

# Denk LIEBE, Vertrauen und MUT schenken.

VitalEdition Junior

Mentale Stärke



Denk

  
UNIQA

Danke an Elena, Emma, Jawa, Melina, Elvis, Jonas, Moritz und Philip!  
Die Kinder unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben neben  
Stephan Eberharter großen Einsatz beim Fotoshooting gezeigt.

## Impressum

Herausgeber	UNIQA Österreich Versicherungen AG, Marketing 1029 Wien, Untere Donaustraße 21, <a href="http://www.uniqa.at">www.uniqa.at</a>
Autorin	Bettina Kurz, <a href="http://kurz:training">kurz:training</a> , <a href="http://www.kurztraining.at">www.kurztraining.at</a>
Experte	Dr. Thomas Wörz, Psychotherapeut, <a href="http://www.thomaswoerz.com">www.thomaswoerz.com</a>
Layout	Diana Muigg, dianimedia design KG, <a href="http://www.dianimedia.at">www.dianimedia.at</a>
Lektorat	Mag. Sabine Jahn, <a href="http://viennAventura.script">viennAventura.script</a> , <a href="http://www.viennaventura.at">www.viennaventura.at</a>
Fotos	Thomas Jantzen, <a href="http://www.thomasjantzen.com">www.thomasjantzen.com</a>
Projektbegleitung	Mag. Verena Schwaighofer, Agentur denk-frei, <a href="http://www.denk-frei.com">www.denk-frei.com</a>
Hersteller	AV-Astoria Druckzentrum, 1030 Wien, Faradaygasse 6

1. Auflage 2014

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise, ausschließlich nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die Vorschläge und Angaben wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Herausgeber sowie Autorin übernehmen jedoch keine Haftung beziehungsweise Garantie für die Resultate.

Denk LIEBE,  
Vertrauen und  
MUT schenken.



## Liebe Eltern,

ausgeglichene Kinder meistern den Alltag nachweislich besser. Deshalb ist es wichtig, dass sich Kinder an klare Strukturen halten können, die Geborgenheit vermitteln. Dazu gehört die Familie ebenso wie der Kindergarten und die Schule. Wichtig ist es, sie trotzdem nicht zu überfordern, sonst geht der Spaß verloren. Ein paar hilfreiche Tipps, um dabei das richtige Mittelmaß zu finden, entdecken Sie in dieser Broschüre.

Hartwig Löger

Vorstandsvorsitzender UNIQA Österreich

## Kinder fürs Leben stärken

Kinder nachhaltig psychisch zu stärken ist eine der wichtigsten Aufgaben für uns Eltern. Denn in dieser Lebensphase wird auch der Grundstein für die Gesundheit im späteren Leben gelegt. Kinder brauchen Schutz, emotionale Zuwendung und viel Vertrauen. Dabei wollen und sollen sie behütet, aber nicht überbehütet werden. Es lohnt sich für uns Eltern, Ausdauer und Kraft in diese herausfordernde und schöne Aufgabe zu investieren!

Stephan Eberharter

Ski-Olympiasieger und Weltmeister





1	Innerlich stark sein	Seite 4
2	Entspannter Familienalltag	Seite 6
3	Selbstwert	Seite 8
4	Grenzen setzen	Seite 10
5	Vorbild sein	Seite 12
6	Überbehütung	Seite 14
7	Stress und Burnout	Seite 16
8	Mobbing in der Schule	Seite 18
9	Unaufmerksam und überaktiv?	Seite 20
10	Digitale Sucht	Seite 22
11	Gefühlshunger	Seite 24
12	Ängste	Seite 26
13	Konzentration	Seite 28
14	Entspannung	Seite 30
15	Was tun, wenn ...?	Seite 32
	Wesentliches	Seite 34
	Jetzt sind Sie dran!	Seite 36

1


A young child with blonde hair is smiling and standing in a playroom. The child is dressed as a superhero, wearing a hat made of folded newspaper, a bright orange cape, and holding a long wooden sword. The background shows a white shelving unit with various toys, including a soccer ball and colorful blocks. A blue semi-transparent banner is at the bottom of the image.

**Innerlich  
stark sein**

Neben ausreichender Bewegung und richtiger Ernährung ist die mentale Gesundheit der dritte wichtige Pfeiler für eine positive Entwicklung eines Kindes. Mentale Stärke ist die Voraussetzung für körperliche Gesundheit. Oder, wie es die Weltgesundheitsorganisation definiert: „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.“

- **Mental gut gerüstete Kinder** sind innerlich starke Kinder. Sie kommen mit den täglichen Anforderungen gut zurecht und sind weniger stressanfällig.
- **Mental starke Kinder** können mit den kleinen Rückschlägen und Niederlagen des Lebens besser umgehen, sind nicht so schnell frustriert und geben auch nicht so leicht auf.
- **Mental gesunde Kinder** sind aufmerksamer und kreativer, können sich besser konzentrieren und damit auch besser lernen.
- **Mental gestärkte Kinder** sind psychisch widerstandsfähig (=„resilient“) und können auch belastende Lebensumstände konstruktiv meistern.
- **Mental vitale Kinder** sind selbstbewusster. Das richtige Einschätzen von Grenzen sowie das Bewusstwerden der eigenen Stärken und Schwächen tragen dazu bei, ihre Persönlichkeit zu festigen. Kinder mit starker Persönlichkeit bewegen sich selbstbewusster durchs Leben, sind mutiger und trauen sich mehr zu.
- **Innerlich starke Kinder** sind ausgeglichen, stabil und können sich auch gut entspannen.
- **Mental gesunde Kinder** haben das beste Rüstzeug dafür, mental gesunde Erwachsene zu werden. Sie vertrauen ihren eigenen Fähigkeiten und besitzen soziale Kompetenz.





Die allgemeine Verunsicherung in Sachen Erziehung ist groß. Immer mehr Eltern fragen sich, ob sie ihr Kind richtig erziehen und wie sie den Familienalltag entspannter gestalten können. Die Botschaft vieler Experten an die Eltern könnte da Erleichterung bringen: Was gut tut, ist Entspannung. Gelungene Erziehung bedeutet auch, sich öfter auf die eigene Intuition zu verlassen. Gut gemeinte Ratschläge, die eher verunsichern, dürfen manchmal gerne überhört werden. Und: Einen entspannten Familienalltag zu führen ist oft viel einfacher als man denkt.

