

SASKIA BAISCH-ZIMMER

Bärenstarke Wertschätzung

für Kinder



32 Karten für
Lob und Anerkennung

BELTZ

Wertschätzung im Alltag

Obwohl sich jeder Mensch über anerkennende und wertschätzende Worte anderer freut, lässt sich im Alltag feststellen, dass Menschen schneller dazu neigen, Dinge zu bemängeln, Schlechtes zu definieren oder zu kritisieren. Für manchen mag »Keine Kritik ist genug des Lobes« als Leitspruch im Leben gelten. Wenn wir jedoch die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden betrachten, lässt sich feststellen, dass uns jeder Tadel, jede Bemängelung und jede Kritik nach unten ziehen, während ein aufbauendes Wort, ein Dank oder eine Anerkennung uns Kraft und Energie schenken. Alleine aus diesem Grund lohnt es sich, aufbau-

ende Wertschätzung vermehrt im Alltag zu kultivieren!

Gerade in der Schule und insbesondere bei Klassenarbeiten werden den Schülerinnen und Schülern ihre Fehler und Lücken aufgezeigt, die es aus Sicht der Lehrkräfte bzw. Erwachsenen noch zu beseitigen gilt. Dadurch lernen die Heranwachsenden ihren Blick eher auf das zu lenken, was scheinbar unvollkommen ist, was sie noch nicht können oder wo ihre Schwächen liegen. Insbesondere diejenigen, welche nicht mit guten Noten glänzen können, fühlen sich im Vergleich zu Besseren schnell unwohl. Dabei kann bei dem einen oder anderen sogar der Eindruck entstehen, dass es nichts gäbe, was

in seinem Verhalten oder Können wertschätzende Anerkennung verdiene. Dem ist nicht so!

Jeder Mensch hat seine Stärken und Talente und jeder bringt seine einzigartige Individualität als Geschenk in die Gemeinschaft mit ein. Indem wir den Fokus auf das lenken, was unser Gegenüber an Gutem in den Alltag einfließen lässt, können wir für jeden anerkennende Worte formulieren. Dabei gewinnen beide Seiten: die Seite, die die Wertschätzung ausspricht, als auch die Seite, der sie gilt.

Das Kartenset

»Bärenstarke Wertschätzung«

Das beiliegende Kartenset besteht aus 32 Karten. Jede nennt ein Beispiel für eine Handlung, Umgangsform oder Vorgehensweise, welche Schülerinnen und Schüler im Schulalltag zeigen. Dabei handelt es sich um Ziele, die sie erreichen wollten, oder auch Verhaltensweisen, die ihnen unter Umständen bislang schwerfielen. Wenn sie ihr Ziel dann erreicht haben, ist es wert, dies auch von der Lehrkraft festzuhalten. Was für den einen Menschen keine besondere Sache ist, kann für den anderen sehr wohl bedeuten, über sich selbst hinausgewachsen zu sein. Selbst kleine Verbesserungen in

einzelnen Bereichen sind erwähnenswert. Mit diesem Kartenset erhalten Lehrkräfte die Möglichkeit, entweder einzelne Schülerinnen und Schüler im Laufe eines Schuljahres für ihren Erfolg zu beglückwünschen oder am Ende eines Schuljahres oder sogar zum Ende der gemeinsamen Zeit, jedem Kind zum Abschied eine Karte der Wertschätzung mit auf den weiteren Weg zu geben.

Die eine Karte mag eher zu außergewöhnlichen Situationen passen, die andere hat für viele Gültigkeit. Die Karten können auch zur Ermutigung bei besonderen Anlässen, wie bei einem Geburtstag eines Kindes, verschenkt werden. Wenn einzelne Karten aus

dem Set übrigbleiben, die für die eigenen Schülerinnen und Schüler nicht passen, kann es eine gute Idee sein, die restlichen Karten an andere Lehrkräfte, zum Beispiel in anderen Klassenstufen oder Schulformen, weiterzugeben.

