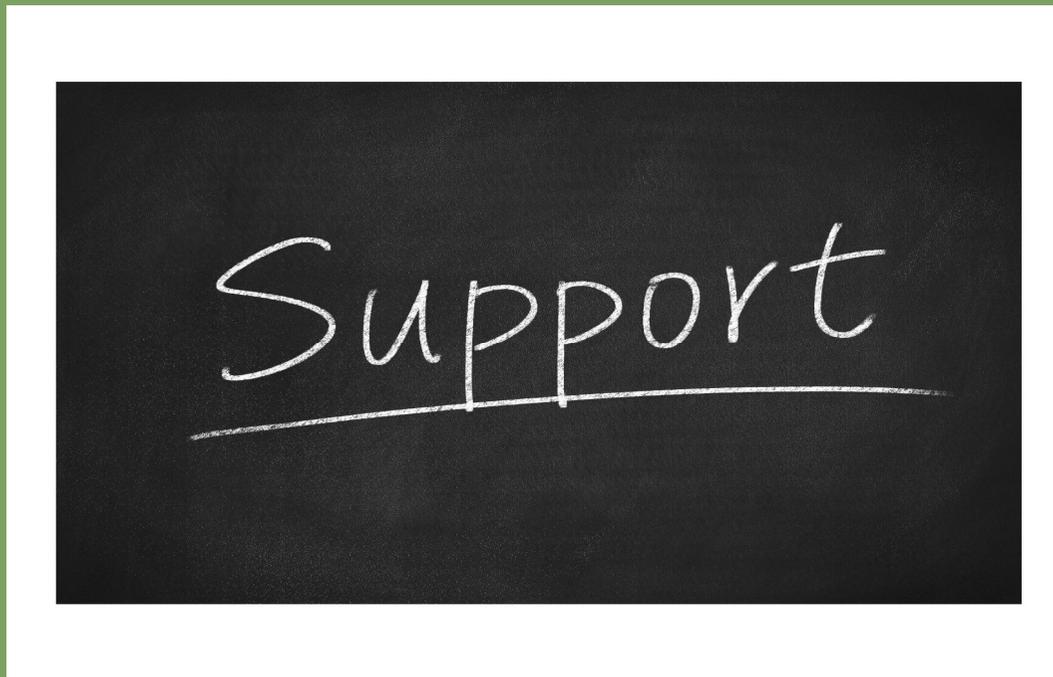


# Starke Kinder- Unterstützende Eltern

„Schule meistern, Selbständigkeit fördern,  
Persönlichkeit entwickeln“



An illustration of two stylized human figures walking from left to right. The figure in the foreground is wearing a green long-sleeved shirt and white pants, with a black line representing a shadow or path extending from their feet. The second figure is slightly behind and to the left, wearing a brown long-sleeved shirt and white pants. The background is a light green gradient.

**„Der beste Weg deine  
Zukunft vorauszusagen, ist,  
sie zu erschaffen“**

– Willy Brandt und Abraham Lincoln –

**ERKENNEN**

**BEWEGT**

[www.anja-puettmann.at](http://www.anja-puettmann.at)  
[office@anja-puettmann.at](mailto:office@anja-puettmann.at)  
Mobil: +43 677 62914169



# Inhalt

1. **Ziel des Vortrags**
2. **Mentale Stärke**
  - Was ist mentale Stärke
  - Die drei Hauptbereiche für heute
3. **Unsere Gedanken**
  - Die Macht der Gedanken
  - Negative Glaubenssätze
  - Positive Gedanken fördern
4. **Ziele formulieren und warum Ziele so mächtig sind**
5. **Zusammenhang zwischen Erfolg und Selbständigkeit**
  - Definition von Erfolg
  - Wie Selbständigkeit zum Erfolg führt
  - Die Rolle der Eltern
6. **Praktische Tipps, Anregungen und Übungen**
7. **Zeit für Fragen**

A hand is shown balancing a smooth, dark rock on top of a stack of five other smooth, rounded rocks of various colors (brown, grey, tan) on a pebbly beach. The background is a soft-focus view of the ocean and sky.

**1. Ziel des Vortrags**

Anregungen, Ideen und Tipps  
zur Inspiration bei der  
Unterstützung eurer Kinder!

Was wünscht ihr euch für eure  
Kids, euer Miteinander?