## Entspannter Familienalltag

- **Verbringen Sie Zeit miteinander.** Dabei geht es nicht um ein pädagogisch wertvolles Programm mit außergewöhnlichen Aktivitäten, sondern um ganz Alltägliches wie gemeinsames Einkaufen, Kochen oder Tischdecken. Dabei lernen Kinder auch Verantwortung zu übernehmen und erleben sich als kompetent. Die größte Herausforderung für Eltern beruht darin, sich auf das Tempo des Kindes einzulassen und zu akzeptieren, dass vielleicht nicht alles ganz perfekt wird.
- **Rituale und Rhythmen tun gut.** Wiederkehrende Ereignisse vermitteln den Kindern das Gefühl von Beständigkeit und Sicherheit. Solche Rituale können eine gemeinsame Mahlzeit, das abendliche Gespräch vor dem Einschlafen oder auch regelmäßige Wochenenden beim getrennt lebenden Vater sein.
- **Planen Sie gemeinsame Familienmahlzeiten.** Was einfach klingt, ist einer der bedeutendsten „Gesundheitspfeiler“ für Kinder: Gemeinsame Mahlzeiten sind ein guter Anlass, zugleich auch die Erlebnisse des Tages zu teilen. Schenken Sie Ihrem Kind dabei Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Kinder lieben und genießen es, immer wieder im Mittelpunkt zu stehen.
- **Pflegen Sie Kontakt zu anderen Erwachsenen.** Für die psychisch gesunde Entwicklung eines Kindes sind zuverlässige Bezugspersonen sehr wichtig. Ermöglichen Sie Ihrem Kind regelmäßige Besuche bei Großeltern, Tanten, Onkeln oder Nachbarn. Gute Kontakte zur Familie und zu Freunden kommen gerade Alleinerziehenden oder Vielbeschäftigten sehr entgegen.
- **Klären Sie Konflikte.** Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie sein Verhalten nicht akzeptieren. So lernt es, Zusammenhänge und Ursachen zu erkennen, erlebt zugleich aber auch das Gefühl, dennoch angenommen zu werden. Jeder sollte sich für sein Verhalten entschuldigen. Ein Versöhnungsritual stellt für alle klar, dass die Dinge wieder in Ordnung sind.





Kinder zu stärken ist nach Ansicht vieler Experten einer der wichtigsten Ansätze, um die „zarte Seele“ gut auf die Belastungen des Alltags vorzubereiten. Dabei sind Eltern mit positiver Lebenseinstellung und Selbstbewusstsein Rollenvorbilder für Kinder. Eltern sollen Stärken fördern, Schwächen ausgleichen und den Kindern Werte vermitteln. Die Ausbildung eines positiven Selbstwertes und Selbstvertrauens sind die Basis für eine gelungene Entwicklung. Daraus erwachsen schließlich Selbstverantwortung und Selbstständigkeit.

## Selbstwert

- **„Ich liebe dich, weil du da bist.“**  
Koppeln Sie Liebe nicht an Erfolge in der Schule, Leistungen beim Sport oder an Wohlverhalten zu Hause. Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es liebenswert ist und lassen Sie es spüren, dass es für Sie einzigartig ist. Das verhilft Ihrem Kind dazu, innerlich zu wachsen.
- **Leben Sie Kindern Selbstwertgefühl vor.** Je mehr Sie selbst auf Ihre Stärken vertrauen, desto erfolgreicher sind Sie als Vorbild für Ihre Kinder.
- **Kraftquelle Freizeit.** Misserfolge in der Schule können das Selbstwertgefühl trüben. Ausgleich in der Freizeit kann dies kompensieren: Wer in der Schule zwar nicht der Beste ist, tankt Kraft und Selbstvertrauen auf anderen Gebieten, zum Beispiel indem er gut Tennis spielt oder mit Freude Schlagzeug lernt.
- **Gelingen stärkt das Selbstvertrauen.** Lassen Sie Ihr Kind die Erfahrung machen, Aufgaben auch alleine zu schaffen! Unterstützen Sie die Selbstständigkeit Ihres Kindes: Lassen Sie es mit dem Rad einkaufen fahren, im Restaurant bestellen, die Gegend erkunden. Selbstwert und Motivation erwirbt man in Situationen, in denen man von anderen Wertschätzung und Anerkennung erfährt. Fordern Sie Ihr Kind, aber überfordern Sie es nicht.
- **Scheuen Sie den Vergleich.** Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern immer nur mit seinen eigenen Fortschritten. Kritisieren Sie es nicht, sondern seien Sie für Ihr Kind da, wenn etwas nicht so gut gelaufen ist. Klären Sie mit ihm die Ursachen und Gründe dafür.
- **Haben Sie Vertrauen.** Kinder entwickeln Selbstvertrauen, wenn sie nach und nach lernen, sich selbst mehr zuzutrauen. Lassen Sie Freiräume zu und seien Sie nicht überfürsorglich. Beweisen Sie Mut – und trauen Sie Ihrem Kind etwas zu!



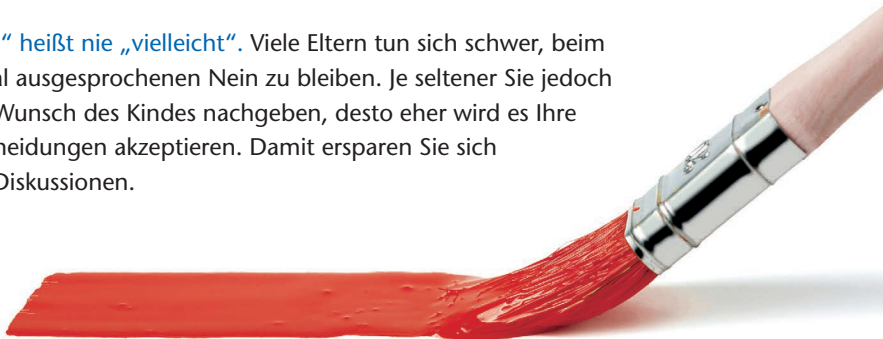




# Grenzen setzen

In Erziehungsfragen sind viele Eltern heute unsicherer als noch in der Generation davor. Kinder zu erziehen erfordert flexibles Handeln, klare Grenzen und unmittelbare Konsequenzen. Manchmal benötigt das viel Geduld, manchmal ist auch Wertschätzung die beste Methode.

