



## Kinder stark machen

<b>Was trifft auf Ihr Erziehungsverhalten zu?</b>	<b>Eher ja</b>	<b>Eher nein</b>
Ich lobe mein Kind immer, wenn es etwas gutgemacht hat.		
Ich sage meinem Kind jeden Tag mindestens einmal, dass ich es lieb habe.		
Ich zeige meinem Kind, wenn ich mich über eine gute Note oder einen schönen Ausflug mit ihm freue.		
Wenn mein Kind es möchte, kuschle ich mit ihm.		
Wenn mein Kind unglücklich ist, tröste ich es.		
Ich kenne das Tempo meines Kindes.		
Wenn wir etwas gemeinsam tun, passe ich mich seinem Tempo an.		
Ich werde nicht ungeduldig, wenn ich meinem Kind etwas mehrmals erklären muss.		
Termine mit meinem Kind richte ich so ein, dass wir nicht in Hektik geraten.		
Ich erwarte nicht, dass mein Kind alles gleich beim ersten Mal richtig versteht.		
Es gibt klare Regeln unserer Familie, die für alle Mitglieder gleich gelten.		
Wenn ich etwas von meinem Kind erwarte, versuche ich mich klar und deutlich auszudrücken.		
Wenn mein Kind sich ungerecht behandelt fühlt, reden wir darüber und versuchen das Problem aus der Welt zu schaffen.		
Angedrohte Konsequenzen werden in unserer Familie auch eingehalten.		
Ich bin nicht nachtragend.		
In unserer Familie kracht es manchmal heftig, aber hinterher vertragen wir uns auch wieder.		
Wir reden viel miteinander, auch über unsere Gefühle.		
Nach einem Streit versuchen wir herauszufinden, wie wir es besser hätten machen können.		
Unsere Kinder bekommen nicht nur den Streit zwischen ihren Eltern mit sondern auch die Versöhnung.		
Manchmal machen wir's uns richtig gemütlich und genießen das Zusammensein in der Familie.		
Wenn ich einen Fehler gemacht habe, kann ich das auch zugeben.		
Ich kann über mich selber lachen.		
In allem was schief geht, versuche ich immer auch etwas Positives zu		



entdecken.		
Bei uns wird oft und viel gelacht.		
Wenn jemand traurig ist, sprechen wir gemeinsam darüber.		
Ich springe nicht jedes Mal auf, wenn mein Kind mich ruft.		
Im Haushalt müssen die Kinder ein wenig mithelfen.		
Meine Kinder haben Freunde und besuchen Sie auch ab und zu.		
Meine Kinder haben ein Hobby, gehen in einen Sportverein oder besuchen einen anderen Kurs.		
Ich ermutige meine Kinder dazu Neues auszuprobieren.		
Bevor ich meinen Kindern helfe, ermutige ich sie erst mal selber zu versuchen.		

Je häufiger Sie in unserem Test „Ja“ angekreuzt haben, desto mehr stärken Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung zu einem selbstbewussten und starken Menschen. Doch sicher werden Sie nicht alle Fragen mit Ja beantworten, denn **Eltern sind niemals perfekt** und jeder kann sein Verhalten noch verbessern. Setzen Sie sich nicht selber Unterdruck, sondern sprechen Sie über Ihre eigenen Schwachstellen mit Ihrem Partner oder mit guten Freunden. Sie werden sehen, schon so ein ehrliches Gespräch hilft oft, sein Verhalten ein bisschen zu ändern.

Fehler sind nicht schlimm, sondern ganz normal. Wer keine Fehler macht, der hat auch keine Möglichkeit aus ihnen zu lernen. Sie bilden die perfekte Grundlage dafür etwas besser zu machen. So kann es sein, dass manche Fragen aus der obigen Checkliste Sie dazu anregen, Ihr Erziehungsverhalten ein wenig zu überdenken.