## 2. Mentale Stärke



Solange Kinder klein sind,  
gib ihnen tiefe Wurzeln,  
wenn sie älter geworden  
sind, gib ihnen Flügel.

Indisches Sprichwort

## 2. Mentale Stärke

# Mentale Stärke oder die Kraft unserer Gedanken

Menschen mit mentaler Stärke können Stress besser bewältigen, ihre Emotionen kontrollieren und sich auf ihre Ziele konzentrieren, auch wenn sie auf Hindernisse stoßen.

Mentale Stärke ist die Fähigkeit, Herausforderungen und Rückschläge mit Resilienz und Entschlossenheit zu begegnen.

Sie fördert das Selbstvertrauen und die Motivation.

Negative Gedankenmuster zu durchbrechen und eine positive Einstellung zu entwickeln.



Mentale Stärke ist das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Denkprozessen.

## 2. Mentale Stärke

# Fokus für heute mit Bezug auf Schule

➔ Motivation stärken

➔ Konzentration fördern

➔ Ängste bewältigen

# Wie entsteht Motivation?

## Intrinsische Motivation

Die Motivation entsteht aus unserem Inneren, aus unseren persönlichen Wünschen, Leidenschaften und eigenen Zielen.

## Extrinsische Motivation

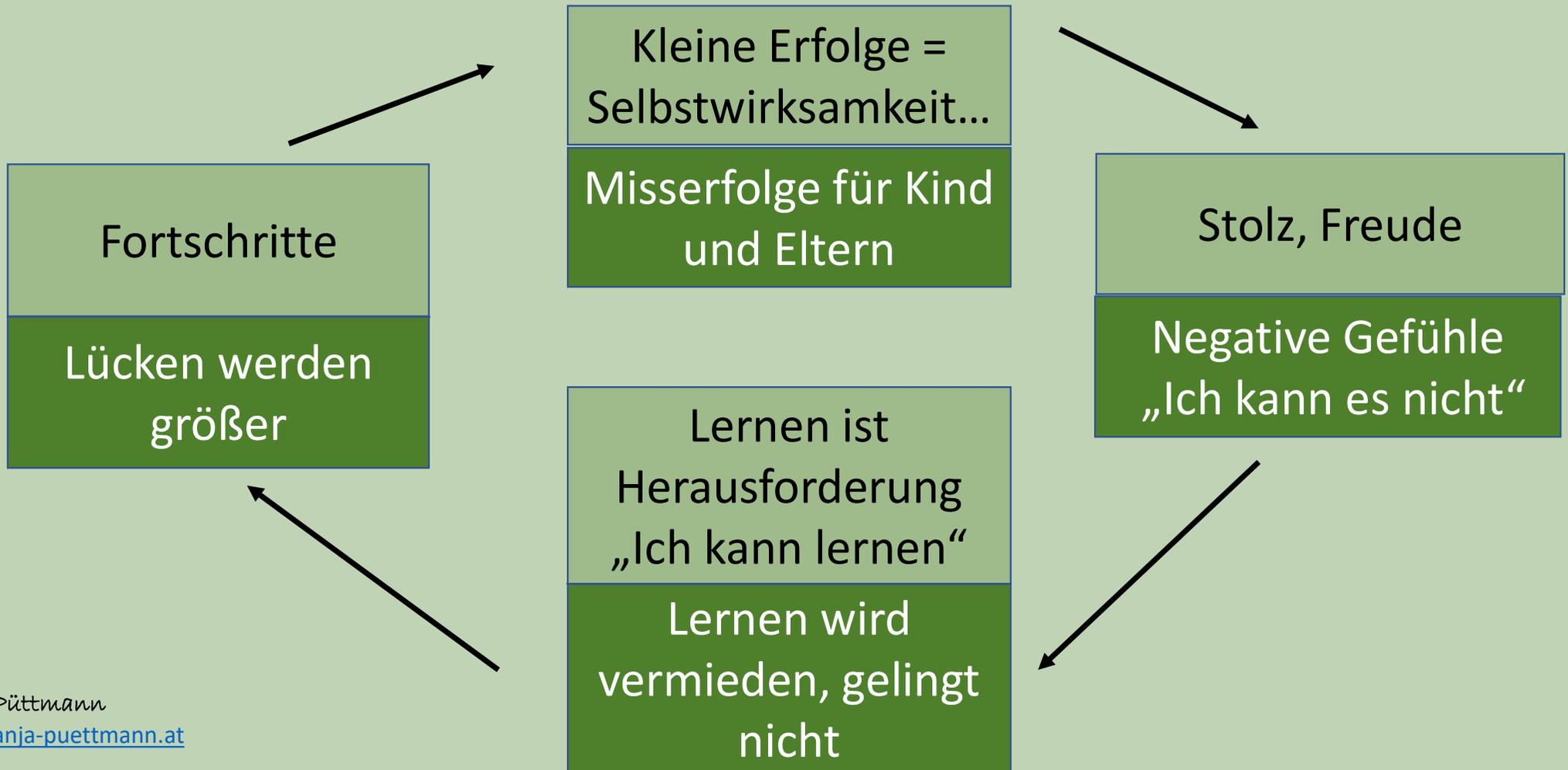
äußeren Faktoren sind z.B. finanzielle Anreize, Anerkennung, Lob und Druck.