- **Bringen Sie Ihrem Kind Wertschätzung entgegen.** Eine positive Verstärkung ist immer noch die beste „Erziehungsmethode“. Lob baut innerlich auf und verstärkt den Wunsch, es nochmals und besser zu machen. Lob macht glücklich, zufrieden und stolz. Die Wertschätzung sollte jedoch weniger der erbrachten Leistung gelten, als der Anstrengung, die das Kind dafür erbracht hat. („Toll, dass du für die Schularbeit so viel gelernt hast.“) Paaren Sie Wertschätzung keinesfalls mit Kritik. („Gestern hast du ja endlich wieder einmal gut Fußball gespielt.“)
- **Kinder lernen Regeln durch Regelmäßigkeit.** Eltern, die klare Regeln setzen, diese auch begründen können (z.B. wann Schlafenszeit ist oder warum das Handy am Esstisch tabu ist) und sie konsequent durchsetzen, sind für Kinder verlässliche Bezugspersonen. Kinder akzeptieren meist diskussionslos diese Regeln. (Ausnahmen müssen natürlich erlaubt sein.)
- **Setzen Sie Grenzen.** Kinder sind Grenzgänger und testen aus, wie weit sie gehen können. Grenzen zu setzen bedeutet nicht autoritär zu handeln, sondern eine Orientierungshilfe zu geben. Lassen Sie Ihren Kindern bloß nicht aus falsch verstandener Liebe alles durchgehen!
- **Handeln Sie bei Verfehlungen konsequent und sofort.** Dabei sollten Eltern sich einig sein, sonst werden sie gegeneinander „ausgespielt“. Halten Sie die wichtigsten Familienregeln in jedem Fall auch selbst ein. Übrigens: 3 bis 5 wichtige Regeln bringen mehr als viele kleine.
- **„Nein“ heißt nie „vielleicht“.** Viele Eltern tun sich schwer, beim einmal ausgesprochenen Nein zu bleiben. Je seltener Sie jedoch dem Wunsch des Kindes nachgeben, desto eher wird es Ihre Entscheidungen akzeptieren. Damit ersparen Sie sich viele Diskussionen.



Haben Sie schon einmal von den „Spiegelneuronen“ gehört? Diese Nervenzellen im Gehirn sind eine Art „Resonanzsystem“, das das Verhalten und die Gefühle anderer Menschen aufnimmt. Sie werden aktiv, wenn Ihr Kind Sie dabei beobachtet, wie Sie sich verhalten, was Sie tun oder was Sie unterlassen. Wie sich Ihr Kind entwickelt, hängt also nicht nur davon ab, was Sie ihm an Können und Wissen vermitteln – sondern auch davon, welches „Vor-Bild“ Sie ihm sind. Wie Sie leben, was Sie tun und sagen, prägt die Wertvorstellungen Ihres Kindes.

## Vorbild sein

Kinder orientieren sich an wichtigen Menschen ihres Umfelds, ahmen deren Verhalten nach und übernehmen vorgelebte Werte. Dabei sind Eltern die zentralen Identifikationsfiguren. Es lohnt sich daher, das eigene Verhalten hin und wieder zu hinterfragen.



- **Welche Werte sind Ihnen wichtig?** Wie gehen Sie mit anderen Menschen um? Sind Sie hilfsbereit, tolerant und rücksichtsvoll? Pflegen Sie einen wertschätzenden Umgang mit Mitmenschen, der eigenen Gesundheit, der Arbeit und dem eigenen finanziellen Wohlergehen?
- **Wie sieht Ihre „Gefühlswelt“ aus?** Können Sie Emotionen zeigen oder müssen Sie diese überspielen? Sind Sie fähig Konflikte zu lösen und sprechen Sie wertschätzend über Ihre Freunde, Ihre Familie, Ihre Kollegen?
- **Wie viel Mut haben Sie?** Je mutiger Sie sich selbst gegen Ungerechtigkeiten wehren, desto eher traut sich auch Ihr Kind, für sich einzutreten.
- **Sind Sie zuverlässig?** Wenn Kinder erfahren, wie gut es tut, sich auf das Versprechen eines Menschen verlassen zu können, lernen sie dabei auch, selbst zuverlässig zu sein.


## Eltern als gesunde Begleiter ihrer Kinder

Vielen Eltern ist zwar die Gesundheit der Kinder wichtig, sie tun allerdings wenig für ihre eigene, was von Kindern als unglaublich entlarvt wird. Eltern sind Vorbilder. Die eigene mentale Gesundheit zu stärken, auf ausreichende Bewegung und richtige Ernährung zu achten, zahlt sich doppelt aus. Anregungen dazu finden Sie in den weiteren Ausgaben unserer VitalEdition.



Stephans Tipp



A young child with light brown hair, wearing a colorful striped sweater (yellow, orange, red, brown) and blue jeans, is walking outdoors. The child is looking slightly to the left. In the background, the legs and hands of adults are visible, suggesting they are walking with the child. The ground is covered with dry leaves and twigs.

Immer mehr Experten warnen vor Überbehütung bei sogenannten „Helikopter-Eltern“: Überfürsorgliche Eltern erziehen Kinder zu übervorsichtigen, ängstlichen Menschen, die sich wenig zutrauen. Kinder wollen sich austoben können, etwas wagen und ihre eigenen Erfahrungen dabei machen. Zudem werden Kinder nach Meinung vieler Experten zu früh in ein Leistungsdenken und -handeln gedrängt. Dadurch bleibt ihnen wenig Zeit, ohne Leistungsdruck in der Natur herumzutollen, Abenteuer zu erleben und eigene Spielideen zu entwickeln.

## Überbehütung

- **Gewähren Sie Ihren Kindern Freiräume und Auszeiten.** Viele Eltern verspüren den Druck, ihre Kinder außerhalb der Schule optimal fördern zu müssen. Vereinbaren Sie nur wenige fixe Termine außerhalb der Schulzeiten. Auch Langeweile kann eine Quelle der Kreativität sein! Unverplante Zeit gibt Kindern auch die Möglichkeit, sich selbstständig und spontan mit Freunden zu verabreden.
- **Seien Sie mutig und trauen Sie Ihrem Kind etwas zu.** Kinder lieben es, zu klettern, zu balancieren oder einfach wild herumzutoben. Haben Sie Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Kindes und freuen Sie sich darüber, was Ihr Kind alles kann! Aus Kindern, die sich nicht ausreichend bewegen, werden meist bewegungsunsichere Erwachsene.
- **Vermeiden Sie Überforderung.** Drängen Sie Ihr Kind nicht aus eigenem Ehrgeiz zu etwas, für das es nicht bereit ist. Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen. Jedes Kind hat seine eigenen Stärken und Schwächen sowie sein eigenes Lerntempo.
- **Nehmen Sie Ihrem Kind nicht jede Herausforderung ab.** Durch Beharrlichkeit eignen sich Kinder neue Fähigkeiten an und erhalten sich die Freude am Probieren. Üben Sie sich darin, Vertrauen in Ihr Kind zu entwickeln, es zu ermuntern und positiv anzuleiten. Zudem brauchen Kinder auch die Erfahrung, mit Niederlagen umgehen und Konflikte mit anderen Kindern eigenständig austragen zu können.
- **Unterstützen bedeutet nicht unbedingt „aktiv helfen“.** Ein „Du schaffst das!“ stärkt Kinder in vielen Situationen mehr als ein Eingreifen der Eltern. Damit signalisieren Sie Ihrem Kind, nicht alleine zu sein. Die Erfahrung, etwas aus eigener Kraft geschafft zu haben, stärkt die Selbstwirksamkeit ungemein.



