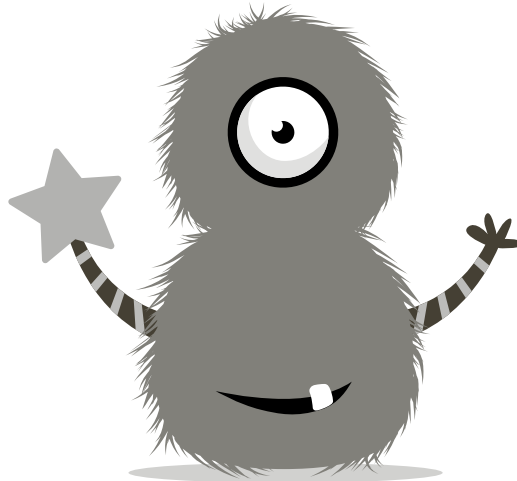


Poppy O'Neill

# Ich bin super, so wie ich bin

Das Mitmachbuch zur Stärkung des  
Selbstbewusstseins

Aus dem Englischen von Melanie Schirdewahn



**YES**

# VORWORT

*Von der Beraterin und Psychotherapeutin Amanda Ashman-Wymbs, zertifiziert durch die Britische Gesellschaft für Beratung und Psychotherapie (BACP)*

Da ich selbst zwei Töchter großgezogen und mit vielen jungen Menschen therapeutisch gearbeitet habe, weiß ich, welch großen Einfluss das Selbstwertgefühl auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen hat. Wenn man Kindern zeigt, wie sie ihre eigenen Gefühle besser verstehen und ein positiveres Selbstbild aufbauen können, kann ihnen das nicht nur helfen, Alltagssituationen besser zu meistern. Es kann auch zu gesünderen Verhaltensmustern führen, von denen sie noch als Erwachsene profitieren.

*Ich bin super, so wie ich bin* von Poppy O'Neill ist ein wunderbares, kindgerechtes Mitmachbuch mit lustigen Figuren und Übungen, durch die Kinder erfahren, was sich hinter dem Wort Selbstwertgefühl verbirgt. Die enthaltenen Übungen unterstützen Kinder dabei, sich ihrer Gefühle und Gedanken bewusst zu werden, und ermutigen sie, sich auf die Stärken und Möglichkeiten zu konzentrieren, die sie bereits in sich tragen. Darüber hinaus lernen sie, neue Verhaltensweisen zu etablieren, und das in kleinen, überschaubaren Schritten. Dieses Buch hilft Kindern dabei, die eigene Einzigartigkeit und die der anderen zu akzeptieren und wertzuschätzen. Es erklärt ihnen auch, was wahre Freundschaft ist. Es geht auf wichtige Aspekte wie das eigene Körperbild ein und zeigt, wie wesentlich ein gesunder Lebensstil für das Wohlbefinden ist. Begleitet wird dies von einfachen Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die es Kindern ermöglichen, mithilfe ihres Körpers und ihrer Sinne eine Verbindung mit dem Hier und Jetzt herzustellen. So lernen sie auch, wie leicht sie auf diese Quelle des Friedens und des Glücks, die sie immer in sich tragen, zugreifen können.

Ich kann dieses Buch nur empfehlen. Es ist ein praktisches Hilfsmittel für Eltern, die ihre Kinder dabei unterstützen möchten, sich selbst besser zu verstehen, selbstbewusster zu werden und ihr Selbstwertgefühl zu steigern, um das eigene Ich vollständig zu entfalten.

# EINLEITUNG FÜR ELTERN UND BETREUENDE

## **Sie sind nicht allein**

.....

Dieses Mitmachbuch kombiniert bewährte, von Kinderpsychologen entwickelte Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie mit leicht verständlichen Übungen, um Kinder bei der Stärkung ihres Selbstwertgefühls zu unterstützen. Ist Ihr Kind vielleicht etwas reservierter als andere oder meidet es gewisse Aktivitäten, weil es glaubt, darin »nicht gut genug« zu sein? Diese Art von Selbstbewertung und die Haltung gegenüber sich selbst prägen das Selbstwertgefühl eines Kindes.