## Motivation steigern

klare Ziele setzen, eine positive Umgebung schaffen, Fähigkeiten, Erfolge wahrnehmen, Belohnung/Anerkennung, Feedback...



# Motivationskreislauf



## Konzentration

**Jedes Kind kann sich konzentrieren, abhängig von....**

- Thema und Bedeutsamkeit
- aktueller Stimmung (Sorgen, Ängste, Wut, aufgekratzt sein..)
- vom Können
- von der Umgebung, inneren und äußeren Ablenkern
- Aufmerksamkeitsspannen beachten  
(5-16 Jahren zw. 15 und 20 Min), Einhaltung von Pausen

## Wie erlerne/trainiere ich Konzentration?

Kinder lernen schon beim Spielen sich zu konzentrieren.

Auf Kontext achten, in dem Konzentration funktioniert.

Sich an Situationen erinnern, in denen Konzentration schon mal besonders gut war und versuchen herauszufinden, warum es so gut geklappt hat.

# Ängste

## Unterschiedliche Ursachen:

- Negative Erfahrungen
- Selbstwert, Selbstvertrauen

## Umgang mit Ängsten:

- Unbedingt ernst nehmen
- Kommunikation

## Ängste bewältigen:

- Mentale Strategien



## 2. Mentale Stärke

# Die Kraft unserer Gedanken

„Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln.“

„Das Glück unseres Lebens hängt von der Beschaffenheit unserer Gedanken ab.“