A close-up photograph of a person wearing a light blue button-down shirt, sitting at a light-colored wooden desk. A piece of white paper is on the desk. In the foreground, two broken orange pencils lie on the desk surface. The background is slightly blurred, showing the person's arms and the desk's edge.

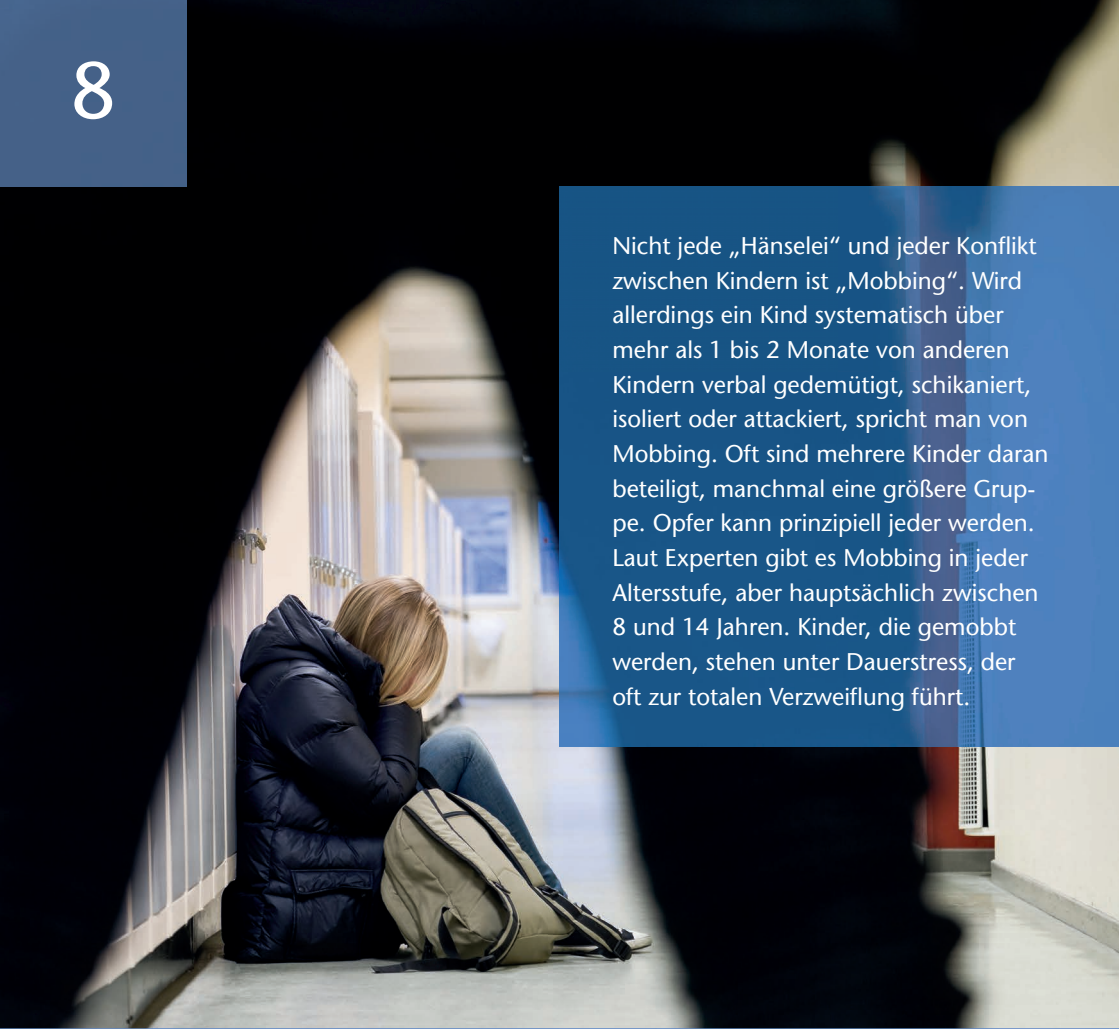
# Stress und Burnout



Leistungsdruck, Reizüberflutung, Freizeitstress: Immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten zu sollen, setzt auch Kindern zu. Sie leiden zunehmend unter Stress-Symptomen wie Nervosität, Konzentrationsmangel und Schlafproblemen. Chronischer Stress kann bereits bei Kindern und Jugendlichen zum „Burnout-Syndrom“ führen. Was brauchen Kinder, um sich vor chronischer Überforderung zu schützen?

- **Freiräume und Auszeiten.** Kinder brauchen unverplante Freizeit und Raum für Kreativität und Langeweile, um sich zu entspannen!
- **Bewegung.** Kinder, die sich ausreichend bewegen, bauen Anspannung besser und schneller ab und sind stressresistenter. Wie Studien beweisen, führt ausreichend Bewegung zu besseren Leistungen in der Schule. Anregungen dazu finden Sie in unserer VitalEdition Junior Bewegung.
- **Gute Planung.** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Prioritäten zu setzen sowie vorausschauend und realistisch zu planen: Was muss sofort gemacht werden? Welche Aufgaben (zum Beispiel Lernen für die Schularbeit) brauchen besonders viel Energie und sollten zu einem Zeitpunkt erledigt werden, an dem es ein Energiehoch gibt? Was sollte besser in kleinen Etappen passieren (zum Beispiel Nachlernen nach krankheitsbedingtem Fehlen)?
- **Ein guter Kontakt zum Umfeld.** Für viele Eltern ist es gar nicht möglich, den Alltag entspannt zu meistern und die Kinder ausreichend zu unterstützen. Freunde, Nachbarn, Verwandte können beistehen: Ein reger Austausch sowie gemeinsames Lösen eventueller Probleme tut dem seelischen Wohl von Kindern und Eltern gut. Denn wer verstanden wird, fühlt sich „entlastet“.
- **Professionelle Hilfe.** Sollten Sie bei Ihrem Kind eine auffällige Verhaltensänderung feststellen, oder sehen, dass es andauernd erschöpft und nervös ist, nehmen Sie unbedingt den Rat von Experten (Kinderärzten, -psychotherapeuten oder -psychologen) in Anspruch.