Dieses Buch richtet sich an Kinder zwischen sieben und elf Jahren, einem Alter, in dem vieles passiert, was Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl haben und auch bis weit in die Zukunft ausstrahlen kann: Sie gehen enge Freundschaften ein, müssen erste Prüfungen in der Schule bestehen, entwickeln ein größeres Bewusstsein für den eigenen Körper und beginnen, sich mit anderen zu vergleichen. Viele starten auch mit der Nutzung sozialer Medien und erleben erstmals eine Art von Gruppenzwang unter Gleichaltrigen. Zudem ist es die Zeit, in der sich die Pubertät mit all ihren Stimmungsschwankungen ankündigt. Es ist nicht einfach, erwachsen zu werden, und die vielen Herausforderungen in dieser Zeit können ordentlich am Selbstwertgefühl nagen – das geht jedem Menschen so.

Falls Ihr Kind unter einem geringen Selbstwertgefühl leidet, können Sie sich also sicher sein: Sie und Ihr Kind sind damit nicht allein!

## **Anzeichen für ein geringes Selbstwertgefühl**

.....

Ein geringes Selbstwertgefühl kann sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Folgende Anzeichen können darauf hindeuten, dass Ihrem Kind die nötige Portion Selbstvertrauen fehlt:

- Es spricht abwertend von sich selbst und sagt Dinge wie: »Die anderen können das besser als ich.«
- Es meidet Herausforderungen, weil es glaubt, sie nicht meistern zu können.
- Es kann Lob oder Kritik nicht gut annehmen und denkt viel darüber nach, was andere von ihm denken.
- Es geht nicht gern zu Schule, weil es glaubt, den Mitschülern nicht gewachsen zu sein.
- Es hat ausgeprägte Stimmungsschwankungen.
- Es unterwirft sich stark dem Gruppenzwang.
- Es entwickelt einen Kontrollwahn, um seine Ohnmacht und sein geringes Selbstwertgefühl zu verbergen.

Führen Sie Tagebuch, um herauszufinden, ob diese Verhaltensweisen bei Ihrem Kind vielleicht nur zu bestimmten Zeiten auftauchen. Wenn Sie dabei Muster entdecken, zum Beispiel eine bestimmte Aktivität oder eine Person, mit der sich das Kind schwertut, erleichtert das die Problemlösung.

Vergessen Sie nicht: Es ist nie zu spät, das Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu stärken!

## **Sprechen Sie miteinander!**

.....

Was Sie zu Ihrem Kind sagen – und wie Sie es sagen – hat großen Einfluss darauf, wie es sich selbst sieht. Wenn ein Kind ein geringes Selbstwertgefühl hat, ist man oft versucht, ihm durch übertriebenes Lob ein gutes Gefühl zu geben. Doch wenn Sie es zu häufig und auch schon für Kleinigkeiten loben, gewöhnt es sich daran, aber das Selbstwertgefühl steigern Sie dadurch nicht. Im Gegenteil, übermäßiges Loben kann sogar schaden und das Selbstvertrauen weiter senken.

Für die Lösung jeder Art von Problem ist es ausschlaggebend, zunächst die Ursachen herauszufinden und das Problem klar zu benennen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind, wenn eine bestimmte Schwierigkeit auftaucht. Hat Ihr Schatz zum Beispiel Probleme mit Mathe? War ein anderes Kind in der Schule gemein zu ihm? Fühlt sich Ihr Kind unattraktiver als andere? Hören Sie zu und lassen Sie Ihr Kind selbst formulieren, wie es sich fühlt. Und helfen Sie ihm dann, der Lösung des Problems in kleinen, überschaubaren Schritten näherzukommen. Seien Sie für Ihr Kind da, und unterstützen Sie es bei der Lösungsfindung. Und eines sollten Sie nie vergessen. Auch wenn Sie Ihr Kind am liebsten vor allem Negativen abschirmen würden: Um ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu entwickeln, müssen Kinder lernen, Schwierigkeiten eigenständig zu bewältigen und negative Gefühle zu überwinden.