-Marc Aurel (römischer Kaiser und Philosoph)-

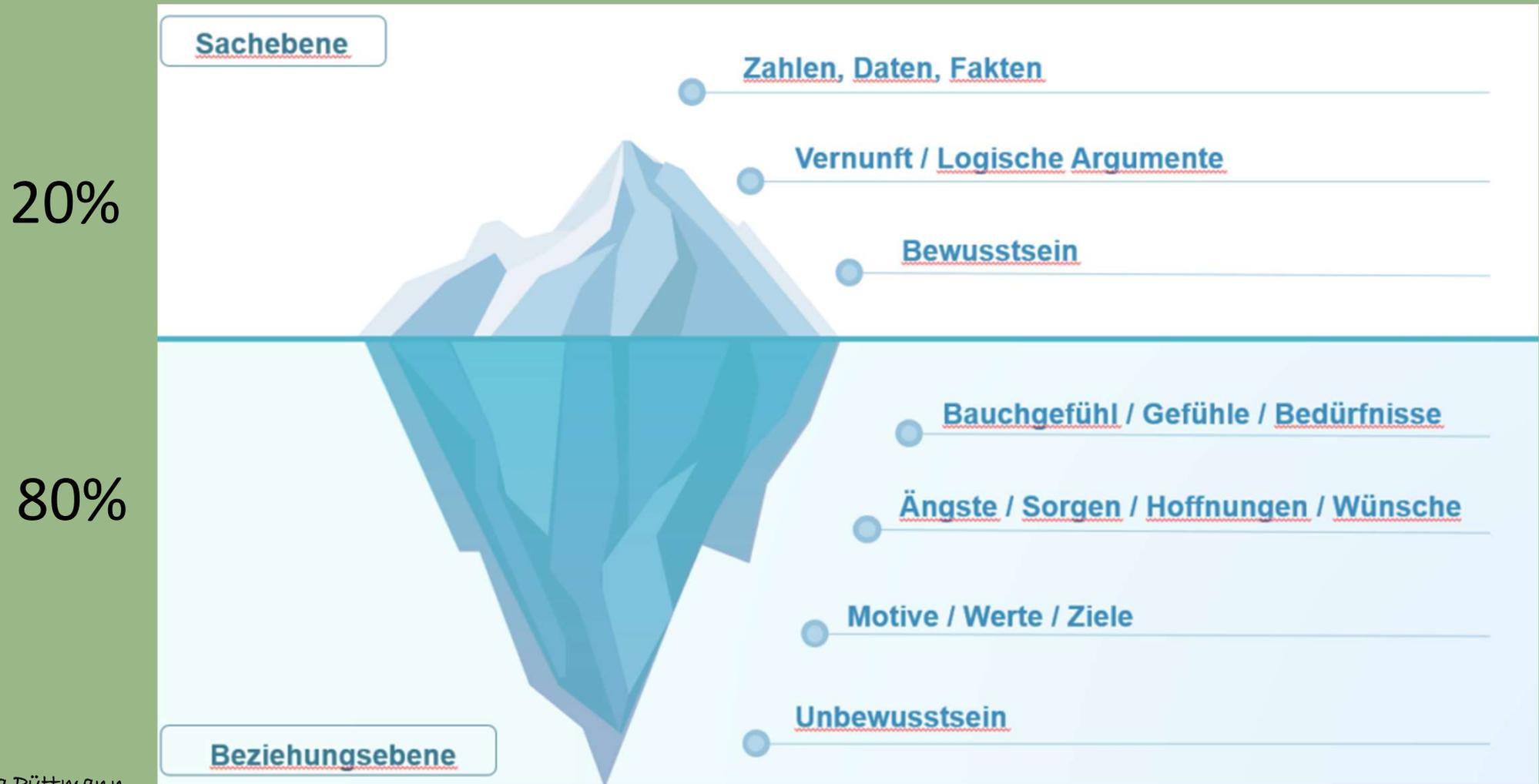
„Egal ob du denkst du schaffst es, oder ob du denkst, du schaffst es nicht, du wirst recht behalten.“

-Henry Ford-

„Positives Denken ist eine Lebenseinstellung!“



# Eisbergmodell



### 3. Unsere Gedanken

## Negative Glaubenssätze

„Ich bin nicht gut genug“

„Ich darf keine Fehler machen“

„Ich muss alles alleine schaffen“

„Männer weinen nicht“



## Glaubenssätze hinterfragen

- ➔ Wie komme ich darauf, dass dieser Satz stimmt?
- ➔ Welche Beweise gibt es für meinen Gedanken? Was sind Gegenbeweise?
- ➔ Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?
- ➔ Hilft mir der Gedanke, meine Ziele zu erreichen?

### 3. Unsere Gedanken

## Positive Gedanken fördern

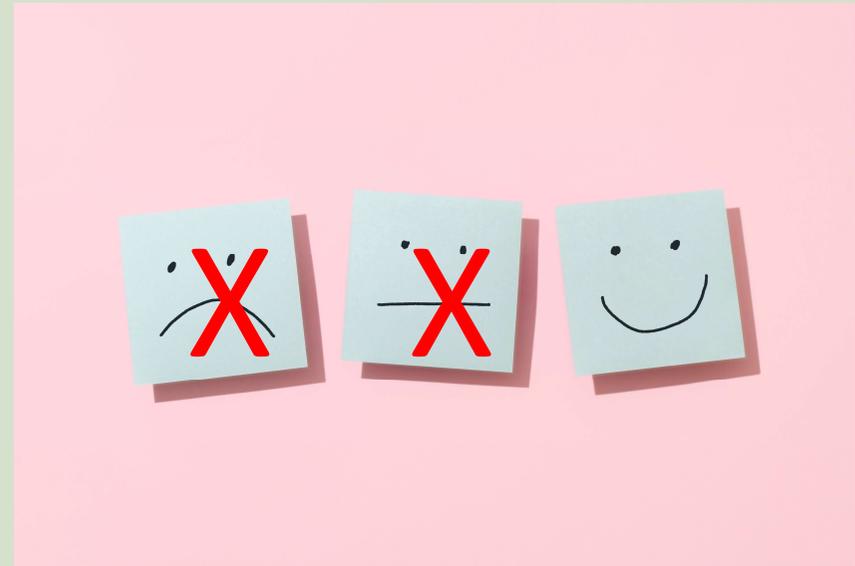
Reframing /Glaubenssätze positiv formulieren und das bedeutet nicht „das Leben durch die rosarote Brille betrachten“

„Ich bin NOCH nicht gut genug“

„Fehler sind Lernchancen“

„Emotionale Männer fühlen mit“

„Gemeinsam sind wir stark“



**Modellwirkung der Eltern/Vorbild**

## 4. Ziele

# Ziele formulieren und warum Ziele so mächtig sind

KINDER  
BRAUCHEN IHRE  
EIGENEN ZIELE !