Nicht jede „Hänselei“ und jeder Konflikt zwischen Kindern ist „Mobbing“. Wird allerdings ein Kind systematisch über mehr als 1 bis 2 Monate von anderen Kindern verbal gedemütigt, schikaniert, isoliert oder attackiert, spricht man von Mobbing. Oft sind mehrere Kinder daran beteiligt, manchmal eine größere Gruppe. Opfer kann prinzipiell jeder werden. Laut Experten gibt es Mobbing in jeder Altersstufe, aber hauptsächlich zwischen 8 und 14 Jahren. Kinder, die gemobbt werden, stehen unter Dauerstress, der oft zur totalen Verzweiflung führt.

# Mobbing in der Schule


Mobbing-Opfer schweigen oft, weil sie sich schämen und häufig sogar glauben, sie seien selbst daran schuld, gemobbt zu werden. Sie haben auch Angst vor der Reaktion des Umfeldes und vor der Rache der Täter und glauben nicht, dass ihnen Erwachsene helfen können. Zieht Ihr Kind sich zurück, verändert sein Verhalten, verliert zunehmend an Selbstvertrauen, bringt schlechtere Leistungen und möchte nicht mehr zur Schule gehen, könnte Mobbing die Ursache dafür sein. Was können Eltern in diesem Fall tun? Und wie kann Mobbing präventiv verhindert werden?

- **Reden Sie mit Ihrem Kind über Mobbing.** In einer entspannten, vertrauensvollen Atmosphäre erzählt Ihr Kind vielleicht von Vorfällen in der Schule. Stärken Sie Ihr Kind dabei, Mobbing gegen andere auf keinen Fall zu unterstützen oder zu tolerieren – und versichern Sie Ihrem Kind, dass es sich dabei nicht um „Petzen“ handelt!
- **Hören Sie aufmerksam zu,** wenn Ihr Kind von der Schule berichtet. Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Kind oder ein anderes gemobbt wird, nehmen Sie umgehend mit der Schulleitung Kontakt auf.
- **Nützen Sie Elternsprechtage,** um Kontakt zu Lehrern aufzubauen. Fragen Sie bei dieser Gelegenheit nach, wie gut Ihr Kind in die Klasse integriert ist.
- **Klären Sie über „Cybermobbing“ auf.** Immer öfter werden echte (oder manipulierte) beschämende Fotos und beleidigende Rundmails oder SMS versandt. Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, im Internet die eigene Privatsphäre zu schützen: Kontaktdaten sollten nur sehr vorsichtig, Passwörter gar nicht weitergegeben werden. Mit dem Versand von Privatfotos sollte sehr zurückhaltend umgegangen werden.






## Unaufmerksam und überaktiv?



Hin und wieder schlüpft wohl jedes Kind in die Rolle „Zerstreuter Chaos“, „Zappelphilipp“ oder „Träumer“. Nehmen Unaufmerksamkeit und Unruhe überhand, steckt dahinter vielleicht aber eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS). Keinesfalls jedoch sollte „unangepasstes Verhalten“ frühzeitig als Krankheit abgestempelt werden. Für einen entspannten Alltag empfiehlt sich:

- **Struktur.** Ein geregelter Tagesablauf mit fixen Mahlzeiten sowie klaren Zeiten für die Schulaufgaben und für das Schlafen bietet Kindern eine optimale Hilfe, den Alltag zu meistern.
- **Bewegung.** Das beste Mittel für innere Ruhe und bessere Konzentration ist körperliche Aktivität. Entdecken Sie durch Schnupperstunden die passende Sportart für Ihr Kind.
- **Gemeinsame Zeit.** Schenken Sie Ihrem Kind täglich etwas ungeteilte Aufmerksamkeit.
- **Erreichbare Ziele.** Stellen Sie Ziele auf, die Ihr Kind erreichen kann und die Ihnen beiden gut tun. Vereinbaren Sie zum Beispiel eine bestimmte Zeitspanne pro Tag für „Stillbeschäftigung“.
- **Prioritäten.** Setzen Sie sich dafür ein, dass Ihrem Kind wirklich wichtige Dinge, wie etwa Schulangelegenheiten, gut gelingen. Bei unwichtigeren Dingen können Sie ein Auge zudrücken.
- **Klare Anweisungen.** Anstatt „Würdest du bitte die Hausübung machen?“ formulieren Sie besser: „Ich möchte, dass du jetzt die Hausübung machst.“ Bleiben Sie sachlich und vermeiden Sie versteckte Vorwürfe.
- **Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Tun.** Hyperaktive Verhaltensweisen sind oft Ausdruck eines Mangels an Wertschätzung und Liebe. Aufmerksamkeit und Anerkennung stärken Ihr Kind.






Auch wenn der Computer phasenweise intensiver genutzt wird, muss Ihr Kind noch nicht in die Suchtfalle getappt sein. Wenn Computer und Handy allerdings zur hauptsächlichen Freizeitbeschäftigung werden, Ihr Kind digitale Medien nutzt, um Stress oder Frust abzubauen oder dabei gar schulische Aufgaben vernachlässigt, dann sind das ernst zu nehmende Anzeichen. Um Kindern möglichst viel Freiraum in Sachen Medienutzung zu gewähren, sie zugleich aber auch vor „digitaler Sucht“ zu schützen, bedarf es klarer, einfacher Regeln.

## Digitale Sucht

Als Eltern sollten Sie Ihr Kind dabei unterstützen, einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu lernen. Die Vorgabe klarer Rahmenbedingungen ist absolut notwendig – auch wenn Sie dabei die eine oder andere Auseinandersetzung mit Ihrem Kind haben werden.

