



„Kinder, die mutig sind, die sich und ihr Handeln als wertvoll erleben, fühlen sich wohl und bereichern die Gesellschaft.“ (Dr. Hadinger)

Dr. Hadinger beschäftigt sich in ihrem Buch „Mut zum Leben machen“ mit den wichtigsten Stützpfeilern, die ein gesundes Selbstwertgefühl bei Kindern ausmachen:

**\*Wie können Kinder es lernen, frustrierenden Lebenssituationen besser standzuhalten?** Denn das Leben ist immer Schwankungen unterworfen, es bringt einmal Glück, ein andermal Unwohlsein.

**\*Was können wir unseren Kindern abverlangen?** Ständiges Wohlversorgtsein löst in Kindern wie in Erwachsenen das Gefühl der Langeweile und des Überdresses aus – durch Herausforderungen kann sich die Persönlichkeit entwickeln, und es kann ein Gefühl für Geben & Nehmen entstehen.

**Positive Beziehungen** ... sich aufgehoben fühlen ... gemocht, geliebt und geschätzt werden

Als Eltern kann dies gestärkt werden durch:

- eine positive Kommunikationsfähigkeit aufbauen, Interesse für andere Menschen zeigen, erzählen und zuhören können
- die eigene Unterhaltung mit dem Kind lebendiger gestalten, Möglichkeit für persönliche Gespräche schaffen
- gemeinsames Tun, Projekte und Vorhaben mit anderen Kindern umsetzen
- das Kind in seiner Einzigartigkeit wahrnehmen, seine besonderen Seiten beschreiben
- mit Fehlverhalten umgehen lernen (Entschuldigung, altersgerechte Wiedergutmachung), Verständnis für die Fehler anderer entwickeln
- mit Humor reagieren können, Lebensfreude und Lebenslust fördern

**Kompetenz** ... als Erfahrung und innere Überzeugung „Ich kann etwas“

Als Eltern kann dies gestärkt werden durch:

- Lebensbereiche herausfinden, in denen persönliche Stärken des Kindes liegen – und es dort zur Leistung ermutigen
- Herausforderungen zumuten, um die Erfahrung zu ermöglichen, dass sie bewältigt werden können (durch Anstrengung wird ein Erfolg bedeutsam)
- Bewegungskoordination fördern (regelmäßiger Sport, Mitarbeit zuhause, Schulwege mit dem Rad etc.), Sinne ansprechen und trainieren
- Wertschätzung durch Interesse am Tun der Kinder vermitteln, Anerkennung für erbrachte Leistungen aussprechen
- Umstellung auf lösungsorientierte Kommunikation, visionäres und kreatives Denken anregen
- Verantwortung übergeben: im Beziehungsbereich (für Schwächere etwas tun), im Leistungsbereich (kleine Einkäufe erledigen), im Denkbereich (Geburtstagsfest planen)

**Orientierung (Ziele und Werte)** ... geben Halt und Schutz ... fordern uns heraus, aktiv zu werden

Als Eltern kann dies gestärkt werden durch:

- Lebensbewältigung fördern, Bewältigung von Misserfolg, Überwindung von Frust, Sinnzusammenhänge erkennen (beiläufige Aussagen wirken stärker als direkte)
- durch das eigene Leben, die persönliche Haltung und wichtige Gespräche zeigen, dass es sich lohnt, für diese Welt einzusetzen
- Lebensgeschichten und HeldInnen anbieten, die es gewagt haben, etwas Ausgefallenes in ihrem Leben zu schaffen
- wichtige Regeln und Vereinbarungen zum Familienleben klar aussprechen (sinnorientierte Erziehung)