



**BAD NAUHEIM**  
Die Gesundheitsstadt

# Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport  
der Stadt Bad Nauheim



## **Impressum:**

Magistrat der Stadt Bad Nauheim  
Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport  
Parkstraße 36-38  
61231 Bad Nauheim

Aus: Jochen Mörlner; Lehrerhandbuch für das Präventions-  
spiel KLASSE KLASSE; 2016; S. 20-22



## Selbstvertrauen

Der wohl am häufigsten für Kinder geäußerte Wunsch lautet, dass sie lernen, ihr Leben nach eigenen Maßstäben erfolgreich in die Hand zu nehmen. Dazu braucht es vor allem das Vertrauen in die individuellen Fähigkeiten und den Glauben daran, etwas erreichen zu können – nichts anderes als Selbstvertrauen also. Kinder mit Selbstvertrauen haben daher eine gute Grundlage für andere Fähigkeiten, die für ihren weiteren Lebensweg wichtig sind.

Kinder mit einem gesunden Selbstvertrauen werden zum Beispiel leichter mit Enttäuschungen fertig. Sie können ihre eigenen Fähigkeiten und Schwächen gut einschätzen und sicher damit umgehen. Sie stehen für ihre Bedürfnisse und Belange ein und können sich anderen gegenüber mit den richtigen Mitteln und Worten zum Ausdruck bringen. Sie gewinnen zunehmend an Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, können Konflikte aushalten und eigenständig regeln. Kinder, die sich selbst vertrauen, können Ziele selbst unter erschwerten Bedingungen erreichen.

Aus einem gesunden Selbstvertrauen entwickelt sich eine bejahende Einstellung bzw. Erwartungshaltung gegenüber den vielfältigen Themen und Aufgaben, die das Leben bereithält und stellt. Ein tragfähiges Fundament für das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu bilden, ist daher eine Investition in die Lebenszufriedenheit.

Nun kommt niemand mit einem „fertigen“ Selbstvertrauen zur Welt. Vielmehr entwickelt es sich schrittweise, kann dann aber sogar unter widrigen Umständen aufrechterhalten werden. Dabei ist es weniger abhängig von der jeweils aktuellen Befindlichkeit und Situation, sondern vielmehr Ausdruck vergangener positiver Erfahrungen.

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind eng miteinander verbunden: Ein Kind oder auch ein Erwachsener, der auf seine Leistungsfähigkeit und seine Kompetenzen vertraut, empfindet sich als wertvoll. Das Vertrauen in sich selbst entwickelt sich dabei natürlich nicht im „luftleeren Raum“, sondern im Kontakt und Austausch mit anderen Menschen.



Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen, die Beobachtung der eigenen Fähigkeiten, über das Anerkennen und das Interesse an der eigenen Leistung und die Rückmeldung wichtiger Menschen können Kinder ein verlässliches Bild von sich entwickeln, ihr Selbstbild. So wie die positive Akzeptanz der Person aber nicht Akzeptanz jedes Verhaltens bedeutet, darf die Kritik an einzelnen Handlungen oder Verhaltensweisen nicht die kindliche Persönlichkeit in Frage stellen. Kinder müssen als Persönlichkeiten eine bedingungslose Wertschätzung erfahren. Kinder brauchen zum einen das Wissen um ihre eigenen Fähigkeiten, zum anderen die Anerkennung dieser Fähigkeiten von Spielpartnern und erwachsenen Bezugspersonen.

Hier ist, wie in jeder gelingenden Beziehung, Sensibilität gefragt. Denn die Qualität der Beziehung zu gleichaltrigen und erwachsenen Bezugspersonen hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des kindlichen Selbstwertgefühls.

Wie zeigt sich das nun im Handeln und Auftreten? Kinder mit gut ausgeprägtem Selbstvertrauen freuen sich über ihre Leistungen, handeln selbstständig, nehmen Herausforderungen an, übernehmen gern Verantwortung und sind beispielsweise auch weniger abhängig von der bewertenden, insbesondere lobenden Haltung Erwachsener. Sie sind auch eher in der Lage, eigene Schwächen zu akzeptieren.