- **Platzieren Sie den Computer an einem gut zugänglichen Ort.** Steht der Computer im Kinderzimmer, wird er häufig zu intensiv oder sogar in den Nachtstunden genutzt.
- **Treffen Sie Zeitvereinbarungen.** Geben Sie ein klares Zeitlimit vor, beispielsweise 7 Stunden pro Woche, und achten Sie darauf, dass das verfügbare „Zeitkonto“ konsequent eingehalten wird. Das schützt Ihr Kind schon früh davor, Medienkonsum als Flucht vor dem Alltag einzusetzen.
- **Stellen Sie Regeln auf.** Telefonieren oder Spielen mit dem Handy sollten tabu sein, während Sie Familiengespräche führen oder gemeinsam essen. Um nicht unglaublich zu werden, sollten Sie sich selbstverständlich auch selbst an diese Regeln halten.
- **Setzen Sie den Computer nicht als Belohnung oder Strafe ein.** Das würde diesem technischen Hilfsmittel eine zu große Bedeutung einräumen. Treffen Sie besser Vereinbarungen: Am Computer wird erst gespielt, wenn die Hausaufgaben erledigt sind.
- **Verbringen Sie die Freizeit gemeinsam.** Sportliche Betätigung, Spiele oder Ausflüge sorgen dafür, dass der Computer tendenziell weniger genutzt wird. Sport ist eine gute Alternative, die eine Reihe von positiven Mechanismen auslöst, wie die Ausschüttung von euphorisierenden Hormonen. Das Wohlfühl beim Sport kann die digitale Suchtgefahr verringern.
- **Achten Sie auf Ihr eigenes Medienverhalten.** Wie oft sitzen Sie selbst stundenlang am Computer oder sind am Handy rund um die Uhr erreichbar? Werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihr eigenes Verhalten – Sie sind auch in diesem Bereich ein Vorbild!





Übergewicht oder Essstörungen wie Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) sowie Essanfälle (Binge Eating Disorder) kommen gerade bei jungen Menschen häufig vor. Will man ein gesundes Essverhalten vermitteln, geht es nicht nur darum, was gegessen werden soll, sondern auch warum. Essverhalten und psychisches Befinden beeinflussen sich gegenseitig. Bereits früh lernt unser Gehirn, Ernährung und Emotionen miteinander zu verknüpfen. Essen sollte deshalb keinesfalls als „Erziehungsmittel“ (Strafe, Belohnung) eingesetzt werden.

# Gefühlshunger

- **Essen und Emotionen.** Vielleicht stecken hinter ständigem „Hunger“ Ärger, Kummer oder Stress? Wichtig ist, dass Ihr Kind lernt, negative Gefühle nicht mit Essen zu verbinden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was die Ursache seines Hungers sein könnte.
- **„Nebenbei“ vermeiden.** Beim Essen soll nicht mit dem Computer gespielt oder ferngesehen werden. Wer abgelenkt ist, kann die inneren Signale wie „hungrig“ oder „satt“ nicht so gut wahrnehmen. Das kann sowohl zu Über- als auch zu Untergewicht führen. Ermuntern Sie Ihr Kind, öfter bewusst „mit allen Sinnen“ zu essen und sich darauf zu konzentrieren, wie eine Speise riecht oder schmeckt.
- **Essen darf kein Pausenfüller sein.** Vermitteln Sie Ihrem Kind, Essen nicht als Lückenbüsser einzusetzen.
- **Haben Sie den Verdacht, Ihr Kind könnte eine Essstörung haben,** informieren Sie sich über das Krankheitsbild und seine Auswirkungen. Wer informiert ist, kann sein Kind besser unterstützen. Sprechen Sie das Problem offen an, ohne jedoch Ihrem Kind Vorwürfe zu machen. Und lassen Sie sich unbedingt professionell von Psychotherapeuten oder Ärzten unterstützen!



## Gemeinsam gesünder essen

Wie bringt man Kinder dazu, sich gesund zu ernähren? Die VitalEdition Junior Ernährung vermittelt das nötige Wissen, um Kinder zu ernährungsbewussten Erwachsenen zu erziehen – durch Vorbildwirkung ebenso wie durch das Gemeinschaftserlebnis. Das Wissen um die richtige Ernährung gehört zum Kostbarsten, das Sie Ihren Kindern vermitteln können!



Stephans Tipp




# Ängste



Angst vor Prüfungen, Versagensangst, Angst vor Verlusten ... Dass Kinder ab und zu unter Ängsten leiden, ist Bestandteil einer ganz normalen Kindheit. Sie als Vertrauensperson können Ihrem Kind allerdings den Umgang mit seinen Ängsten wesentlich erleichtern!

- **Vermeiden Sie Überbehütung.** Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind jede Angst zu nehmen. Kinder müssen lernen, auch unangenehme Situationen zu ertragen.
- **Sprechen Sie über Ängste.** Erklären Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch ab und zu Angst hat und dass manche Ängste sinnvoll sind, da sie vor Gefahren schützen. Auch Geschichten können helfen: „Ich habe einen Freund, der hatte früher das gleiche Problem. Weißt du, was der gemacht hat ...?“
- **Fragen Sie nach.** Manchmal scheuen sich Eltern davor nachzufragen, wovor ihr Kind Angst hat, um das unangenehme Gefühl nicht noch zu verstärken. Für Kinder wie auch Erwachsene ist es jedoch eine große Hilfe, in einem geschützten Umfeld über ihre Ängste sprechen zu können.
- **Unterstützen Sie Ihr Kind durch Zuhören.** Fragen Sie, was helfen könnte, eine angstausslösende Situation zu bewältigen. Manchmal hilft auch schon ein „imaginärer Helfer“ (ein Schutzengel, ein Ritter, ein Tier, usw.), den sich Ihr Kind vorstellt, wenn es Beistand braucht.
- **Formulieren Sie positiv.** Ist Ihr Kind eher ängstlich im Umgang mit anderen Menschen, achten Sie gut auf die Wahl Ihrer Worte. Anstatt „Du bist schüchtern“ zu sagen, sagen Sie etwa besser: „Bei Menschen, die du kennst, bist du richtig gesprächig“.
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.** Kinder kopieren Ängste von ihren Eltern. Beobachten Sie sich selbst und Ihr Verhalten und achten Sie darauf, die eigenen Ängste und Probleme nach Möglichkeit nicht auf Ihr Kind zu übertragen.



A young man with light brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants, is sitting in a black office chair at a white desk. He has his hands pressed against his forehead, looking down with a stressed or frustrated expression. On the desk in front of him is a silver laptop and a white video game controller. The background shows a blurred indoor setting with a white shelf holding some items.

Damit ein Kind seine Aufgaben zufriedenstellend und mit Sorgfalt erledigen kann, muss es aufmerksam sein und sich gut konzentrieren können. Konzentration ist von Motivation, Interesse sowie der Aufnahmebereitschaft des Gehirns abhängig. Die Entwicklung eines ausreichenden Aufmerksamkeitsvermögens benötigt jedoch Zeit. Im ersten Schuljahr können sich Kinder meistens nur wenige Minuten durchgehend konzentrieren. Erst nach und nach erwerben sie die Fähigkeit, einer Sache längerfristig Aufmerksamkeit zu schenken.