Das **EIGENE**, richtige Ziel:

- erhöht Eigenmotivation
- erhöht Durchhaltevermögen
- gibt Orientierung und Richtung
- macht zufriedener und glücklicher

#### 4. Ziele

## Was ist anders, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

- Mehr Freizeit
- Gute Stimmung mit meinen Eltern
- Ich bin stolz



**Ich bin super  
motiviert**

#### 4. Ziele

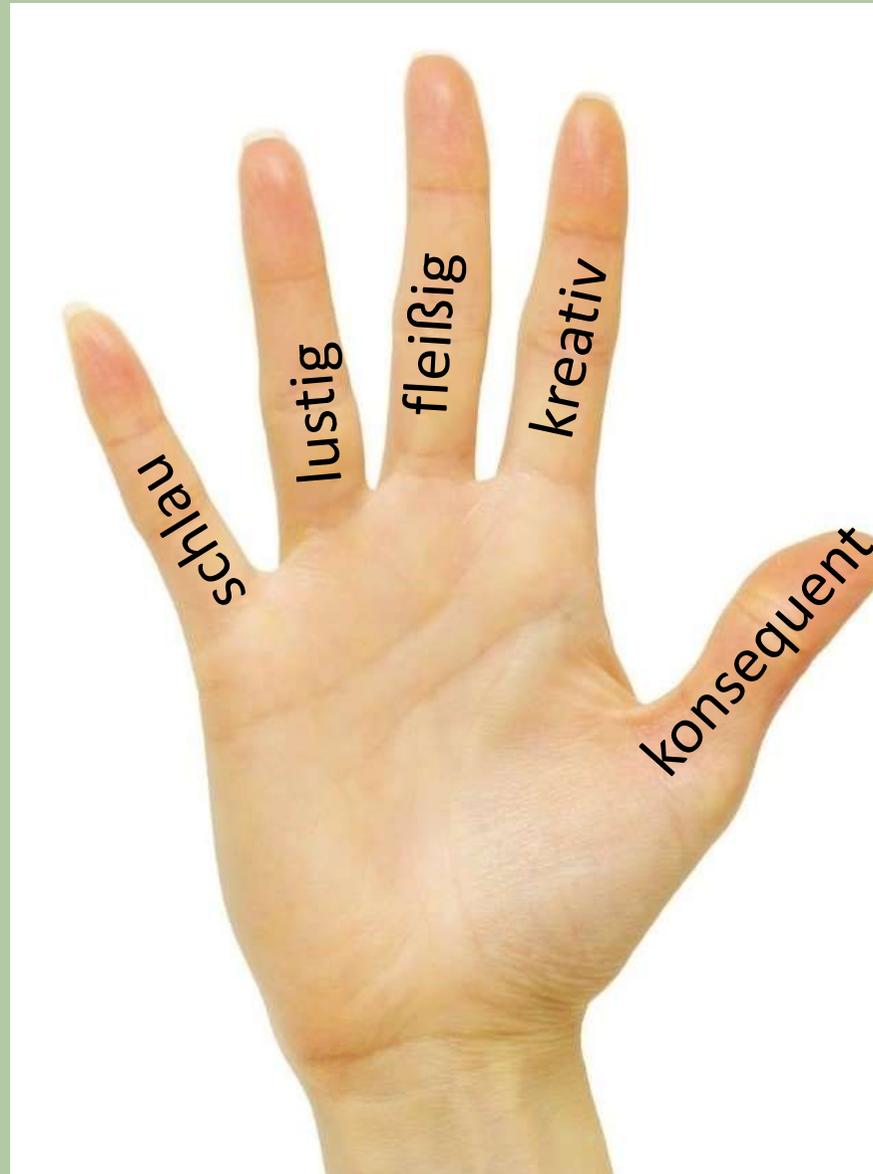
## Welche Fähigkeiten habe ich, um mein Ziel zu erreichen?

