



„Ich schaffe das!“

Wenn Kinder Herausforderungen selbst meistern, erleben sie, dass sie aus eigener Kraft etwas erreichen können. Diese **Erfolgserlebnisse** stärken ihr Selbstvertrauen und ihre mentale Gesundheit.



Sie können diese Entwicklung unterstützen, indem Sie Ihren Kindern etwas zutrauen, sie ermutigen und für ihre Anstrengung loben.

So stärken Sie die Selbstwirksamkeit in Ihrer Familie

TIPPS

... im Umgang mit Ihren Kindern

– Herausforderungen ermöglichen

Kochen Sie gemeinsam ein neues Rezept und lassen Sie Ihr Kind altersgerechte Aufgaben übernehmen.

– Begleiten statt übernehmen

Fragen Sie Ihr Kind „Was könntest du als Nächstes versuchen?“, anstatt die Aufgabe zu lösen.

– Fehler als Lernchance sehen

Wenn etwas nicht funktioniert, überlegen Sie gemeinsam: „Was könntest du beim nächsten Versuch anders machen?“

... für Ihre Gesundheit

– Stress vorbeugen

Planen Sie Ihren Alltag bewusst und schaffen Sie kleine Zeitpuffer.

– Prioritäten setzen

Konzentrieren Sie sich auf das, was gerade wirklich wichtig ist.

– Erfolge bewusst wahrnehmen

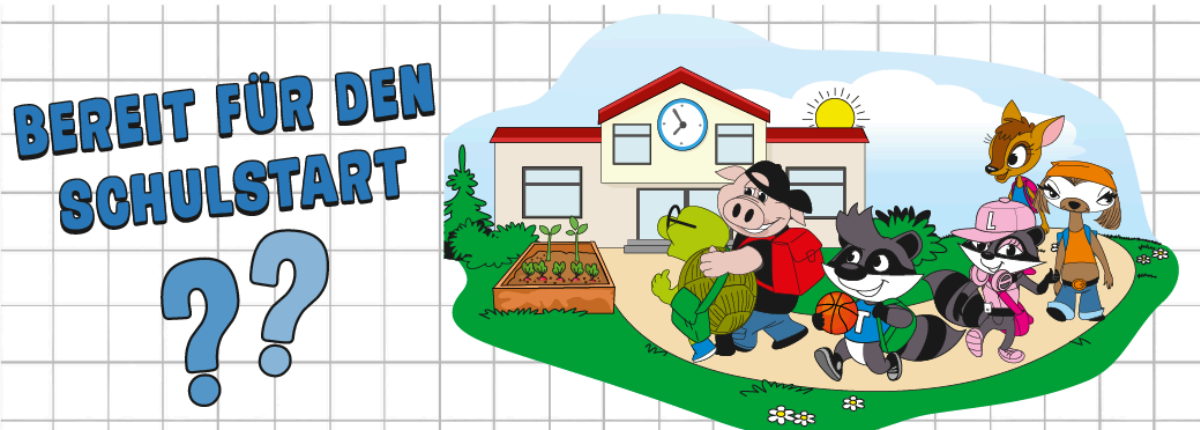
Halten Sie kleine Fortschritte und positive Erlebnisse fest, zum Beispiel in einem Erfolgstagebuch.



Gefühlsdetektive

Gefühle verstehen, Konflikte lösen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken – Als „Gefühlsdetektive“ gelingt das spielerisch im Familienalltag. Entdecken Sie unseren neuen Gesundheitstipp und fördern Sie die Selbstwirksamkeit Ihres Kindes.

Gesundheits-Tipp



Der erste Schultag ist ein besonderer Meilenstein und mit dem **RAKUNS-Schulstartset** der **Stiftung Kindergesundheit** sind Grundschulkinder bestens ausgestattet. Das Set aus Brotdose, Trinkflasche und Turnbeutel ist ab sofort in unserem SpendenShop erhältlich.

– **Doppelt gut:** Mit jedem Kauf schenken Sie nicht nur Ihrem Schulkind praktische Begleiter für den Alltag, sondern unterstützen gleichzeitig die Arbeit der Stiftung Kindergesundheit.

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

RAKUNS-Schulstartset

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/entwicklung-gesundheit/selbstwirksamkeit> (Zugriff: 27.07.2026).

Bilder: AdobeStock