## Erste Schritte

.....

Begleiten Sie Ihr Kind durch die Übungen in diesem Buch und nehmen Sie sich einmal pro Woche oder alle paar Tage immer nur eine Übung vor. Lassen Sie Ihr Kind das Tempo selbst bestimmen und die Aufgaben eigenständig lösen. Das ist wichtig, denn wenn Sie seine Selbstständigkeit fördern, stärken Sie gleichzeitig auch sein Selbstwertgefühl. Die Übungen sollen Ihr Kind dazu anregen, über sich selbst nachzudenken und an einem besseren Selbstwertgefühl zu arbeiten. Es lernt, sich über die eigenen Stärken klarzuwerden, sich selbst wertzuschätzen und zu erkennen, dass es ein ganz besonderer Mensch ist. Wenn Kinder über ein positives Selbstbild verfügen, sind sie für die Herausforderungen des täglichen Lebens viel besser gewappnet. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Ihre uneingeschränkte Unterstützung hat, und helfen Sie ihm, sich neue Gewohnheiten anzueignen, durch die es seine Probleme eigenständig bewältigen kann. Sie werden sehen, wie sich sein Selbstwertgefühl dabei zusehends verbessert.

In diesem Buch geht es ausschließlich darum, Ihnen und Ihrem Kind zu vermitteln, was das Selbstwertgefühl ist und wie man es stärken kann. Falls Sie sich jedoch ernsthafte Sorgen um die psychische Gesundheit Ihres Kindes machen und die Probleme über das hinausgehen, was in diesem Buch behandelt wird, sollten Sie sich für eine weitergehende Beratung an Ihren Kinderarzt oder Hausarzt wenden.

# WIE UMGEHEN MIT DIESEM BUCH – EINLEITUNG FÜR KINDER

Dieses Buch kann dir helfen, wenn ...

- ★ du denkst, dass andere alles viel besser können als du
- ★ du dir viele Sachen nicht zutraust, weil du glaubst, dass du sie sowieso nicht schaffst
- ★ du schnell aufgibst, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt
- ★ du nicht mehr an schönen Aktivitäten teilnimmst, weil du denkst, dass bestimmt etwas schief laufen wird

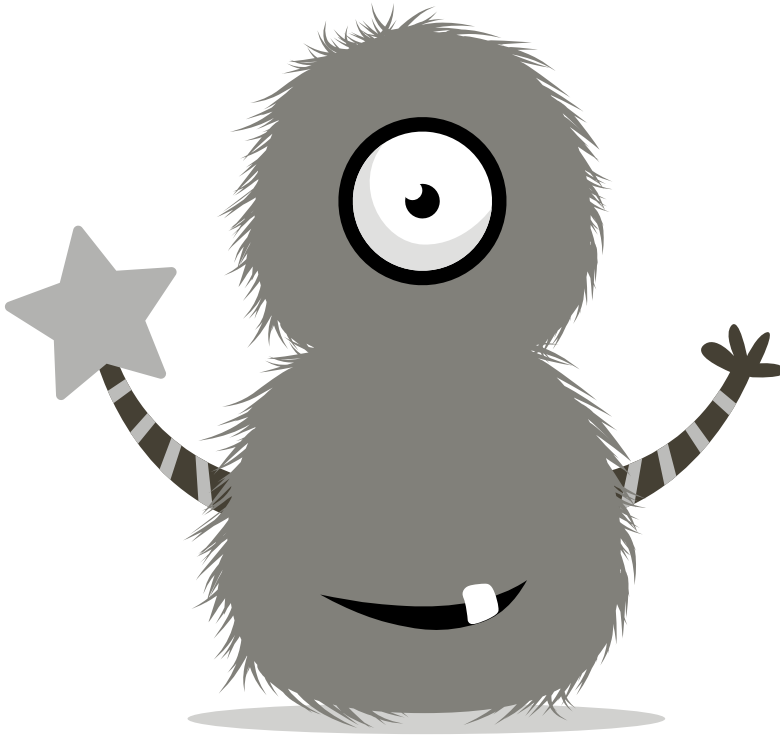
Kommen dir diese Dinge bekannt vor? Geht es dir auch manchmal so? Dann gibt es in diesem Buch jede Menge Übungen und Tipps, die dir helfen können, mutiger und selbstbewusster zu werden.

