

LIEBE UND HIRN MAGAZIN | Ausgabe 1

MEHR SELBST- BEWUSSTSEIN

14 Tipps

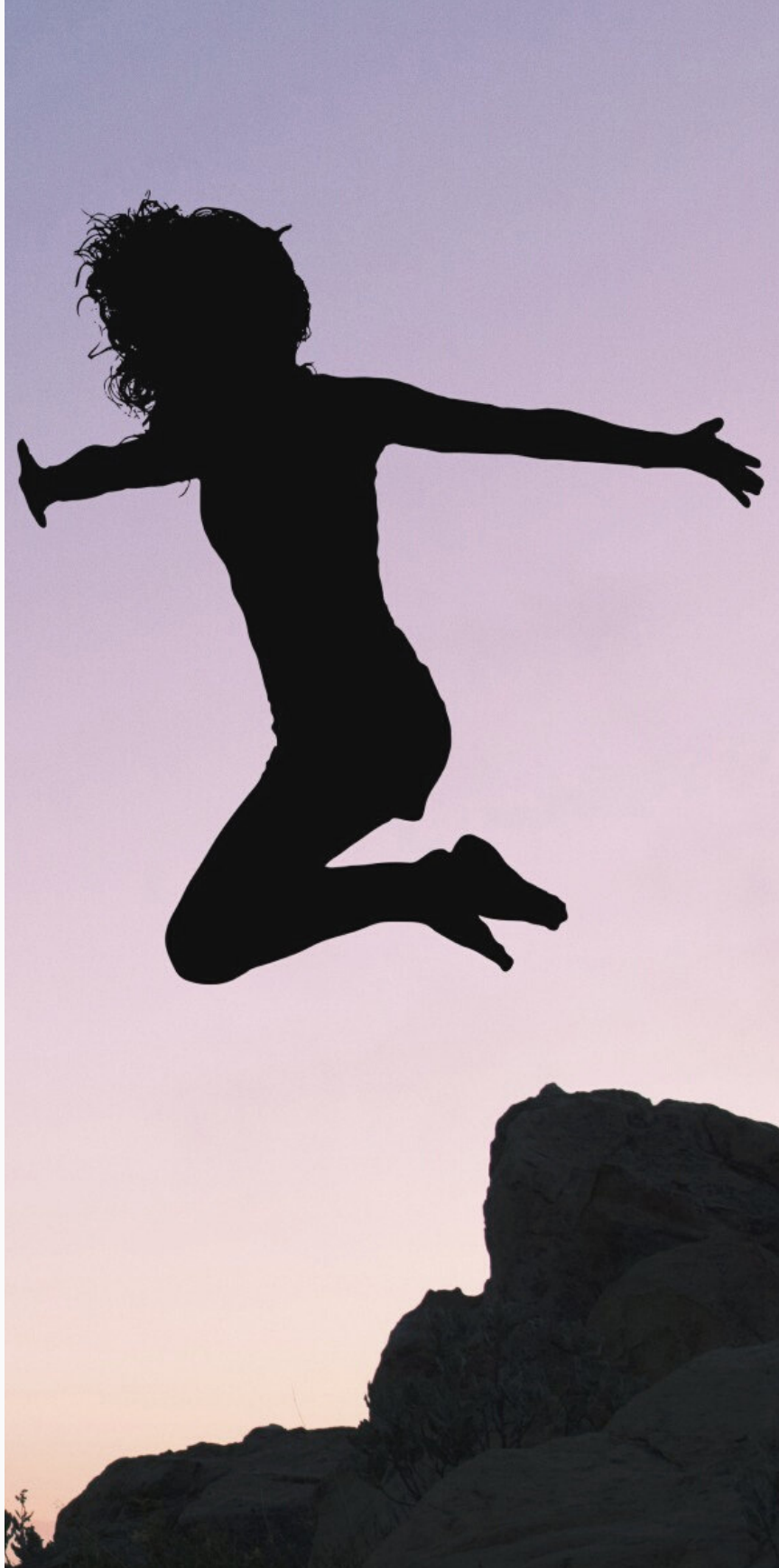
von Dr. Daniela Galashan

7 Tipps für Dein Kind

S. 1-2

7 Tipps für Dich

S. 2-3



Liebe und Hirn





LIEBE UND HIRN.DE

7 + 7 Sofort-Tipps für mehr Selbstbewusstsein

7 für Dein Kind & 7 für Dich

Mehr Selbstbewusstsein - 7 Tipps für Dein Kind

von Dr. Daniela Galashan

Hier findest Du zunächst 7 Tipps für Dein Kind und dann 7 für Dich, um euer Selbstbewusstsein zu steigern.