- Ich kann mich gut konzentrieren
- Ich bin organisiert und halte mich an meinen Lernplan
- Ich bin kreativ
- Ich habe schon oft Ziele erreicht

## 4. Ziele

### Übung für Zuhause:

- Eine Stärke in einen Finger schreiben.
- Namen schreiben und pro Buchstabe eine Stärke finden.



## Definition von Erfolg

**„Erfolg = Fortschritt, nicht Perfektion“**

**Mögliche Frage an mich selber:  
„Wie selbstkritisch bin ich?“**

## 5. Erfolg und Selbständigkeit



## Was glaubst du?

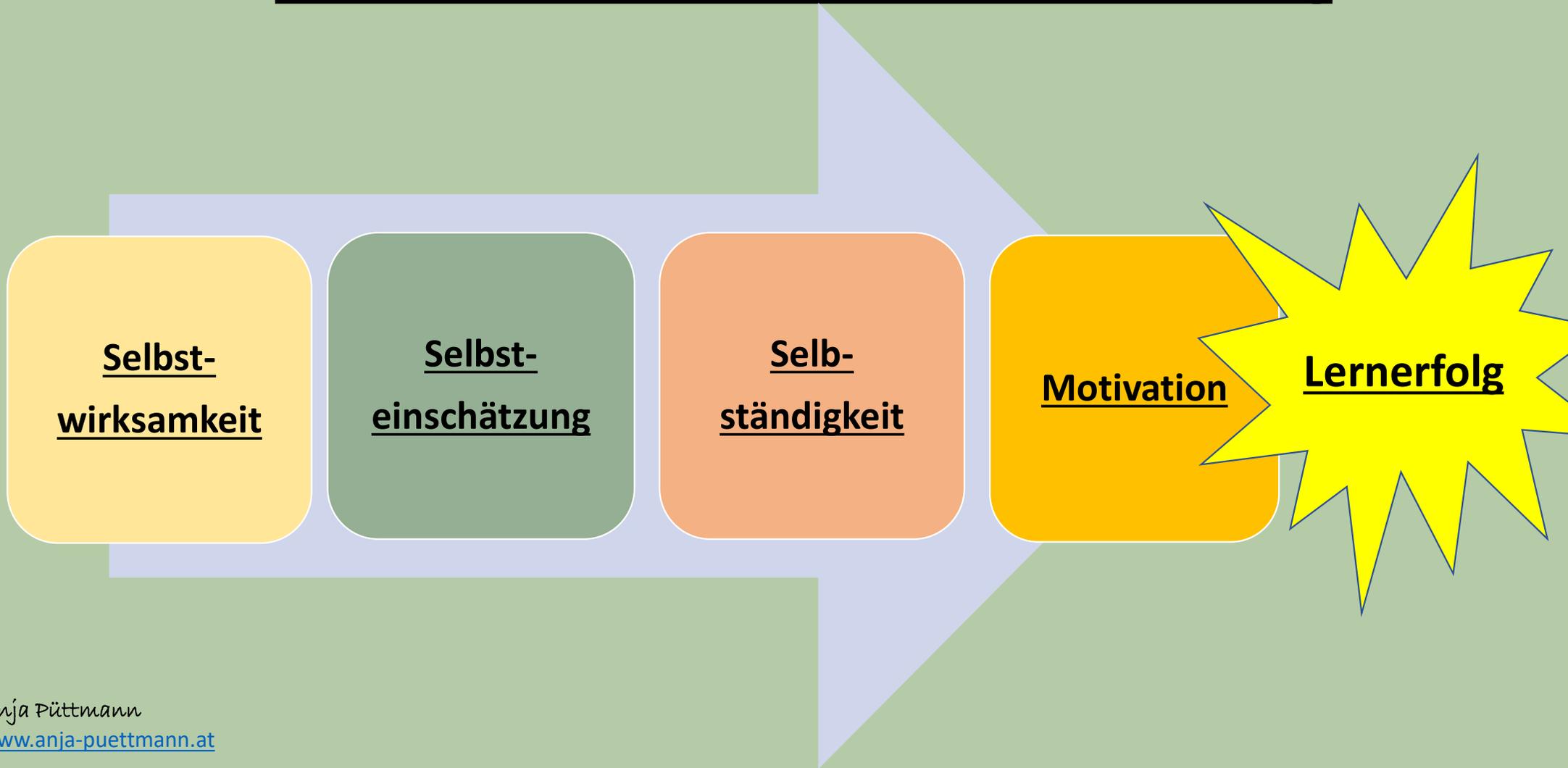


Ist Erfolg die Folge von Anstrengung?