Falls du an einer Stelle im Buch nicht weiterkommst, bitte einen Erwachsenen um Hilfe, dem du vertraust. Das könnte deine Mutter oder dein Vater sein. Oder auch dein großer Bruder, deine große Schwester, ein Lehrer, eine Betreuerin, deine Oma, dein Onkel, eine Nachbarin oder irgendein Erwachsener, den du gut kennst und mit dem du gut reden kannst.

Mach dir aber bitte keinen Druck, sondern erledige die Aufgaben in deinem eigenen Tempo! In diesem Buch geht es nur um dich, daher gibt es keine falschen Antworten. Du kennst dich ja am allerbesten und dieses Buch ist dazu da, alles aufzuschreiben, was du möchtest.

# BOPP, DAS MONSTER

Hallo, ich heiße Bopp und begleite dich durch dieses Buch. Ich freue mich schon sehr darauf, dir alle Mitmachbungen und die tollen Tipps und Tricks zu zeigen. Bist du bereit? Na dann los!





# TEIL I: SELBSTWERTGEFÜHL? WAS IST DAS EIGENTLICH?

## Wie siehst du dich selbst?

.....

»Was denke ich eigentlich über mich selbst?« – diese Frage hast du dir vielleicht noch nie gestellt, aber es ist wichtig, dir ein bisschen Zeit dafür zu nehmen. Wahrscheinlich hast du vor allem Erwachsene schon einmal über Selbstwertgefühl reden hören. Das Selbstwertgefühl kann man nicht sehen oder berühren, aber du kannst es spüren und es hat eine große Kraft. Doch was ist es genau? Das Selbstwertgefühl sagt aus, wie du über dich denkst und wie du dich siehst. Es kann schlecht oder gut sein. Wenn du dich selbst gut findest und Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten hast, dann hast du ein gutes, starkes Selbstwertgefühl. Wenn du dich aber ablehnst und meinst, in allem schlecht zu sein, hast du ein schlechtes Selbstwertgefühl.

Jeder Mensch erlebt Tage oder Situationen, in denen er sich selbst nicht mag. Wenn es dir so geht, dann ist es wichtig, das Problem, das dafür verantwortlich ist, dass du dich schlecht fühlst, zu beseitigen, sodass du dich bald wieder besser fühlen kannst. Das ist nicht immer ganz einfach, aber dieses Buch möchte dir mit einfachen Übungen und Tipps helfen, dein Selbstwertgefühl zu stärken und unangenehme Dinge besser zu bewältigen.

# ÜBUNG: ÜBER MICH

Verrate mir doch bitte etwas mehr über dich und fülle die folgenden Kästen aus:

Ich heiße ...

Diese drei Wörter beschreiben mich gut:

Das möchte ich werden, wenn ich groß bin:

TEIL 1: SELBSTWERTGEFÜHL? WAS IST DAS EIGENTLICH?