Tipp 1: Liebe

Es hilft dem Selbstbewusstsein sehr, sich rundum geliebt und akzeptiert zu fühlen. Allerdings gibt es verschiedene Arten, Liebe zu geben und zu empfangen. Die meisten von uns haben eine „Muttersprache“ der Liebe. Also eine Hauptsprache, in der wir am liebsten Liebe geben und empfangen. Zeigst Du Deinem Kind Deine Liebe regelmäßig in allen Sprachen, kannst Du sicher gehen, dass es sich rundum geliebt fühlt. Die 5 Sprachen sind: 1.)Anerkennung, 2.)Gemeinsame Zeit, 3.)Geschenke, 4.)Praktische Hilfe, 5.)Körperkontakt. Du möchtest mehr darüber erfahren? Dann klicke hier: <https://liebeundhirn.de/sprachen-der-liebe/>

Tipp 2: Hobbies

Lass Dein Kind verschiedene Hobbies ausprobieren. Um eins zu finden, das ihm Spaß macht, in dem es ganz aufgehen und sich selbst verwirklichen kann. Das dauert vielleicht eine Weile und ein paar Versuche bei verschiedenen Vereinen, aber die Mühe ist es wert! Denn sogar ein einzelner Bereich, in dem Dein Kind gut ist kann für sein Selbstbewusstsein als Puffer wirken für

Bereiche, in denen es weniger gut ist. Gerade für Kinder, die in bestimmten Bereichen Probleme haben, ist es besonders wichtig, einen Ausgleich zu finden, durch den sie Selbstbewusstsein tanken können. Durch Schnupperangebote, z.B. in den Ferien, lässt sich einiges ausprobieren ohne dass man sich gleich verpflichtet oder es viel Geld kostet.

Tipp 3: Mehr „echtes“ Leben!

Höherer Medienkonsum senkt das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. Je mehr echte Erfahrungen Dein Kind machen darf, desto mehr lernt es fürs Leben und kann sich selbst als jemand erleben, der einen Einfluss auf die Welt und auf andere hat. Überlegt gemeinsam, was Deinem Kind Spaß machen könnte statt der Mediennutzung. Ob jeder von euch auf über 10 Ideen kommt?

Tipp 4: Hüpfen

Entweder einfach so, zur (Lieblings-)Musik, auf dem Trampolin oder gar auf dem Sofa? Das Hüpfen kurbelt stimmungsaufhellende Neurotransmitter an und verbessert das eigene Körpergefühl (Quelle: Buch „Viel Glück“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller).

Liebe und Hirn



*„Wer selbstbewusst ist, kann es sich auch leisten, seine Gefühle zu zeigen.“
Unbekannt*

„Ein Mensch würde nie dazu kommen, etwas zu tun, wenn er stets warten würde, bis er es so gut kann, dass niemand mehr einen Fehler entdecken könnte.“

John Henry Newman



„Sei die beste Ausgabe deiner Selbst, nicht die zweitbeste Ausgabe eines Anderen.“