Oder geht es mehr um Talente und angeborene Begabungen?

## Von Selbstwirksamkeit hin zum Lernerfolg



## Anstrengung führt zu Erfolg - Selbstwirksamkeit -

- „Da hat sich deine Arbeit ja gelohnt.“
- „Das ist dir aber gut gelungen.“
- Prozessfragen bei Erfolgen: „Wie hast du das geschafft?“
- „Was war diesmal anders?“
- „Was müsste jemand anderer machen, damit es ihm auch gelingt?“



## Selbsteinschätzung

### Erfolgserwartung:

- Wie gut bist du vorbereitet? Was hast du gemacht?
- Was erwartest du dir? Wie würdest du deine Leistung beurteilen?

### Bei Misserfolg:

- Es hat **noch** nicht geklappt. Wie könntest du es nächstes Mal anders machen?
- Stimmung ernst nehmen



## Selbständigkeit

- Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung als Basis!!!
- Kinder wollen von Natur aus selbständig werden/sein
- Abgrenzung der Eltern
- Vertrauen in den Weg des Kindes als eigener Weltentdecker  
(Wann macht es HÜ? Wie sieht sein Lernplatz aus?..)
- Eltern sind Begleiter (Support), machen Angebote-  
sie sind nicht die Guides!!!

## Zusammenfassung

- Mentale Stärke und positive Gedanken als Basis
- Zielorientiertes Handeln fördert Selbständigkeit
- Kleine Schritte führen zu langfristigem Erfolg
- Wir Eltern sind Vorbilder, immer

## Übungen / Strategien

- Rituale, um Veränderung zu erreichen
- Affirmationen
- Stärken bewusst machen
- Fragen stellen, auch sich selber
- Atmen
- Besondere Erlebnisse ankern / Moment of Excellence

# Abschluss

- ➔ Welche Gedanken haben dich heute besonders angesprochen?
- ➔ Was nimmst du dir von heute mit?
- ➔ Was ist das, womit du noch heute/morgen starten möchtest?

# Mein Angebot

1. Eltern-/Familiencoaching, Einzelsettings, Bisamberg
2. Online-Abende für Eltern, offene Gruppe 1x monatlich
3. Mütter-/Frauencoaching, Einzelsettings, Bisamberg
4. Lerncoaching Paket oder Einzelstunden buchbar

Paket:

- Erstgespräch gemeinsam mit Eltern
- 10x Lerncoaching ohne Eltern
- 1x Reflexionscoaching mit Eltern gemeinsam
- Abschlussgespräch gemeinsam mit Eltern

## 5. Pferdegestütztes Coaching

- Stärkencoaching
- Familien-Stärkencoaching
- Einzelcoaching

## 6. StrukturAufstellungen mit Pferden

- Themen systemisch betrachten

# Online Angebot für Eltern

Interaktiver Online-Workshop in der Gruppe

6 mal 1,5 h online, semesterbegleitend

Jan 2x, Feb 1x, März 1x, April 1x, Mai 1x

Bei 10 TN 20 Euro pro Einheit/TN

Unterschiedliche Themen, die wir im Vorfeld abstimmen,  
Unterstützung, Ideen, Anregungen, Austausch

Anja Püttmann

[www.anja-puettmann.at](http://www.anja-puettmann.at)

# Workshop VisionBoard

für Jugendliche und Erwachsene

**„Mache deine Ziele, Träume und Wünsche sichtbar“**

Termine kommen im Dezember 2024 (s. Homepage unter Aktuelles)

Möchtest du Klarheit über deine Ziele, über das, wie du dir dein Leben wünschst?

Klarheit darüber, wo dein Weg hingehen soll?

Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich!

Wir erarbeiten gemeinsam dein Ziel und du erstellst dein eigenes Zielbild in Form eines Posters (aufkleben von Bildern, malen, Sprüche ausschneiden, Worte hinzufügen...)

Anja Püttmann

[www.anja-puettmann.at](http://www.anja-puettmann.at)