# Konzentration

- **Entspannung ist die Grundlage für Konzentration.** Hat Ihr Kind im Moment keinen „freien Kopf“, schaffen Sie die Möglichkeit für entspannenden Ausgleich (siehe nächstes Kapitel).
- **Schaffen Sie vorteilhafte Rahmenbedingungen.** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die nötige Ruhe findet, um sich konzentrieren zu können. Da ein voller Magen bekanntlich nicht gern studiert, planen Sie nach dem Mittagessen und vor den Hausübungen eine Pause ein.
- **Planen Sie geschickt.** Legen Sie außerschulische Termine auf Tage, an denen Ihr Kind weniger Hausübungen hat. Damit lassen Sie Ihrem Kind mehr Zeit bei allem, was es tut.
- **Anreize sind hilfreich.** Die Aussicht, sich beispielsweise noch mit Freunden treffen zu dürfen, kann die Konzentration beflügeln! Bleiben Sie aber konsequent und beharren Sie auf das vorherige Fertigstellen der Hausübung.
- **Wecken Sie die Neugier.** Eine spannende Geschichte mit Querverbindungen zum Schulstoff erleichtert das Lernen. Sind Kinder interessiert, können sie sich viel besser konzentrieren.



### **Bewusst bewegen. Besser lernen.**

Um sich optimal zu konzentrieren, muss das Gehirn in einem aufnahmebereiten Zustand sein. Bewegung macht schlau und wirkt sich positiv auf Konzentrations- und Lernfähigkeit aus. Das sorgt für bessere Leistungen in der Schule und beim Lernen. Ein wirkungsvolles Bewegungsprogramm für Schüler und Schülerinnen ist Vital4Brain. Weitere Infos unter [www.vital4brain.at](http://www.vital4brain.at).





14



# Entspannung



Entspannte Kinder besitzen innere Stärke, können sich besser konzentrieren und sind insgesamt ausgeglichener. Denn die Fähigkeit „abzuschalten“ und Energien zu tanken ist wesentlich, um die Anforderungen des Alltags gut und voller Kraft meistern zu können. Was aber brauchen Kinder, um optimal entspannen zu können?



- **Schlaf.** Schulkinder brauchen 9 bis 11 Stunden Schlaf, um sich geistig und körperlich optimal zu regenerieren und gut zu wachsen. Achten Sie auf geregelte Schlafenszeiten. Kinder, die zu wenig Schlaf bekommen, können sich schlecht konzentrieren und geraten leichter in belastende Stresssituationen.
- **Aktivität.** Kinder entspannen nicht auf der Couch oder vor dem Computer – das Zauberwort heißt hier „Aktivität“. Dabei soll es um gänzlich anderes gehen als im restlichen Alltag. Zu den entspannenden Dingen gehören etwa das Herumtollen mit Freunden, das Malen und Basteln oder das Spielen eines Musikinstruments. Auch wenn Kinder Geschichten erzählen oder erzählt bekommen, entspannen sie sich wunderbar!
- **Bewegung und Sport.** Kinder sollten sich pro Tag mindestens 1 Stunde bewegen, mehr ist noch besser. Anregungen dazu bietet die UNIQA Bewegungspyramide.
- **Entspannungsübungen.** Wählen Sie kindgerechte Varianten bewährter Methoden, wie die Progressive Muskelentspannung: Ihr Kind stellt sich eine „angespannte“ Situation vor und spannt bewusst alle Muskeln an. Nach wenigen Sekunden wird durch ein „Zauberwort“ (wie „Magie!“) die Muskelanspannung wieder gelockert. Jetzt werden einzelne Muskelgruppen nacheinander angespannt (wie „Faust ballen!“) und wieder gelockert ...

A young child with dark hair and a serious expression is sitting on a wooden floor. The child is wearing a yellow and blue plaid shirt. The background is a plain, light-colored wall. A semi-transparent blue banner is overlaid at the bottom of the image, containing the text "Was tun, wenn ...?".

Was tun,  
wenn ...?

- ... mein Kind immer wieder versucht, gegen die gemeinsam aufgestellten Regeln zu verstoßen? Manchmal wollen Kinder durch kleine Regelverstöße lediglich Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Diese zu ignorieren, ohne die eigene Konsequenz aufzugeben, ist dann am hilfreichsten.
- ... mein Kind sich von anderen zu viel gefallen lässt? Leben Sie couragiertes Verhalten vor! Wird Ihnen im Restaurant das Essen kalt serviert, bitten Sie höflich, aber bestimmt, Ihnen etwas Warmes zu bringen. Sind Freunde Ihres Kindes bei Ihnen zu Hause, bitten Sie alle vor dem Nachhausegehen, gemeinsam aufzuräumen. So hört und sieht Ihr Kind, wie man die eigenen Wünsche richtig artikuliert.
- ... mein Kind ständig Aufmerksamkeit braucht? Erklären Sie Ihrem Kind, dass auch Sie Ihre Freiräume brauchen und bestimmen Sie täglich mindestens ½ Stunde, die Ihnen gehört. Entspannte Eltern sind bessere Eltern!
- ... mein Kind nicht verlieren kann und kein „Teampoker“ ist? Setzen Sie doch auf Sport! Mannschaftssportarten trainieren das Sozialverhalten und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Sind Kinder Teil einer Gruppe von Gleichaltrigen, erfahren sie Teamgeist und Fairness. Sie lernen den Umgang mit Regeln, Verantwortung und Rücksichtnahme. Das macht sie auch in anderen Lebensbereichen kooperativer.
- ... mein Kind bald von der Volksschule in eine höhere Schulstufe wechselt? Besondere Übergänge im Leben brauchen stets besondere Aufmerksamkeit. Nur so können sie von den Kindern auch optimal bewältigt werden. Um sich auf die neue Herausforderung vorzubereiten, können Sie etwa mit Ihrem Kind bei einem „Tag der offenen Tür“ einmal die neue Schule inspizieren, den Klassenraum besichtigen und den vielleicht neuen Schulweg gemeinsam gehen oder fahren.
- ... sich unser Kind zunehmend von uns Eltern abwendet? Ist Ihr Kind im Alter von 10 bis 12 Jahren, lassen Sie es behutsam los und gehen Sie mit Ihrer Fürsorge etwas sparsamer um. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie Vertrauen haben und dennoch „da“ sind.

Kinder brauchen Zuneigung, Wertschätzung und Geborgenheit.



