

# 5 Wege, wie du dein Kind emotional stärkst

Ein Mini-Guide für bewusste Eltern, die neue Wege gehen wollen

Als Mama weißt du, wie sehr du dir wünschst, dass dein Kind mit einem starken Herzen durchs Leben geht.

Aber manchmal fehlen uns die Worte, die Vorbilder oder die Ruhe, es wirklich so zu machen.

Dieser kleine Guide schenkt dir fünf alltagstaugliche Impulse, mit denen du dein Kind emotional stärkst –

und dabei vielleicht auch ein kleines Stück in dir selbst. ♥

## ★ 1. Bestärke dein Kind unabhängig von Leistung.

Nicht nur: „Du hast das gut gemacht“, sondern:

→ „Du hast dir Mühe gegeben. Ich bin stolz auf dich – ganz egal, wie es ausgeht.“

💡 Selbstwert wächst nicht durch Erfolg, sondern durch liebevolle Annahme.

## ★ 2. Sprich offen über deine Gefühle.

Kinder lernen durch Vorbilder.

→ „Ich bin heute etwas müde – aber ich freue mich auf unser Kuschneln.“

💡 Authentizität zeigt deinem Kind: Gefühle sind okay.

## ★ 3. Schaffe kleine Rituale der Verbundenheit.

Ein Glücksstein unter dem Kopfkissen, eine Umarmung vorm Einschlafen, ein Satz wie:

→ „Weißt du was? Ich bin froh, dass du da bist.“

💡 Vertrauen entsteht im Kleinen.

## ★ 4. Erlaube Fehler – bei deinem Kind UND bei dir.

→ „Weißt du was? Ich habe mich vorhin geärgert. Das war zu laut. Ich übe das auch noch.“

💡 Wenn Kinder sehen, dass wir Menschen sind, lernen sie: Ich darf Fehler machen – und werde trotzdem geliebt sein.

## ★ 5. Sag oft einfach nur: Ich bin da.

Du musst nicht alles lösen. Nicht alles erklären.

→ „Ich bin bei dir. Und wir finden das gemeinsam heraus.“

💡 Emotionale Stärke wächst durch Sicherheit, nicht durch Erklärungen.

Ich hoffe, dieser kleine Impuls-Begleiter hilft dir, neue Wege mit deinem Kind zu gehen.

Wenn du dir mehr Begleitung wünschst: Auf meiner Website findest du Kurse, Coachings & Fantasiereisen für dich und dein Kind.

👉 [www.jasminnoetel.de](http://www.jasminnoetel.de)