Judy Garland

7 + 7 Tipps für mehr Selbstbewusstsein

von Dr. Daniela Galashan

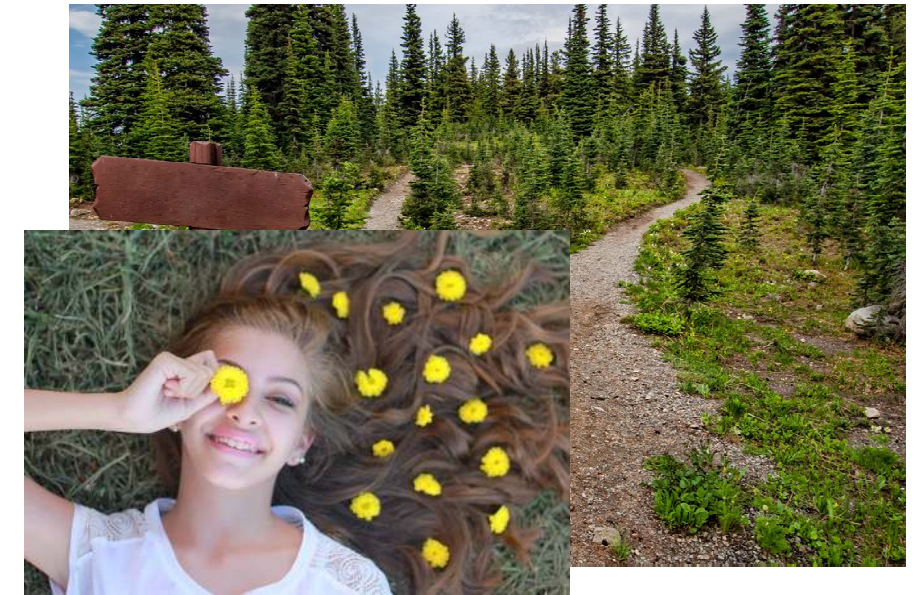
Tipp 5: Akzeptanz

Du stärkst Dein Kind enorm, wenn Du es so akzeptierst wie es ist. Mit all seinen Gefühlen und den Fehlern, die es macht. Bringst Du Deinem Kind Akzeptanz entgegen, dann fühlt es tief in sich das Vertrauen, dass es auch mit seinen weniger schönen Seiten (Wutanfälle, Frustration, Ängste, Eifersucht, Traurigkeit...) geliebt wird. Dieses Wissen stärkt es innerlich.

Tipp 6: Selbstwirksamkeit

Wenn Kinder sich als selbstwirksam erleben, glauben sie daran, dass sie etwas erfolgreich erledigen können. Diese Selbstwirksamkeit baut sich immer dann auf, wenn sie erleben, dass sie selbst etwas bewirken und beitragen können. Zum Beispiel anderen helfen, etwas im Haushalt erledigen... Das Mithelfen im Haushalt hat außerdem noch über 10 weitere Vorteile, die Deinem Kind zu gute kommen. Mehr darüber erfährst Du hier:

<https://liebeundhirn.de/haushalt/>.



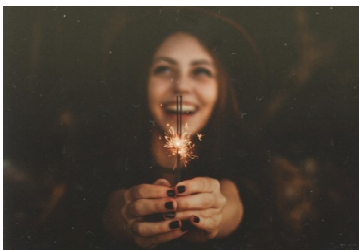
Selbstbewusstsein kommt nicht daher, immer richtig zu liegen, sondern daher, keine Angst zu haben auch mal daneben zu liegen.

Tipp 7: Fehler sind Helfer

Findest Du diesen Satz seltsam? Aber was wären wir ohne Fehler? Ohne das Hinfallen in Kauf zu nehmen hätte keiner von uns Laufen gelernt. Wir brauchen Fehler zum Wachsen und um uns weiter zu entwickeln. Denn wer immer nur Aufgaben löst, die er schon kann, der lernt nichts dazu. Wenn Dein Kind lernt, Fehler zu begrüßen und als etwas Positives zu sehen statt als Bedrohung, dann kratzt es auch nicht an seinem Selbstbewusstsein, wenn es einen Fehler macht. Und dann ist es

eher bereit, etwas Herausforderndes und Neues auszuprobieren. Willst Du mehr über diese Einstellung (das sogenannte dynamische Selbstbild) wissen? Dann lese gern hier den Beitrag dazu:

<https://liebeundhirn.de/selbstbild/>



ICH WAGE NEUES!



7 Tipps für Dich!

von Dr. Daniela Galashan

Tipp 1: Aufrechte Haltung

Stell Dir vor, Du wirst oben am höchsten Punkt in der Mitte Deines Kopfes von einem seidenen Faden nach oben in den Himmel gezogen. Dadurch werden stimmungsaufhellende Neurotransmitter ausgeschüttet und Du wirst Dich gleich selbstbewusster fühlen. Für einen noch besseren Effekt ziehe Deine Schultern nach außen (zu den Seiten) und nach unten (für eine noch bessere Aufrichtung empfehle ich gern die Cantienica-Methode /Werbung aus Überzeugung und ohne Gegenleistung /Quelle für stimmungsaufhellende Effekte der Haltung: Buch „Kopf hoch“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller).

Tipp 2: Selbstgespräche

Wie oft redest Du gedanklich negativ mit Dir („das hab ich schon wieder nicht geschafft!“ oder „wie blöd von mir!“)? Versuche, diese negativen Gedanken erst zu erkennen und ihnen dann Schritt für Schritt positive Gedanken entgegen zu setzen („noch hab ich es nicht geschafft, aber bestimmt beim nächsten Mal!“ „das muss ich nächstes Mal anders machen“). Versuche, so mit Dir selbst zu sprechen wie mit einem lieben Freund.

Tipp 3: Komfortzone verlassen

Baue Dein Selbstbewusstsein auf, indem Du aktiv wirst und Neues wagst. Etwas einfach mal ausprobierst. Ein neues Hobby, in eine neue Umgebung fährst, mit Fremden ein Gespräch beginnst, Verabredungen ausmachst mit jemandem, den Du noch nicht so lange kennst... Probier es aus, Dein Mut wird mit Selbstbewusstsein belohnt. Und wenn es nicht auf Anhieb klappt? Dann hilft Dir das dynamische Selbstbild (siehe „Fehler sind Helfer“). Denn es geht erst mal um den Fortschritt, nicht um den Erfolg!