Das Vorbild der Eltern prägt mehr als jede erzieherische Maßnahme.

## Wesentliches für Eltern auf einen Blick



**Wertschätzung macht stark!**

Regeln und Grenzen machen das Leben für Kinder berechenbar und geben Sicherheit.



Nehmen Sie Ihren Kindern nicht jede Herausforderung ab! Die Komfortzone wird leicht zur Falle. Kinder brauchen eigene Wagniserfahrungen.



So bereiten Sie Kinder auf die Anforderungen des Alltags vor: Stärken fördern, Schwächen ausgleichen und wichtige Werte vermitteln.

**Eltern mit einer positiven Lebenseinstellung und einem hohen Selbstwert sind gute Vorbilder für Kinder.**

**Verplanen Sie nicht die gesamte Freizeit: Kinder brauchen Freiräume und Auszeiten, um sich zu entspannen.**

„Ich liebe dich,  
weil du da bist.“  
Kinder wachsen,  
wenn Liebe nicht  
nur an Erfolge  
gekoppelt wird.

**Überfürsorgliche Eltern erziehen übervorsichtige, ängstliche Kinder, die sich wenig zutrauen.**

Es ist nicht maßgeblich, wie viel Zeit Sie für Ihr Kind aufbringen. Entscheidend ist, dass Sie Ihrem Kind regelmäßig ungeteilte Aufmerksamkeit schenken!



# Jetzt sind Sie dran!

Nach Lektüre dieser VitalEdition wissen Sie, was Sie tun sollen, damit Ihre Kinder die täglichen Anforderungen besser bewältigen. Wie sie lernen, Grenzen richtig einzuschätzen und ein Bewusstsein für ihre eigenen Stärken und Schwächen entwickeln. Selbstbewusste Kinder bewegen sich gelassener durchs Leben, sind mutiger und haben Vertrauen – in sich selbst und in ihre Mitmenschen. Dafür lohnt es sich, ihnen mentales Rüstzeug mitzugeben! Unsere UNIQA VitalCoaches unterstützen Sie und Ihre Familie gerne dabei.

**Motivation für Ihr Kind!** Die Beilage „Ich denke schlau!“ liefert altersgerechte Mentaltips für Ihre Kinder. Einfach heraustrennen und aufhängen. Alle weiteren Infos unter [www.uniqa.at](http://www.uniqa.at).

**Die Informationen und Anleitungen in dieser Broschüre sind sorgfältig ausgewählt, stellen aber keinen Ersatz für eine medizinische, psychotherapeutische oder psychologische Betreuung dar!**



**Die Autorin Bettina Kurz** ist seit vielen Jahren im Fitness- und Gesundheitsbereich tätig und führt die Praxis „kurz:training“ für Bewegungs- und Ernährungscoaching in Wien. Die gebürtige Tirolerin hält Seminare in Unternehmen, verfasst Beiträge für Medien und hatte bereits mehrere TV-Auftritte als Expertin. Seit vielen Jahren steht sie auch UNIQA mit ihrem Wissen zur Verfügung. Die Sportlerin ist Finisherin des Ironman Triathlon.

Der UNIQA Experte **Dr. Thomas Wörz**, Sportwissenschaftler und Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche, stand uns bei der Erstellung dieser VitalEdition mit seinem Fachwissen zur Seite. Als Mental Coach betreut er Spitzensportler sowie Top-Manager. Wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse rund um das Thema Kinderernährung lesen Sie in seinem Buch „Der hungrige Schüler“, Brandstätter Verlag 2013.





# Denk WEITER...



## VitalEdition Junior Bewegung

Glückliche Kinder, die durch die Gegend purzeln, auf der Wiese Rad schlagen, Bälle fangen und um die Wette laufen, das wünschen sich die meisten Eltern. Wie Ihre Kinder Freude an Bewegung entdecken und welche Rolle Sie dabei spielen, erfahren Sie in dieser Broschüre.



## VitalEdition Junior Ernährung

Wie bringt man Kinder dazu, sich gesund zu ernähren? Auf alltagsnahe und kompakte Weise vermitteln wir Ihnen das nötige Wissen, um Kinder ernährungsbewusst zu erziehen. Dazu gehört die Vorbildwirkung genauso wie das Essen als familiäres Gemeinschaftserlebnis.



## VitalEdition für Erwachsene

Wie können Sie selbst Ihre Fitness steigern, besser essen und den Alltag entspannter meistern? In unserer 3-teiligen VitalEdition verraten wir Ihnen in kompakter Weise, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken sollten, um vital, energievoll und gelassen durchs Leben zu gehen.



# Ich denke schlau!

Für coole Kids von 6 bis 10

In dir steckt die  
Kraft eines Löwen.  
Sei stolz auf dich!



Wenn du eine Auf-  
gabe gut meistern  
möchtest, über-  
lege dir vorher,  
wie du sie am  
besten bewältigst.



Wenn du ängst-  
lich oder nervös  
bist, richte dich  
auf und sei ein  
Held!





Sei stark und  
trau dir selbst  
etwas zu: Du  
schaffst vieles  
ganz alleine.

Du willst dich  
so richtig freuen  
können? Unter-  
nimm etwas, das  
dir Spaß macht!



Schließe immer  
eine Aufgabe  
ab, bevor du  
die nächste  
beginnst.



Lobe dich  
selbst, wenn  
du mutig bist.





# Ich denke schlaul!

Für Youngsters ab 10



Geh schwierige Aufgaben zuerst gedanklich durch, bevor du damit beginnst.



Werde dir deiner Stärken bewusst. Wenn dir etwas gelungen ist, lobe dich selbst.



Lass dich nicht von deinem Weg abbringen.

Energie tankst du, wenn du etwas unternimmst, das dir Spaß macht.



Sei mutig und stelle dich Herausforderungen. Aber setze dir Ziele, die du auch wirklich erreichen kannst!



Auf dem Weg zum Erfolg musst du auch den Umgang mit Niederlagen lernen.



Bleib cool, wenn's einmal stressig wird!



## VitalEdition Junior Mentale Stärke

Wie können Eltern das Selbstvertrauen von Kindern fördern und ihre Stärken stärken? Wie ihnen ihre kindlichen Ängste nehmen und sie nicht in die Computer- und Internetsuchtfalle tappen lassen? Was tun, um Kinder vor Essstörungen zu bewahren und sie auf dem Weg zu sozial kompetenten, engagierten Menschen zu begleiten? Mit dieser Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, was Sie als Eltern beherzigen sollten, damit sich Ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten entwickeln können.

