

10 Sätze, die dein Kind täglich braucht

Sarah Katschewitz · Coaching & Beratung

Worte haben Kraft. Diese 10 Sätze stärken die Bindung zu deinem Kind und geben ihm das Gefühl, gesehen, geliebt und sicher zu sein. Hänge diese Liste an den Kühlschrank – als tägliche Erinnerung.

1

„Ich bin froh, dass es dich gibt.“

Bedingungslose Zugehörigkeit – dein Kind darf einfach sein.

2

„Ich sehe, dass du dir Mühe gibst.“

Anerkennung für den Prozess, nicht nur fürs Ergebnis.

3

„Deine Gefühle sind in Ordnung.“

Alle Emotionen dürfen da sein – auch die unbequemen.

4

„Ich bin für dich da.“

Sicherheit und Verlässlichkeit in einem einzigen Satz.

5

„Du darfst Fehler machen.“

Fehler sind keine Schwäche – sie sind Wachstum.

6

„Was brauchst du gerade?“

Zeigt echtes Interesse und stärkt die Eigenwahrnehmung.

7

„Lass uns das zusammen machen.“

Verbindung statt Kontrolle – gemeinsam statt gegeneinander.

8

„Ich glaube an dich.“

Vertrauen schenken stärkt das Selbstvertrauen.

9

„Es tut mir leid.“

Auch Eltern dürfen sich entschuldigen – das ist Stärke.

10

„Ich hab dich lieb – egal was passiert.“

Das Fundament: bedingungslose Liebe.