

# „Lernen zu lernen“-Toolbox

## 4. Selbstvertrauen und Stärken fördern

Einer der wichtigsten Faktoren, die zur Stärkung des Selbstvertrauens eines Schülers beitragen, ist der Glaube an den Schüler. Wenn der Lehrer an den Schüler glaubt, ihn als talentiert, wertvoll und fähig ansieht, dann wird der Schüler sich selbst auch so sehen. Und im Gegenteil – wenn der Lehrer ständig wiederholt, dass er nicht talentiert genug ist, ihn mit anderen Kindern vergleicht und sagt, dass er minderwertig ist, wird der Schüler absolut keine Möglichkeit haben, Selbstvertrauen zu entwickeln.



### Warum ist es wichtig, das Selbstvertrauen eines Schülers zu stärken?

- Mangelndes Selbstvertrauen kann das Erreichen gesetzter Ziele und bessere Lernergebnisse behindern.
- Mangelndes Selbstvertrauen geht mit Stress, Anspannung, Angst, Kommunikationsschwierigkeiten, Depressionen usw. einher, was wiederum mit schlechteren schulischen Leistungen verbunden ist.
- Mangelndes Selbstvertrauen geht mit einer schlechteren körperlichen Gesundheit einher.



### Wie kann man das Selbstvertrauen eines Schülers stärken?

- **Selbsterkenntnis.** Es ist wichtig, dass ein Schüler sich selbst mit seinen guten und schlechten Seiten kennt. Wenn er sich selbst kennt, kann der Schüler entscheiden, welche Eigenschaften und Kompetenzen er stärken möchte und welche er so akzeptieren möchte und kann, wie sie sind.
- **Realistische Ziele setzen.** Wenn sich die Fähigkeiten des Schülers verbessern, werden auch die Ziele höher gesteckt. Wenn man häufiger Erfolgserlebnisse hat und Ziele erreicht, stärkt das das Selbstvertrauen.



# „Lernen zu lernen“-Toolbox

## 4. Selbstvertrauen und Stärken fördern

- **Stoppen Sie Kritiker.** Angemessene Selbstkritik ist ein hervorragender Indikator, der Ihnen dabei hilft, aus Ihren Fehlern zu lernen und zu verstehen, in welche Richtung Sie sich verbessern wollen und verbessern möchten. Bei unzureichendem Selbstvertrauen wütet jedoch der „innere Kritiker“ und überschattet die positiven Aspekte. Es ist wichtig, rechtzeitig „Stopp“ zu sagen und zu lernen, nach einem alternativen Ansatz zu harter Selbstkritik und Negativität zu suchen und diesen zu finden.
- **Lehnen Sie die „Alles-oder-nichts“-Mentalität ab.** Oftmals herrscht bei mangelndem Selbstvertrauen eine Orientierung an Extremen vor. Zum Beispiel: „Wenn ich nicht die maximale Punktzahl erreiche, bin ich ein Verlierer“, „Ich habe den dritten Platz im Wettbewerb belegt, ich habe umsonst trainiert, ich bin überhaupt nicht gut im Sport.“ Es gibt viele andere Möglichkeiten zwischen Alles und Nichts.
- **Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken.** Schüler mit geringem Selbstvertrauen erleben mehr Stress und Anspannung, daher hilft der erfolgreiche Umgang mit Stress, das Selbstvertrauen zu stärken.
- **Verlassen Sie Ihre Komfortzone.** Sich Ängsten direkt zu stellen und neue Dinge auszuprobieren, stärkt das Selbstvertrauen des Schülers.
- **Selbstfürsorge.** Die Aufmerksamkeit eines Schülers auf seine körperliche und geistige Gesundheit und seinen Lebensstil (z. B. Schlaf, Ernährung, körperliche Aktivität usw.) ist eine großartige Möglichkeit, Selbstliebe auszudrücken und Selbstvertrauen aufzubauen.