Kinder mit mangelndem Selbstvertrauen haben hingegen das Gefühl, nicht geschätzt zu werden, sie vermeiden unangenehme oder herausfordernde Situationen und geben eher anderen die Schuld für ihre eigenen Schwächen. Sie beneiden andere Kinder und deren Leistungen, sind stark abhängig von den Ansichten und Meinungen Erwachsener und zeigen sich selbstzentriert und häufig rigide in sozialen Interaktionen. Darüber hinaus sind Kinder mit mangelndem Selbstvertrauen weniger ausdauernd, leichter zu frustrieren und geben schneller auf als selbstsichere Kinder.



„ Aus ‚Man ändert sich, wenn man lernt‘ folgt ‚Wer lernt, riskiert seine Identität‘ (d.h. die Erfahrungen und Werte, die seine Person ausmachen). Und das kann Angst bewirken.<sup>1</sup> “

## Selbstwirksamkeit<sup>2</sup>

Im Laufe der Zeit entwickelt jedes Kind ein sehr genaues Bewusstsein darüber, welche Handlungen ihm möglich sind (und welche nicht), und ob es die notwendigen Mittel (z. B. Kraft, Mut) zur Verfügung hat (oder eben nicht), um ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen. Wer sich als selbstwirksam erlebt und empfindet, ist überzeugt, selbst schwierige Aufgaben oder Lebensprobleme aufgrund der eigenen Kompetenzen bewältigen zu können.

Familie, Kindergarten, Grundschule und Freizeit stellen ganz unterschiedliche Anforderungen an das Kind. Diese unterscheiden sich in ihrer Schwierigkeit, Stärke und Allgemeingültigkeit. Anders gesagt: Sie können sehr leicht aber auch äußerst komplex sein, sehr individuell oder eben ganz allgemein. Welche Kompetenzen benötigt werden und welche Handlungsoptionen es gibt, mag unterschiedlich aussehen. Doch für alle gilt: Wer sich als selbstwirksam empfindet, geht mit Zuversicht auch an schwierige Fragestellungen heran, nimmt sie sogar als Herausforderung. Wer sich hingegen nur wenig zutraut, sieht eher eine Bedrohung.

Zwei weitere Aspekte sollen angesichts ihres Einflusses noch erwähnt werden. Das Bewusstsein von Einzigartigkeit und Individualität ist einer davon. Es wächst, wenn ein Kind seine einzigartigen Eigenschaften und Merkmale, die es als individuelle Persönlichkeit auszeichnen, als positiv wahrnimmt und dafür die Achtung anderer, Anerkennung und Interesse erfährt. Zugleich kann es die eigenen Schwächen erkennen und auch annehmen. Das Bewusstsein für Individualität kann aber nur entstehen, wenn die Gelegenheit besteht, das „Besonders-Sein“ auch zum Ausdruck zu bringen. Die

---

<sup>1</sup> Prof. Manfred Spitzer zitiert nach Ulla; Lernen aus neurobiologischer Sicht nach Manfred Spitzer

<sup>2</sup> IFK e.V.: Selbstwirksamkeitserleben und Selbstvertrauen (2011), S. 1-4



Entwicklung kindlicher Individualität ist daher auch eine erzieherische Herausforderung, die in Kindergarten und Grundschule jeweils unterschiedliche individuelle Bildungsangebote erfordert. Diese individuellen Angebote verstärken die Erfahrung, etwas Besonderes zu sein und auch von anderen so gesehen zu werden.

