Frag dein Kind, wie sich die Figuren fühlen. Mein Tipp: "Wenn die Wutwelle kommt" von E. P. Steiner.

# 7 - 10 JAHRE



**Familienausflug planen:** Lass dein Kind einen Familienausflug planen. Dafür überlegt es, was es machen möchte, was ihr dafür braucht und wie ihr hinkommt.



**Streit aus dem Weg räumen:** Hat es gekracht? Frag dein Kind, wie es sich vertragen kann. Besprecht zusammen mögliche Lösungen. Am Ende entscheidet dein Kind, welche es probieren möchte.



**Eine Mahlzeit planen:** Dein Kind darf ein kleines Menü für ein Abendessen aussuchen. Es überlegt, welche Zutaten es benötigt und schreibt den Einkaufszettel. Danach kocht ihr gemeinsam.



**Ein Erfolgstagebuch schreiben:** Schenke deinem Kind ein Tagebuch, in das es Erfolge und positive Erlebnisse schreibt – auch kleine! Dann fällt deinem Kind selbst auf, was es schon alles kann.



**Eigene Snacks zubereiten:** Zeige deinem Kind, wie es leichte Snacks wie Sandwiches oder Fruchtsalate zubereiten kann. Ermuntere es, das beim kleinen Hunger zwischendurch auch zu machen.



**Aus Fehlern lernen:** Verhaut dein Kind eine Mathe- oder Deutscharbeit, schaut euch die Fehler gemeinsam an, um sie zu verstehen und daraus zu lernen.



**Für einen Wunsch sparen:** Dein Kind wünscht sich etwas Besonderes? Hilf ihm einen Sparplan zu entwickeln. Wie viel Taschengeld muss es jede Woche zur Seite legen? Wie lange dauert das Sparen?



**Empathie üben:** Wenn ihr zusammen einen Film schaut, nutze die Chance, über Gefühle und Gedanken der Hauptfiguren zu sprechen. Frag dein Kind, was es in einer ähnlichen Situation tun würde.

# 11- 12 JAHRE



**Einkaufen gehen:** Lass dein Kind kleine Einkäufe für dich erledigen. Besonders wenn du feststellst, dass du etwas vergessen hast, kannst du hierfür dein Kind losschicken.



**Brötchen holen:** Ihr vereinbart, dass dein Kind samstags oder sonntags die Frühstücksbrötchen holt. Legt auch fest, wann die Brötchen spätestens da sein sollen.



**Backen:** Lass dein Kind allein Kekse oder einen Kuchen backen. Geht vorher die Arbeitsschritte gemeinsam durch und besprecht eventuelle Herausforderungen. Sucht die Zutaten zusammen raus.



**Taschengeld aufbessern:** Dein Kind kann z. B. das Auto waschen, innen saugen und Staubwischen. Besprecht vorher genau, was zu den Aufgaben gehört und wie viel Geld es dafür gibt.



**Beim Essen erzählen:** Höre zu und stelle Fragen, wenn dein Kind von seinen Tageserlebnissen und Plänen erzählen möchte. Dabei sollte es nicht nur um Schule und schulische Leistungen gehen.



**Obst/Gemüse pflanzen:** Könnte dein Kind in eurem Garten oder auf dem Balkon eine eigene kleine Ecke bekommen? Hier könnte es mit deiner Unterstützung Obst oder Gemüse pflanzen, versorgen und ernten.



**Gefühle erkennen und benennen:** Beobachtet Menschen auf der Straße, wenn ihr gerade unterwegs seid. Überlegt anhand ihres Gesichtsausdrucks und ihrer Haltung, wie diese sich wohl gerade fühlen.



**Wege planen:** Lass dein Kind neue Wege zur Schule, zu Hobbys oder zu Freunden planen und ausprobieren. Wenn ihr einen Stau umfahren wollt, lass dein Kind mithilfe von Google Maps o. ä. einen anderen Weg finden.

# TEENAGER-ALTER



**Fahrradtour planen:** Lass dein Kind eine Fahrradtour für einen Familienausflug planen. Dabei darf es die Route festlegen und Zwischenstopps mit kleinen Snacks einplanen.



**Backen:** Lass dein Kind Kekse oder einen Kuchen backen. Dafür sucht es alleine die nötigen Zutaten zusammen und kauft ein, was noch fehlt.



**Wäsche waschen:** Erkläre deinem Kind Waschmaschine und Trockner. Zeig ihm, wie es Wäsche sortiert und lass dein Kind diese Aufgaben regelmäßig erledigen.



**Taschengeld aufbessern:** Dein Kind kann z. B. das Auto waschen oder das Bad putzen. Besprecht im Vorfeld genau, was zu den Aufgaben gehört und wie viel Geld es dafür gibt.



**Schulwissen nutzen:** Nimmt dein Kind gerade in der Schule etwas durch, was dich auch interessiert – lass es dir von ihm erklären. Sollten danach noch Fragen offen sein, informiert euch zusammen.



**Talente nutzen:** Kann dein Kind z. B. mit Canva oder PowerPoint oder Capcut oder einer anderen Gestaltungssoftware umgehen? Lass dir von ihm erklären, wie es funktioniert.



**Gruppenaktivitäten planen:** Ermutige dein Kind, Gruppenaktivitäten zu planen und durchzuführen: z. B. Übernachtungsparty mit Freunden, Krimidinner, Geocaching, Kinobesuch, Fahrradtour usw.



**Gefühle besprechen:** Hat dein Kind Liebeskummer oder hat es sich mit Freunden gestritten? Sprich mit ihm über seine Gefühle – und auch über die möglichen Gefühle der anderen Personen.





## Haben dir meine Ideen gefallen?

Vielleicht hast du ja auch gestaunt, was dein Kind schon alles kann? Oder hast du festgestellt, dass du selber an der einen oder anderen Stelle noch etwas Unterstützung im Familienalltag gebrauchen kannst?

Dann schau dir meine [Seminarangebote](#) oder meine individuellen [Coachingangebote](#) an.

Hast du Fragen oder möchtest du mich persönlich kennenlernen? Dann scanne den QR-Code und vereinbare ein kostenloses Kennenlerngespräch.

Ich freu mich auf dich.

