7 Sätze, die Kinder wirklich stärken.

Nicht „Du bist toll“. Sondern Sätze, die wirklich ankommen.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

Eltern, die ihre Kinder stärken wollen, greifen oft zu allgemeinen Lobformeln. „Du bist toll.“ „Du schaffst das.“ Das Problem: Diese Sätze klingen gut, bauen aber keine echte innere Stärke auf. Kinder brauchen keine Bewunderung – sie brauchen, gesehen zu werden.

Kinder wachsen nicht durch Lob. Sie wachsen durch das Gefühl: Ich werde gesehen – in dem, was ich wirklich tue.

Die 7 Sätze

1	**„Ich sehe, wie sehr du dich gerade bemühst.“** Fokus auf den Prozess, nicht das Ergebnis. Anstrengung hat Wert – unabhängig vom Erfolg.
2	**„Das war heute schwer – und du bist geblieben.“** Benennt Schwierigkeit UND Bewältigung. Das Kind fühlt sich verstanden und stark.
3	**„Du musst das nicht alleine tragen.“** Entlastet ohne zu entwerten. Hilfe holen ist kein Versagen – besonders wichtig in Krisen.
4	**„Ich bleibe bei dir – auch wenn es schwierig ist.“** Die Beziehung steht über dem Verhalten. Gerade nach Eskalationen.
5	**„Was brauchst du gerade von mir?“** Gibt Selbstwirksamkeit zurück. Nur stellen, wenn Sie bereit sind, die Antwort anzunehmen.
6	**„Ich mache auch Fehler. Und ich lerne daraus.“** Modelliert Fehlerkultur. Kinder lernen aus dem Vorbild – nicht aus Worten.
7	**„Ich bin froh, dass du da bist.“** Ohne Wenn und Aber. Keine Leistung. Nur: Deine Existenz hat Wert. Besonders wichtig, wenn das Kind zweifelt.

In der Arbeit mit belasteten Familien sehe ich: Ein einziger Satz, der gemeint statt gelernt klingt, kann eine Beziehung mehr tragen als jede Methode.

Reflexionsfragen

1. Welchen dieser 7 Sätze könnten Sie morgen zum ersten Mal ausprobieren?

. . . . . .

2. Welchen Satz haben Sie selbst als Kind gebraucht – und nie gehört?

. . . . . .

3. Was hindert Sie manchmal daran, Ihrem Kind direkt zu sagen, was Sie sehen?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Was Kinder in Krisen wirklich brauchen** – Sicherheit, Beziehung, Orientierung.

→ **Wenn Kinder sich zurückziehen** – Verbindung halten ohne Druck.

→ **Grenzen – Halt geben, ohne einzuengen** – Stärken und führen zugleich.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Fallbegleitung für Eltern und Fachkräfte – konkret, klar, anwendbar.

www.matteo-lencioni-beratung.de