



## Stärken Sie Ihren Geist

Natürlich möchten Sie eine positive Kraft im Leben Ihres Kindes sein. Dabei ist es wichtig, dass Sie eine positive Kraft in Ihrem eigenen Leben sind. Auf diese Weise kann Ihr Kind aus erster Hand lernen, was es bedeutet, sich in Selbstfürsorge zu üben, Ihr Selbstwertgefühl zu fördern und Belastbarkeit aufzubauen.

- **Selbstfürsorge** bedeutet, aktiv Dinge zu verfolgen, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu schützen
- **Selbstwertgefühl** bedeutet, sich selbst zu schätzen und zu glauben, dass Sie gut genug sind und Liebe, Freundlichkeit und Respekt verdienen
- **Belastbarkeit** bezieht sich auf Stressbewältigung, den Umgang mit Änderungen, mit schweren Zeiten fertigwerden und sich von Rückschlägen erholen zu können

Jeder Mensch hat eine andere Situation, andere Verantwortlichkeiten und Bedürfnisse. Gehen wir also durch eine einfache Übung, bei der Sie nur die Lücken ausfüllen müssen, um einige Methoden zu betonen, wie Sie diese Werte leben und Ihr eigenes Wohlbefinden unterstützen können.

### Üben Sie sich in Selbstfürsorge

1. Um mich gesund zu ernähren, kann ich \_\_\_\_\_
2. Um gut zu schlafen, kann ich \_\_\_\_\_
3. Um körperlich aktiv zu bleiben, kann ich \_\_\_\_\_
4. Um Zeit zum Entspannen zu finden, kann ich \_\_\_\_\_
5. Drei Dinge, die mir Spaß machen, sind \_\_\_\_\_

### Das Selbstwertgefühl fördern

1. Drei Dinge, die ich über mich selbst mag, sind: \_\_\_\_\_
2. Drei meiner Stärken sind: \_\_\_\_\_
3. Drei Bereiche, in denen ich mich verbessern kann, sind: \_\_\_\_\_
4. Drei Wege, mit denen ich liebevoller mit mir selbst umgehen kann, sind: \_\_\_\_\_
5. Drei Dinge, die sich von meiner To-Do-Liste streichen kann, um Stress abzubauen, sind: \_\_\_\_\_

## Belastbarkeit fördern

1. Eine aktuelle Herausforderung, die ich überwunden habe, war \_\_\_\_\_
2. Die Menschen, auf deren Unterstützung ich mich verlassen kann, sind \_\_\_\_\_
3. Wenn ich mich das nächste Mal gestresst fühle, kann ich \_\_\_\_\_, um mich zu beruhigen.
4. Eines meiner realistischen Ziele ist \_\_\_\_\_, und ich kann es bis \_\_\_\_\_ erreichen.
5. Drei Dinge, die mir Hoffnung geben, sind: \_\_\_\_\_

## Bonus: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um das Gute in sich selbst und in Ihrem Leben zu feiern. Füllen Sie die Lücken aus:

1. Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
2. Vor Kurzem habe ich Folgendes gelernt: \_\_\_\_\_
3. Eine Erinnerung, die mir wichtig ist: \_\_\_\_\_
4. Etwas, das mich zum Lachen bringt: \_\_\_\_\_
5. Als Elternteil bin ich am stolzesten darauf, wie ich \_\_\_\_\_

### Quellen:

- American Psychological Association. Building your resilience. Aktualisiert am 1. Februar 2020.  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. Überprüft am 2. April 2024.  
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. Überprüft im Februar 2024.  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21. November 2023.  
Mind. How can I improve my self-esteem? Veröffentlicht im August 2022.  
Mind. Managing stress and building resilience – tips. Veröffentlicht im März 2022.  
NHS. Raising low self-esteem. Überarbeitet am 2. März 2024.  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. Veröffentlicht am 11. Oktober 2023.  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. Abgerufen am 23. Juli 2024.



Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Ressourcen der Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Ländern. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

WF14178131 144985-072024 OHC