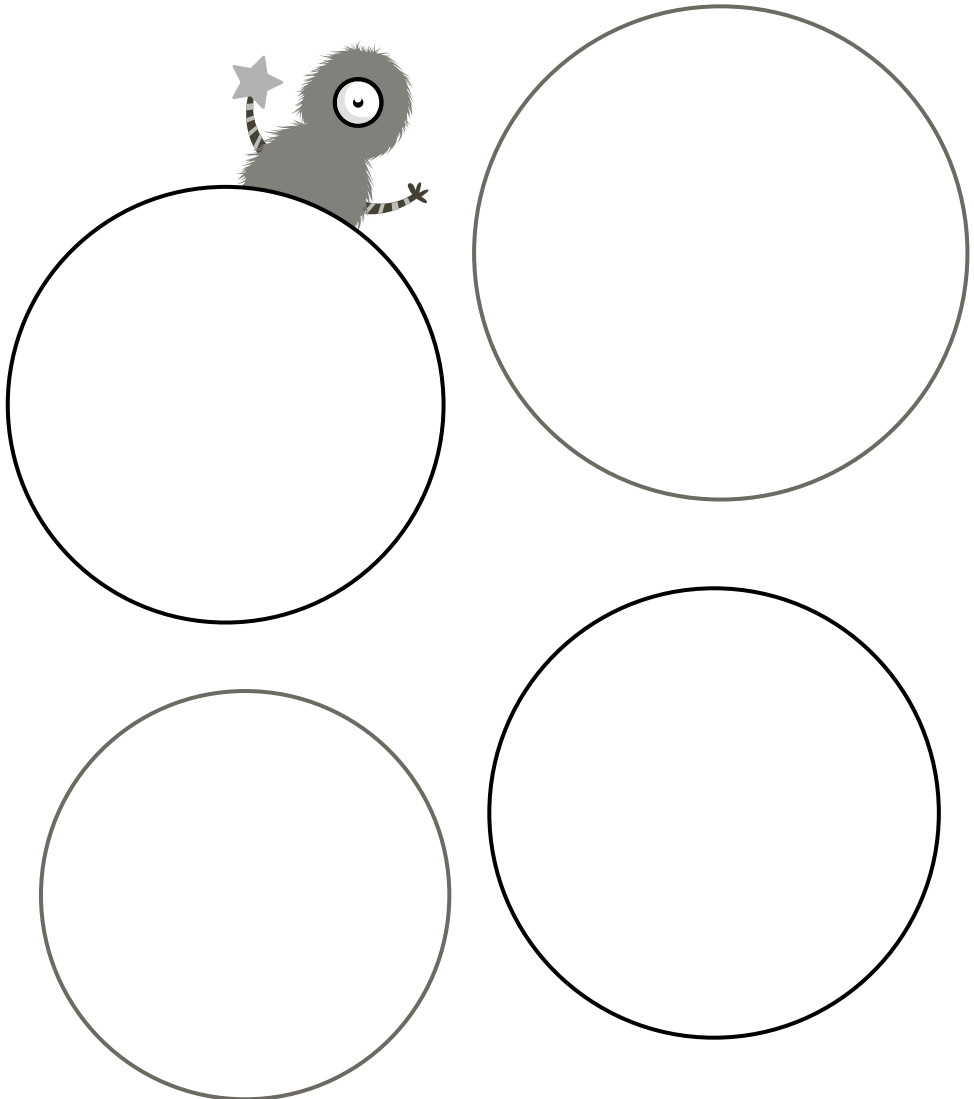
*Ich kann richtig gut ...*

*Zu meiner Familie gehören ...*

*Meine Hobbys sind ...*

# ÜBUNG: DESHALB BIN ICH SUPER

Auch wenn du dich selbst gerade nicht so gut findest – das ändert nichts daran, dass du ein besonderer Mensch bist. Und nicht nur das, du bist sogar vollkommen einzigartig. Deshalb ist es höchste Zeit, dich einmal ausgiebig zu loben. Schreib oder mal Dinge in die Kreise, die du gut kannst oder die du an dir magst:



