

# DAS GRÖSSTE GESCHENK an unsere Kinder

Text: Stefanie Mittelbach MA

## 4 Schritte, die Kindern beim Aufblühen helfen

Viele Eltern, mit denen ich spreche, haben sich noch nie wirklich Gedanken gemacht, welcher der wichtigste Aspekt im täglichen Umgang mit Kindern sein kann: Die Möglichkeit, sich selbst in der eigenen facettenreichen Kindheit kennen zu lernen. Zeit zu haben, sich auszuprobieren, um zu sehen, was einem gut gelingt. Zu erforschen, was einem leicht von der Hand geht, und was man mit den Fertigkeiten machen kann. Im Fachjargon: mit sich selbst und seinen Begabungen in Resonanz treten.

### 21. JAHRHUNDERT: UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

Die Fähigkeit, sich selbst zu kennen, ist meiner Meinung nach noch nie so wichtig gewesen wie in unserer aktuellen Zeit. Denn wir leben in einer Welt von unendlichen Möglichkeiten. Die Schattenseite davon ist, dass es oft nicht einfach ist, in der Vielfalt von Angeboten die richtige Wahl zu treffen. Ein mögliches Werkzeug, das einem dabei wie ein Kompass helfen kann, ist eine **solide Selbstkenntnis**: Wer bin ich? Was mag ich? Was kann ich

gut? Was passt zu mir? Was ist für mich der Norden auf meinem Kompass?

### DER INNERE KOMPASS

Du möchtest dein Kind dabei unterstützen, sich selbst kennen zu lernen? Dann versuche folgendes: Wir können unseren Kindern mit 4 einfachen Schritten im Alltag helfen, diesen Weg zu beginnen und stetig voranzuschreiten.

#### Schritt 1: Langeweile

Lass deinem Kind so richtig **langweilig** sein. Was macht es dann? Zu welcher Aktivität fühlt es sich hingezogen? Was weckt sein Interesse? Beobachte, was dein Kind von sich aus macht. Was geht deinem Kind leicht von der Hand? Wie ladet dein Kind seine Batterien wieder auf?



#### Schritt 2: Ruhe

Wenn du dein Kind beobachtest, wie es **im Flow** ist und es sich selbst beschäftigt, dann unterbrich es nicht. Versuche, deinen inneren Drang mit dem Kind in Verbindung zu treten, zu zügeln. Kein Kommentieren, kein Loben, keine Verbesserungsvorschläge. Einfach nur Ruhe. Gib deinem Kind Zeit, in Stille mit sich selbst zu sein.



#### Schritt 3: Zeitfenster

Plane Pausen für deine Familie ein. So kannst du Zeitfenster schaffen, in denen du es deinen Kindern und dir ermöglichst, einem inneren Ruf nachzugehen.

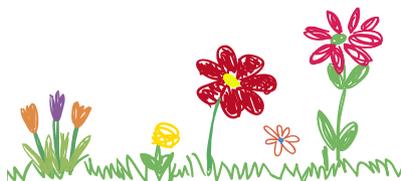




**Ein Tipp** für die unkomplizierte Umsetzung im Alltag: Mach' eine Liste der angeborenen Talente deines Kindes. Wenn du dein Kind schon ein Weilchen „beobachtet“ hast: was ist dir aufgefallen?

#### Schritt 4: Maximieren

Adaptiere dein Zuhause, so dass es besser zu den natürlichen Begabungen der Bewohner passt: wie kann dein Kind zuhause unkompliziert, ohne Anleitung und Hilfe von einem Erwachsenen seinem Interesse nachgehen? Was für Möglichkeiten gibt es, dass dein Kind seine natürlichen Talente intrinsisch (von sich ausgehend, in einem Moment, der für das Kind passt) erforschen kann? Überlege dir, wie dein Kind das **selbstständig** machen kann. Vom Vorbereiten bis hin zum Wegräumen. Auf welche Art kannst du interessantes Material zur Verfügung stellen?



## VORHANDENES STÄRKEN

Durch diesen Zugang ermöglichen wir unserem Kind, in Resonanz zu treten mit all seinen **individuellen Begabungen, Talenten und Fähigkeiten**. Das Kind muss nichts Neues lernen, die Eltern müssen nichts Neues besorgen. Das ist eine Erleichterung und Befreiung für alle Beteiligten.

## DIE ELTERN SCHAFFEN DEN RAHMEN FÜR DIE KINDER

Als Eltern neigen wir dazu, auf uns selbst zu vergessen. Lass uns das gleich ändern. Überlege dir, was dir gut tut? Welchen Bereich würdest du gerne in deinem Wohnraum **für DICH** herrichten? Gibt es

ein Hobby, das deine Batterien wieder auflädt? Das könnte etwas sein, wobei dein Geist zwar konzentriert, aber nicht angespannt ist - etwa Malen, Musik hören oder ein Buch lesen. Hast du gewusst, dass bei einem längeren Aufenthalt in der Natur Stresshormone abgebaut werden können und das Immunsystem besser arbeitet? Egal, ob Garten, Park oder Wald, nimm die Gelegenheit wahr und atme die frische Luft ein und genieße die Natur mit allen Sinnen.

#### FAZIT:

Wenn wir uns selbst gut kennen, eine gute Beziehung zu uns selbst haben und liebevoll mit uns umgehen, in einem Beruf arbeiten, der zu unseren Begabungen passt, dann können wir unseren Kindern dabei helfen, sich selbst kennen zu lernen. Dann sind wir stabil in unserem Leben, sind gut zentriert und lassen uns nicht so leicht aus der Ruhe bringen, auch wenn es im Leben mal turbulent zugeht. Dann können wir unseren Kindern helfen, ihre angeborenen Talente auszuleben. **Das ist die Grundlage dafür, dass sie in ihrem Leben aufblühen können. Das ist langfristig das größte Geschenk, das wir ihnen machen können.**



#### Stefanie Mittelbach M.A.

Touch for Health Instructor,  
Dipl. Akadem. Kinesiologie  
der ÖAKG,  
Certified Conscious  
Parenting Coach

Maurer Lange Gasse 36/1  
1230 Wien  
T: 0664 818 51 58

E: [office@stefaniemittelbach.at](mailto:office@stefaniemittelbach.at)  
[www.stefaniemittelbach.at](http://www.stefaniemittelbach.at)