

DIE 24H- SELBSTWERT CHECKLISTE



So stärkst du dein Kind
und beugst Mobbing vor!





Schön, dass du da bist!

Falls wir uns noch nicht kennen:

Ich bin Andrea Schmalzl, Gründerin von RelaxKids® und Mitbegründerin der Akademie für ganzheitliches Kinder- & Jugendcoaching.

Meine Mission ist klar: Kinder stark machen, bevor Mobbing überhaupt eine Chance hat. Denn ich bin davon überzeugt, dass jedes Kind das Recht auf eine unbeschwerte Kindheit hat – frei von Angst, Ausgrenzung oder Hilflosigkeit.

Mit meiner Arbeit helfe ich Familien dabei, die innere Stärke ihrer Kinder aufzubauen, damit sie Herausforderungen mutig meistern und ihr einzigartiges Potenzial entfalten können.

WILLKOMMEN



SO NUTZT DU DIE CHECKLISTE RICHTIG



Diese Liste ist deine erste Säule für echte innere Stärke. Sie ist bewusst kurz und klar gehalten – damit du nicht lange überlegen musst, sondern sofort loslegen kannst.

Für dich als Elternteil:

Du hast einen einfachen, praxiserprobten Fahrplan an der Hand, den du direkt in euren Alltag einbauen kannst. Kein Vorbereiten, kein Grübeln – sondern ein klarer Ablauf, der dir Sicherheit gibt.

Für dein Kind:

Es erlebt in den ersten 24 Stunden ein echtes Erfolgserlebnis, das sichtbar gemacht und gefeiert wird. Somit ist ein erster, wichtiger Schritt getan, der einen langfristigen Erfolg verspricht. Genau so entsteht Schritt für Schritt ein stabiles Selbstwertgefühl – die wichtigste Basis, um Mobbing vorzubeugen.

Tipp:

Druck dir die Checkliste aus, hänge sie gut sichtbar auf (z. B. am Kühlschrank) und hake jeden Schritt ab. So wird aus einem kleinen Ritual ein starkes Zeichen:

➔ „Wir packen das gemeinsam an.“

EURE CHECKLISTE

SCHRITT 1: EINEN STARKEN MOMENT SCHAFFEN

Überlege dir eine kleine Aufgabe oder Verantwortung, die dein Kind schaffen kann
(z. B. Tisch decken, beim Kochen helfen, den Hund füttern).

SCHRITT 2: RAHMEN SETZEN

Sage deinem Kind: „Das traue ich dir zu, weil du das richtig gut kannst.“

Dadurch spürt es: Mama/Papa glaubt an mich.

SCHRITT 3: ERFOLG SICHTBAR MACHEN

Lass dein Kind die Aufgabe erledigen – ohne einzugreifen.

Betone den Erfolg konkret

(„Du hast das Glas so vorsichtig getragen – klasse!“ statt nur „Gut gemacht“).

SCHRITT 4: SELBSTWERT-BOOSTER

Schreibe den Erfolg auf einen Zettel und hänge ihn sichtbar auf – Kühlschrank, Pinnwand, Kinderzimmer.

SCHRITT 5: ABEND-RITUAL

Frag dein Kind vorm Schlafengehen: „Was hat dir heute am meisten Spaß gemacht?“
Lenke den Fokus noch einmal auf den Erfolg.



DEIN ERGEBNIS NACH 24 STUNDEN



- ✓ Dein Kind hat ein sichtbares Erfolgserlebnis.
- ✓ Es fühlt: „Ich kann etwas!“
- ✓ Du spürst: „Ich weiß, was zu tun ist – und es wirkt.“

→ Dein nächster Schritt:

Hake jetzt den ersten Schritt ab – noch heute!
Welches kleine Erlebnis kannst du deinem Kind JETZT ermöglichen?

Notiere es kurz und starte direkt.



Herzlichen Glückwunsch

Du hast heute den ersten Schritt gemacht!

Dein Kind hat erlebt: „Ich kann das!“ – und du hast gespürt, wie ein kleines Ritual im Alltag sofort Sicherheit und Selbstwert aufbauen kann. So kann aus der 24 h Checkliste eine 24/7 h Checkliste werden!

Dieses kleine Erlebnis ist ein wichtiger Baustein – wie ein Ziegelstein im Haus.

Doch echter Schutz vor Mobbing braucht mehr:



- Unterstützung durch das Umfeld
- Kommunikation & Schlagfertigkeit
- Umgang mit Gedanken & Gefühlen
- Selbstwert & innere Haltung
- Resilienz & Selbstvertrauen

Nur wenn alle Teile zusammenspielen, entsteht das Fundament, das dein Kind wirklich stark macht.

Mit dieser Checkliste hast du gesehen:

Du kannst sofort etwas tun.



Und das ist erst der Anfang.

Wenn du möchtest, dass dein Kind nicht nur einen Ziegel, sondern ein ganzes Schutzhaus aus Selbstwert, Resilienz und innerer Stärke hat, dann komm in unsere Whats-App Community.

Dort bekommst du:

- exklusive Tipps und Strategien, die es nicht im Freebie gibt,
- Austausch mit anderen Eltern, die genau wie du ihr Kind stark machen wollen
- und Antworten auf deine Fragen rund um Selbstwert und Mobbingprävention.

Einfach diesen Text oder den QR-Code anklicken und schon bist du in unserer Community!