© 2022 des Titels »Ich bin super, so wie ich bin« von Poppy C'Neil (ISBN 978-3-96905-174-0)  
by Yes-Publishing – Pascale Beetenstein & Oliver Kuhn GbR.  
Nähere Informationen unter: [www.yes-publishing.de](http://www.yes-publishing.de)

# TEIL 1: SELBSTWERTGEFÜHL? WAS IST DAS EIGENTLICH?

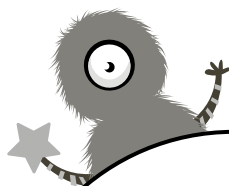


Diagram consisting of six large, empty circles arranged in a 3x2 grid. The top-right circle is partially obscured by a small cartoon character.

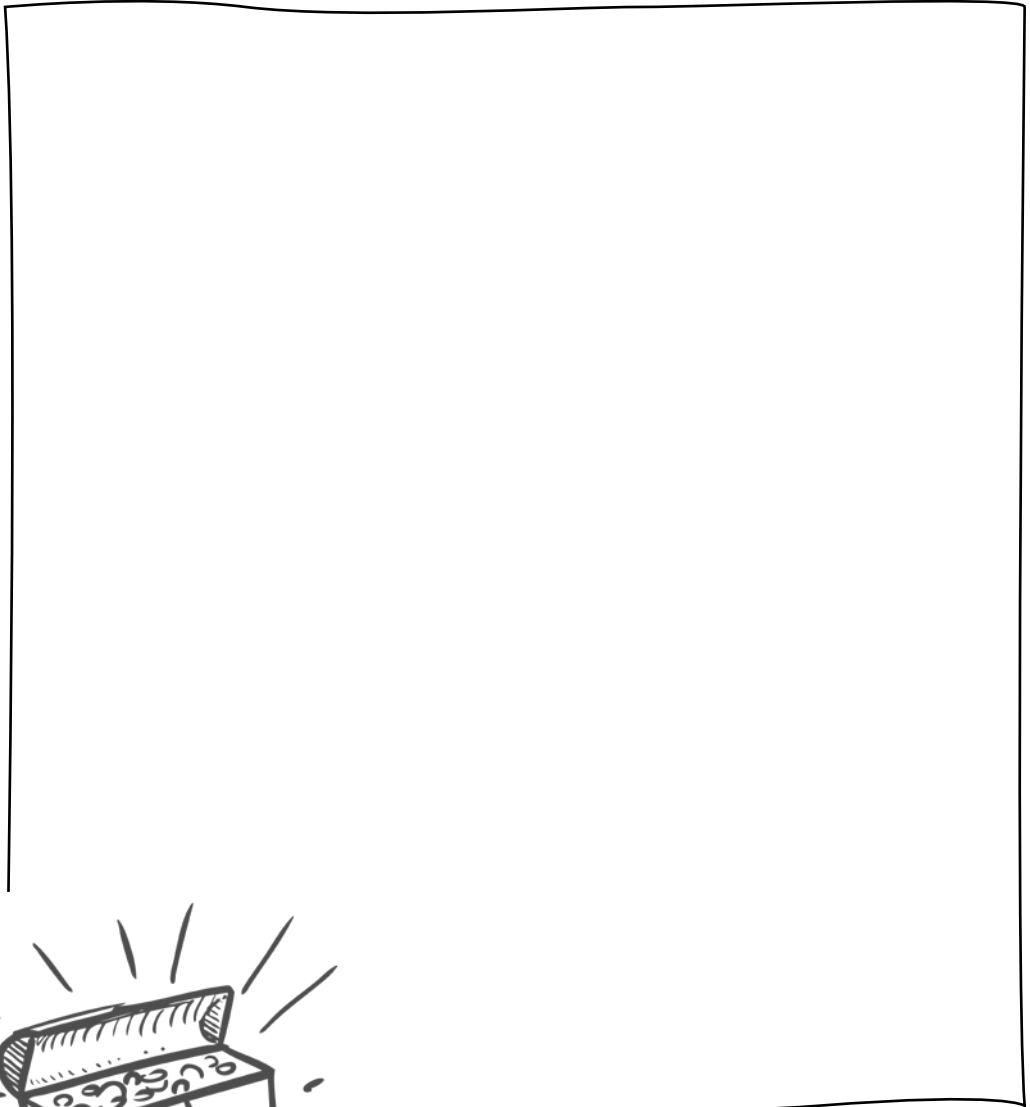
© 2022 Das Tieb - Ich bin super, so wie ich bin - von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-174-0)  
by:es Publishing - Pascal Breitenstein & Oliver Kuhn GfR  
Nahere Informationen unter: [www.yespublishing.de](http://www.yespublishing.de)