Tipp 4: Gut statt perfekt

Gerade wir Eltern haben oft hohe Ansprüche an uns selbst, wollen alles richtig machen und den Kindern ein gutes Vorbild sein. Diese hohen Ansprüche und unser Perfektionismus kosten uns viel Selbstbewusstsein. Aber selbstbewusste Eltern helfen Deinem Kind mehr als perfekte Eltern, denn die gibt es sowieso nicht! Da nicht alles auf einmal geht, darfst Du ruhig Prioritäten setzen und dann ist der Haushalt eben nur „gut“ statt „perfekt“ und Du hattest dafür ein paar schöne Momente mit Deinem Kind. Ganz ohne schlechtes Gewissen.

Tipp 5: Vergleiche vermeiden

Vergleiche zu vermeiden hilft uns auch gegen die hohen Ansprüche an uns selbst. Du bist Du und nicht Dein Nachbar, Deine Freundin oder Deine Mutter. Du gehst Deinen Weg und wenn Dein Ziel ist, jeden Tag nur 1% besser oder selbstbewusster zu werden, dann

wirst Du in einem Jahr ein ganz anderer Mensch sein. Wichtig ist, dass Du selbst Dich stetig weiter entwickelst. Was die anderen tun, ist unwichtig.

Tipp 6: Hände in die Hüften

Die Hände rechts und links jeweils auf die Hüften legen. Das geht auch nebenher, z.B. im Sitzen, oder vor einem Vortrag / wichtigem Gespräch auf der Toilette. Durch diese Geste werden wir merklich stabilisiert, das vermittelt auch dem Gehirn ein Gefühl emotionaler Sicherheit (Quelle: Buch „Nur Mut!“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller).

Tipp 7: Dir selbst vergeben

Wenn etwas nicht so geklappt hat wie gewünscht oder Du etwas noch nicht hinbekommst, was Du Dir wünschst (z.B. den Kindern ein gutes Vorbild sein), dann wende diese 3 Schritte an: 1.)vergebe Dir selbst 2.)hake damit das Ereignis ab und 3.)überlege Dir, wie Du in Zukunft stattdessen handeln kannst. Dich selbst zu zermürben oder darüber zu grübeln, wie unschön das gelaufen ist oder welche Schäden es hervorgerufen haben könnte, hilft niemandem. Erkenne an, dass Du in dieser Situation das aktuell Bestmögliche getan hast und lasse die Situation gedanklich los.

Viel Erfolg mit den Tipps!

Daniela



Sofort-Tipps:

Wenn Du schnell wirkende und sofort anzuwendende Tipps suchst, dann lese diese Tipps:

- **Tipp 4:** Hüpfen bei den Kindertipps
- **Tipp 1:** Aufrechte Haltung bei den Tipps für Dich
- **Tipp 6:** Hände in die Hüften bei den Tipps für Dich

Mail mir gerne an

Daniela@LiebeUndHirn.de welcher Tipp Dir am besten gefallen hat.

Wer bin ich?

Von Dr. Daniela Galashan

Ich bin Daniela. Schon mit 12 Jahren wollte ich „Hirnforscherin“ werden. Daher habe ich nach dem Abi Psychologie studiert und nach dem Diplom in meiner Doktorarbeit erforscht was im Gehirn passiert, wenn wir uns etwas merken (mit EEG und Kernspintomographie).

Mit meinem Mann bin ich seit der 10. Klasse zusammen und inzwischen haben wir 3 Kinder. Daher findest Du bei mir nicht nur psychologisch und neurowissenschaftliche Tipps aus der Theorie, sondern welche, die auch tatsächlich in der Praxis funktionieren.

Im hektischen Familienalltag. Mit Liebe und Hirn.

Wenn Dich Anregungen interessieren, durch die Du Dich und Dein Kind stärken kannst und wenn Du ab und zu gern einen Blick ins Gehirn Deines Kindes werfen würdest, dann schau gern mal in meinen Newsletter rein oder besuche meinen Blog (siehe graues Kästchen).

Hier kannst Du Dich zum Newsletter eintragen:

<https://www.subscribepage.com/selbstbewusstsein2>



WEITERE INFOS:

Homepage: <https://LiebeUndHirn.de>

Hier kannst Du am besten die Beiträge finden, die Dich am meisten interessieren:

<https://liebeundhirn.de/beitragsuebersicht>

KONTAKT:

Daniela@LiebeUndHirn.de