

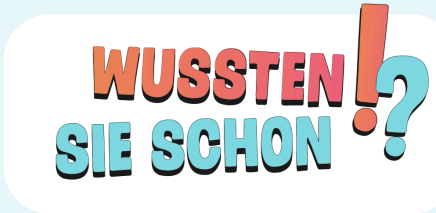


„Ich schaffe das!“

Wenn Kinder eine schwere Aufgabe allein schaffen, merken sie:

Ich kann das schaffen.

Solche Erlebnisse machen Kinder stolz. Sie stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und unterstützen die seelische Gesundheit.



Sie können Ihr Kind dabei unterstützen:

- **Trauen** Sie Ihrem Kind etwas zu.
- **Ermutigen** Sie Ihr Kind.
- **Loben** Sie Ihr Kind für seine Anstrengung.

So stärken Sie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten in Ihrer Familie

TIPPS

... im Umgang mit Ihren Kindern

– Geben Sie Ihrem Kind kleine Herausforderungen

Kochen Sie zusammen ein neues Rezept. Lassen Sie Ihr Kind dabei Aufgaben übernehmen, die zu seinem Alter passen.

– Helfen Sie, ohne die Aufgabe zu lösen

Fragen Sie Ihr Kind zum Beispiel: „Was könntest du als Nächstes versuchen?“

– Fehler sind okay

Wenn etwas nicht klappt, überlegen Sie gemeinsam: „Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?“

... für Ihre Gesundheit

– Stress reduzieren

Planen Sie Ihren Alltag gut. Lassen Sie zwischen den Terminen etwas Zeit frei.

– Wichtiges zuerst

Überlegen Sie: Was ist gerade wirklich wichtig? Darauf können Sie sich konzentrieren.

– Erfolge wahrnehmen

Achten Sie auf kleine Erfolge und schöne Erlebnisse. Sie können diese in einem Erfolgstagebuch aufschreiben.



GESUNDHEITSTIPP für die ganze Familie

Gefühlsdetektive

Gefühle verstehen, Streit lösen und an sich selbst glauben – Als „Gefühlsdetektive“ üben Kinder das spielerisch.

Unser neuer Gesundheitstipp zeigt Ihnen, wie das geht.

Gesundheits-Tipp

BEREIT FÜR DEN
SCHULSTART
??



Der erste Schultag ist etwas Besonderes.

Mit dem RAKUNS-Schulstartset der Stiftung Kindergesundheit sind Grundschulkinder gut ausgestattet.

Das Set enthält:

- eine Brotdose
- eine Trinkflasche
- einen Turnbeutel

Das Schulstartset gibt es ab sofort in unserem SpendenShop.

– **Doppelt gut:** Sie schenken Ihrem Kind etwas für den Schulalltag und unterstützen die Arbeit der Stiftung Kindergesundheit..

– **Jetzt entdecken** und gut ins neue Schuljahr starten

RAKUNS-Schulstartset

Online-Version

Spenden Shop

Gesundheitstipps

Viel Spaß beim Ausprobieren

wünscht das RAKUNS-Team



+49 89 356 479 09
info@kindergesundheit.de

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München

Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]]
verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails
erhalten möchten, können Sie sich
[hier abmelden.](#)



Quellen

ElternLeben (o. D.): Selbstwirksamkeit – das Kind stärken. Verfügbar unter:
<https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/selbstwirksamkeit-staerken/>
(Zugriff: 27.07.2026).

Gleffe, S. (2026): Selbstwirksamkeit bei Kindern – Was macht zuversichtlich? Deutsche
Lebensbrücke, 20.05.2026. Verfügbar unter:
<https://blog.lebensbruecke.de/start/selbstwirksamkeit> (Zugriff: 27.07.2026).

Kuntz B, Rattay P, Poethko-Müller C et al. (2018): Soziale Unterschiede im
Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland –
Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2. Journal of Health Monitoring, 3(3), 19–36.
<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-076> (Zugriff: 28.07.2026).

Lothschütz, A. (2024): Resilienz durch Selbstwirksamkeit – Tipps für den Alltag.
WerteWissenWandel, 16.05.2024. Verfügbar unter:
<https://wertewissenwandel.com/resilienz-durch-selbstwirksamkeit-tipps-fuer-den-alltag/>
(Zugriff: 27.07.2026).

Pro Juventute (2024): Selbstwirksamkeit – Ja, ich schaff das!. Stand: 13.11.2024.
Verfügbar unter: <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklungsgesundheit/selbstwirksamkeit> (Zugriff: 27.07.2026).

Bilder: AdobeStock