Die Karten sollen die Schülerinnen und Schüler erfreuen und in ihrem Vorankommen bestärken. Ihr Selbstwertgefühl kann gestärkt werden, wenn sie sich mit ihren Fortschritten oder ihren Leistungen gesehen fühlen.

Neben der positiven Beobachtung auf der Vorderseite einer Karte, findet sich auf der Rückseite eine kurze Erläuterung zum Thema sowie eine dazu passende Affirma-

tion. Diese wirkungsvolle Technik aus dem Mentalen Training hilft den Kindern, sich selbst mit aufbauenden Gedanken zu unterstützen und das bereits Gelungene weiter auszubauen. Indem die Heranwachsenden lernen, gute und aufbauende, eben bärenstarke Gedanken zu kultivieren, kann es ihnen immer leichter gelingen, sich in den eigenen Gedanken wertschätzend zu begegnen und sich dadurch in ihrer Schullaufbahn zu unterstützen. Gerade beim Thema Verständnis, Anerkennung und Wertschätzung, die wir uns von anderen wünschen, ist es essenziell zu verstehen, dass es bei uns selbst beginnt, wollen wir auch im Außen positive Aufmerksamkeit erhalten. Daher ist es ganz ent-

scheidend, was wir über uns selbst denken. Unsere Gedanken zeigen sich im Außen, in unseren Worten und in unseren Handlungen, und haben dadurch maßgeblichen Einfluss auf unsere Außenwirkung und auf das, was sich in unserem äußeren Erleben widerspiegelt.

Viele Erwachsene sind sich ihrer innenwohnenden Macht nicht bewusst und es wäre wichtig und sinnvoll für ein leichteres Leben, wenn Kinder dieses Wissen bereits in der Grundschule erhielten. Es ist daher wünschenswert, dass das Thema »Die Kraft der Gedanken« mit den Schülerinnen und Schülern im Unterricht bei passender Gelegenheit thematisiert wird. Auch Kinder haben bereits vielfäl-

Saskia Baisch-Zimmer, Diplom-Handelslehrerin, ist ausgebildete Kindermentaltrainerin sowie Wellness- und MentalCoach. Mit ihren zahlreichen Veröffentlichungen unterstützt sie Kinder und Erwachsene dabei, die Kraft ihrer Gedanken für das eigene Wohlbefinden zu nutzen. Ihre seit 2011 veröffentlichten, sehr erfolgreichen Kartensets aus der Reihe »Bärenstarke Gedanken« sowie ihre Sachbücher über das Mentale Training tragen dazu bei, dass die Affirmationstechnik verstärkt Eingang in die Schulen findet und auch für Kinder erfahrbar wird.

Die Marke »Bärenstarke Gedanken« ist urheberrechtlich geschützt.

GTIN 4019172200565

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Christine Wiesenbach

Illustrationen/Abbildungen Innenteil: Jakob Werth

Umschlagabbildung: © Jakob Werth

Satz und Herstellung: Michael Matl

Druck und Bindung: Pario Print, Kraków

Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de



**Herzlichen Glückwunsch
zu deinem Erfolg.**

Du hast etwas gemeistert,
worauf du stolz sein kannst.
Herzlichen Glückwunsch dazu!
Dass, was du erreichst hast,
bestätigt diesen kraftvollen
Gedanken:



**Ich bin
erfolgreich!**



Danke, dass du
gewartet hast.

Alles braucht seine Zeit.
In der Natur kannst du das
gut an Blumen beobachten,
die langsam wachsen,
bis sie blühen.

Auch du lässt anderen Kindern
die Zeit, die sie benötigen.
Deine Stärke unterstreichst du
mit folgendem Gedanken:



Ich bin geduldig.

Bärenstark im Miteinander



Saskia Baisch-Zimmer
**Bärenstarke Gedanken
für soz. Verantwortung**
2019. Bestell-Nr. 520015

- Soziale Kompetenzen einfach und spielerisch lernen
- Für ein gutes Miteinander