

"Selbstwert" und "Gefühle" - das Beste, was Sie einem Kind mitgeben können!

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Mühlán, SELBSTWERT+GEFÜHLE.](#)

Das Beste, was Sie einem Kind mitgeben können.
[CD1518, Kinder mit starker Persönlichkeit](#)

Das Wort „Selbstwertgefühl“ setzt sich aus zwei bedeutungsvollen Begriffen zusammen, die Claudia und mir im Laufe unserer Familienjahre immer wichtiger geworden sind: „Selbstwert“ und „Gefühl“.

Kinder haben es in unserer modernen Gesellschaft nicht leicht. Suchtvorbeugung, die Eindämmung von Gewalt unter Kindern und Jugendlichen, der Schutz vor Mobbing, vor emotionalem und sexuellem Missbrauch – dies sind absolut vorrangige Themen für das gesunde Aufwachsen von Kindern.

Unter Experten ist man sich sicher: Ein Kind, das einen gesunden Selbstwert besitzt und gelernt hat, seinen Empfindungen zu vertrauen, kann eher Sucht und Missbrauch widerstehen. Wer es schafft, seine aufkommende Wut in konstruktive Bahnen zu lenken, kann sich besser vor Ablehnung und Gewalteskalation schützen.

Deswegen haben wir in unserem neuen Buch diese zwei Schwerpunkte gesetzt: Selbstwert und Gefühle.

Ein Mensch mit gutem Selbstvertrauen und hohem Selbstwert hat eine positive, aber auch realistische Sicht von sich selbst - er weiß um seine Stärken und Schwächen, er besitzt eine Zuversicht, die ihm ermöglicht, voran zu kommen und selbst mit Fehlschlägen fertig zu werden. Er weiß, dass er geliebt und etwas wert ist. Er kann sich selbst annehmen, so wie Gott ihn geschaffen hat und sich über das freuen, was Gott in seinem Leben tut.

Diese Beschreibung klingt sehr schön, und wir wünschen unseren Kindern von Herzen, mit dieser Haltung durchs Leben zu gehen. Aber wie können wir ihnen dazu verhelfen, wenn uns selbst oftmals ganz anders zumute ist?

Zwischen dem Selbstwertgefühl eines Kindes und dem der Eltern besteht ein enger Zusammenhang, denn die Eltern sind die allerersten, die diese Lebenshaltung vorleben und weitergeben. Deswegen finden Sie im ersten Teil des Buches nicht nur eine gute Anleitung, wie Sie das Selbstvertrauen und den Selbstwert Ihres Kindes stärken können, sondern auch Sie werden von den Ratschlägen profitieren.

Was das Thema „Gefühle“ betrifft, können wir regelrecht von einem Leben davor und danach berichten. Als wir junge Eltern waren, beschäftigten sich Pädagogen und Psychologen kaum mit dem Thema Gefühle. 1990 wurde der Begriff „Emotionale Intelligenz“ zum ersten Mal von Psychologen aus den USA benutzt, um emotionale Eigenschaften zu beschreiben, die offensichtlich wichtig für Erfolg im Leben sind. Unser Freund Andreas Schröter machte uns 1996 auf dieses Thema aufmerksam, was Eberhard und ihn veranlassten, gemeinsam das Buch „Total fertig und voll gut drauf? Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen“ zu schreiben.

Wenn es ein Thema gibt, von dem wir gern schon etwas in den 1970er Jahren gewusst hätten, als wir unsere Familie mit angenommenen Kindern gründeten, dann das Thema „gesunder Umgang mit Gefühlen“. Den kleinen traumatisierten Kindern hätte es gut getan!

Deswegen sind wir so begeistert von diesem Thema und sprechen von einem Leben davor und danach. Lassen Sie sich von uns anstecken, und lernen Sie die „Vier-Schritte-Strategie“ für einen gesunden Umgang mit Gefühlen!

Eberhard und Claudia Mühlán

Bild und Angaben zum Buch liegen schon bei Peter vor.