

Stark fürs Leben!

Kinder erleben jeden Tag viele unterschiedliche Gefühle und Herausforderungen:

Freude, Aufregung, Ärger, Enttäuschung oder Angst gehören zum Alltag dazu. Mentale Gesundheit hilft Kindern dabei, an sich selbst zu glauben und auch schwierige Situationen zu meistern. Als Eltern können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Kind sich sicher und verstanden fühlt, lernt, Herausforderungen zu bewältigen und Selbstvertrauen sowie innere Stärke entwickelt.

Viele Forscher*innen gehen davon aus, dass die ersten Lebensjahre entscheidend für die Entwicklung innerer Stärke sind. Umso wichtiger ist es, Kinder frühzeitig dabei zu unterstützen, Vertrauen in sich selbst und ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.



TIPPS für innere Stärke:

- ➔ **Gefühle ernst nehmen:** Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst und sprechen Sie regelmäßig darüber, was es beschäftigt.
- ➔ **Selbstständigkeit fördern:** Ermutigen Sie Ihr Kind, neue Aufgaben selbst auszuprobieren und eigene Lösungen zu finden. So erlebt es, dass es Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen kann.
- ➔ **Anstrengung wertschätzen:** Loben Sie nicht nur Erfolge, sondern auch Anstrengung, Ausdauer und den Mut, etwas Neues zu versuchen.
- ➔ **Fehler als Lernchance sehen:** Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Fehler zum Lernen dazugehören und eine Chance bieten, sich weiterzuentwickeln.
- ➔ **Verantwortung übertragen:** Geben Sie Ihrem Kind kleine Aufgaben, z. B. im Haushalt. So kann es Verantwortung übernehmen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.
- ➔ **Unterstützung anbieten:** Wenn etwas nicht klappt, überlegen Sie gemeinsam: „Was könntest du beim nächsten Mal anders machen?“



FAMILIEN-IDEE ERFOLGSTAGEBUCH

Legen Sie gemeinsam ein Erfolgstagebuch an. Jeden Abend kann jedes Familienmitglied eine Sache aufschreiben oder malen, die an diesem Tag **gut gelungen** ist. Sprechen Sie gemeinsam darüber und freuen Sie sich über die kleinen und großen Erfolge.



Impressum

Herausgeber & Programmträger: Stiftung Kindergesundheit,
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital, Lindwurmstr. 4,
80337 München
Verantwortlich: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko
Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2026

Nachdruck und Vervielfältigung sind ausschließ-
lich für schulische, nicht kommerzielle Zwecke
gestattet.
Stand: 1. Auflage 2026