© 2022 des Titels »Ich bin super, so wie ich bin« von Poppy C'Neill (ISBN 978-3-96905-174-0)  
by Yes-Publishing – Pascale Beutenen & Oliver Kuhn GbR  
Nähere Informationen unter: [www.yes-publishing.de](http://www.yes-publishing.de)

# ICH WERDE GELIEBT

# ÜBUNG: MEINE SCHATZKISTE

Was ist dir wichtig? Schreib oder mal etwas über Menschen, die dir etwas bedeuten, und Dinge, die du gerne machst:



## Was sind Gefühle?

.....

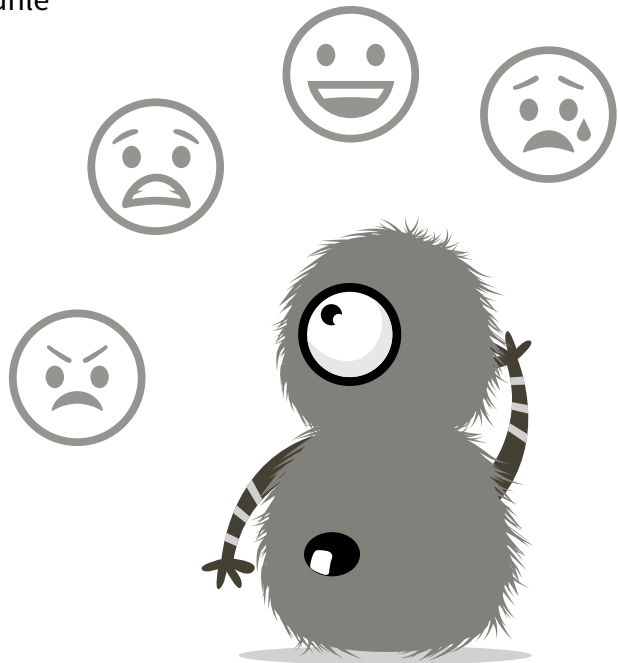
Die vier wichtigsten Gefühle, die Menschen haben können, sind:

- ★ Glück
- ★ Angst
- ★ Trauer
- ★ Wut

Es gibt aber noch jede Menge anderer Gefühle. Gefühle kann man in seinem Körper richtig spüren.

Alle Menschen haben Gefühle, auch wenn sie sie vielleicht nicht immer zeigen. Es gibt angenehme und unangenehme, manche sind winzig klein und wir merken sie kaum. Andere Gefühle sind riesengroß und donnern richtig durch uns hindurch – das fühlt sich dann an, als hätte man keine Kontrolle mehr über sich selbst. Weil das aber gar nicht schön ist, kann es zu noch mehr schlechten Gefühlen und Gedanken führen.

Denk immer daran:  
Es ist ganz normal und in Ordnung, Gefühle zu haben, auch wenn du dich traurig oder wütend fühlst. Gefühle bleiben auch nicht für immer, sie kommen und gehen – so wie Regen oder Sonnenschein.



© 2022 des Titels «Ich bin super, so wie ich bin» von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-174-0) by Yes-Publishing – Pascal Beutenen & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de