Der zweite Aspekt ist das Gefühl der Zugehörigkeit. Diese meint nicht nur das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in der das Kind sich als aktives und wichtiges Mitglied fühlt und beispielsweise eine bestimmte Funktion oder Aufgabe übernimmt. Es meint auch das Gefühl, ganz selbstverständlich und unbedingt zu jemandem zu gehören, der einen versorgt und schützt und das Gefühl, für andere wichtig, beachtet und erwünscht zu sein. Darüber hinaus schließt Zugehörigkeit auch die Vertrautheit mit dem eigenen Körper ein, in dem das Kind sich wohlfühlt und in dessen Fähigkeiten es vertraut.



## Unsere übergeordneten und überregionalen Programme

Die Themen Sucht- und Gewaltprävention und die gesunde Entwicklung von Kindern liegen uns sehr am Herzen. Daher haben wir hierzu Programme entwickelt, die in der Folge bundesweit ausgezeichnet wurden und heute deutschlandweit eingesetzt werden.

### E.v.A.

#### Elternbegleitung von Anfang an

2009 haben wir das Programm E.v.A. entwickelt um Bad Nauheimer Familien zu unterstützen. Seitdem werden alle Familien mit neugeborenen Kindern von unseren Elternbegleitern besucht und erhalten den Elternbegleitordner. Unsere E.v.A.-Elternbriefe begleiten die Familien während des Aufwachsens ihres Kindes halbjährlich. Gemeinsam mit dem Sozialministerium des Landes Hessen haben wir einen Leitfaden erarbeitet, um die Erkenntnisse von E.v.A.. anderen Kommunen zur Verfügung zu stellen.



Weitere Infos zu E.v.A. unter [www.eva-bn.de](http://www.eva-bn.de)

### KIKS UP

#### Das ganzheitliche Präventionsprogramm für Kita und Schule

Bereits 2004 haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern das bundesweit ausgezeichnete Präventionsprogramm KIKS UP entwickelt. Neben der Sucht- und Gewaltprävention stehen Bewegungsförderung sowie Genusschulung und Ernährungsbildung im Zentrum der Angebote. KIKS UP bietet abgestimmte Programme für Kita und Schule, sowie regelmäßige Qualitätszirkel zur Reflexion des eigenen Handelns.

Weitere Infos zu KIKS UP unter [www.kiksup.de](http://www.kiksup.de)

## Weitere Broschüren in dieser Reihe:

- **Partizipation**  
Partizipation, also die Teilhabe von Menschen an ihrem Alltag, ist ein wichtiges Prinzip pädagogischen Handelns
- **Positive Pädagogik**  
Die positive Pädagogik ist der wesentliche Schlüssel zur Veränderung der Welt.
- **Regeln & logische Konsequenzen**  
Das Zusammenleben gelingt nur mit funktionierenden Regeln, deren Einhalten mit logischen Konsequenzen eingeübt wird.
- **Seelische Grundbedürfnisse**  
Jedem Menschen wohnen diese seelischen Grundbedürfnisse inne. Daher sind sie für pädagogisches Handeln der zentrale Wissensfaktor.
  - **Das Grundbedürfnis - Bindung**  
Hintergründe und Wissenswertes zum zentralen Grundbedürfnis der Kinder zu Beginn der Kita-Zeit
  - **Das Grundbedürfnis - Kontrolle und Orientierung**  
Interessantes zum oft unbekanntem aber ebenso wichtigen Grundbedürfnis von uns Menschen
  - **Die Grundbedürfnisse Selbstwertschutz & Lustgewinn**  
Zwei Grundbedürfnisse aller Mensch, die in der pädagogischen Praxis noch nicht weit verbreitet sind.
- **Selbstbild**  
Das Selbstbild des Menschen bestimmt, wie er sich in der Welt bewegt. Aber wie entsteht es und wie können wir darauf einwirken?
- **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit**  
Aufschlussreiches über zwei, in der Pädagogik, häufig verwendete Begriffe.
- **Spiel als pädagogische Methode**  
Die spielen doch nur mit den Kindern. Das ist gut so, denn darin steckt viel pädagogisches Handeln.