

## Mut-mach-Sätze!

Rudolf Dreikurs sagt: „*Ein Kind braucht Ermutigung, wie eine Pflanze das Wasser.*“  
Gerade in der jetzigen Zeit brauchen Kinder viel Ermutigung! Hier einige Beispiele:

☉ Worte, die ausdrücken „ich mag dich wie du bist!“

- Toll, dass es dich gibt!
- Ich bin richtig gern mit dir zusammen!
- Ich sehe, wie sehr du dich darüber freust.
- Ich finde es gut, dass du es versucht hast.
- Ich kann sehen, dass du mit dem Ergebnis (des Englisch-Aufsatzes) nicht zufrieden bist. Was kannst du tun, damit du wieder zufriedener wirst?

☉ Worte, die ausdrücken, dass Eltern an ihr Kind glauben  
„Du kannst es!“-Sätze

- Das scheint sehr schwierig / beängstigend zu sein. Aber ich bin sicher, du findest eine Lösung dafür.
- Ich kann mir vorstellen, wie du dich fühlst. So wie ich dich kenne, wirst du einen Weg finden.
- Du schaffst das, bestimmt. Wenn du Unterstützung brauchst, weißt du ja, wo du mich findest.
- Schau mal, wie weit du schon gekommen bist!

☉ Worte, die ausdrücken, „ich schätze dich wert“

- Deine Meinung ist mir sehr wichtig!
- Deine Hilfe schätze ich sehr!“
- Ich freue mich sehr darauf, mit dir etwas gemeinsam zu machen.
- Du hast letztes Mal so tolle Ideen gehabt. Hast du Lust, mir bei der Gestaltung der Einladungskarte zu helfen?

☉ Worte, die ausdrücken, „du machst Fortschritte. Ich kann sehen, dass du daran arbeitest.“

- Du machst dir so viel Mühe mit dieser Arbeit. Du hast hart daran gearbeitet.
- Es fällt dir immer leichter, diese Aufgaben zu rechnen.
- Toll, dass du es immer wieder versuchst. Bald hast du es geschafft.

Eine Gefahr ist, gut gemeinte Aussagen mit „(Zu-)Sätzen“ (Erwartungshaltungen) zu versehen.  
Damit erreicht man genau das Gegenteil und entmutigt Kinder.

☉ „Reiß dich zusammen“-Sätze

- Du kannst es schaffen, also hör auf zu jammern!
- Ich vertraue dir, also enttäusche mich nicht.
- Das hast du gut gemacht, aber das hier könnte noch besser sein.
- Du hast viel daran gearbeitet. Ich wünschte, du würdest das öfter tun!

Angelehnt an die Inhalte des Elternkurses: „Kess-erziehen. Weniger Stress. Mehr Freude“, [www.Kess-erziehen.de](http://www.Kess-erziehen.de)