



Wie lobe ich mein Kind? Warum gutes Lob Kinder stärker macht!

„Das hast du toll gemacht!“

Kaum ein Satz geht Eltern im Alltag häufiger über die Lippen. Wir möchten unsere Kinder ermutigen, ihr Selbstvertrauen stärken und ihnen zeigen, dass wir stolz auf sie sind. Lob gehört deshalb selbstverständlich zum Familienleben. Doch die Forschung zeigt: Nicht jedes Lob wirkt gleich. Manche Formen des Lobes fördern Motivation und Selbstvertrauen, andere können Kinder ungewollt unter Druck setzen oder dazu führen, dass sie ihren Selbstwert von der Anerkennung anderer abhängig machen. Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen in unserer Sprache können einen großen Unterschied machen.

Wann haben Sie zuletzt ein aufrichtiges Lob erhalten? Was hat das mit Ihnen gemacht? Wenn Sie vielleicht das Glück hatten, dass man Sie

wertschätzt und es Ihnen in der richtigen Form mitteilt, dann wissen Sie ganz genau, wie wichtig es ist, aufrichtiges Lob zu erfahren – und wie selten man es erhält!

Denken wir nun an unsere Kinder, die durch ihre Legasthenie oder Dyskalkulie immer wieder Abwertung erfahren und es uns manchmal auch schwerfällt, den Blick für das Positive zu finden, dann sollten wir uns fragen, wie es uns gelingt, unsere Kinder durch unser Verhalten zu stärken und ihnen unsere Anerkennung zu zeigen. Dieser Beitrag soll dabei helfen, achtsamer im Alltag zu sein und unsere Kinder gezielt zu stärken, indem wir ihnen helfen, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern ... durch aufrichtiges Lob!

Warum Kinder Lob brauchen

Kinder entwickeln ihr Bild von sich selbst nicht allein – sie benötigen das Feedback der wichtigsten Bezugspersonen. Eltern geben durch ihre Rückmeldungen Orientierung und vermitteln: Ich sehe dich. Deine Anstrengung wird wahrgenommen. Du kannst etwas bewirken.

Wertschätzendes Lob stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit – also die Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Dieses Gefühl ist eine wichtige Grundlage für Lernfreude, Ausdauer und einen gesunden Selbstwert. Gerade Kinder mit Lernschwierigkeiten sind auf Anerkennung ihrer Leistung angewiesen, um ihre Lernfreude zu

erhalten. Meistens erleben sie im Alltag, dass viel Üben nicht zum Erfolg führt und sie täglich dem Leistungsprofil ihrer Klasse nicht genügen bzw. ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen können.

„Du bist so schlau!“ – gut gemeint, aber nicht immer hilfreich

Viele Eltern loben Eigenschaften ihres Kindes:

„Du bist so klug.“

„Du bist ein Naturtalent.“

„Du bist die Beste!“

...

Diese Aussagen sind liebevoll gemeint. Dennoch zeigen Studien der Entwicklungspsycho-



login Carol Dweck (US-amerikanische Psychologin, Inhaberin der Lewis und Virginia Eaton Professur für Psychologie an der Stanford University), dass sogenanntes Personenlob problematisch sein kann. Wenn Kinder immer wieder hören, sie seien „schlau“ oder „besonders begabt“, kann daraus der Eindruck entstehen, dass ihre Fähigkeiten unveränderlich sind. Fehler oder Misserfolge werden dann schnell als Beweis dafür erlebt, doch nicht so klug zu sein. Manche Kinder vermeiden deshalb schwierige Aufgaben – aus Angst zu scheitern. Gerade bei Kindern mit einer Legasthenie und/oder Dyskalkulie ist diese Form von Lob gefährlich, da unsere Kinder in der Schule täglich sehen, dass „klug sein“ nicht dabei hilft, bessere Noten in Deutsch oder Mathe zu erhalten.

Besser: Das Verhalten beschreiben

Hilfreicher ist es, konkrete Handlungen oder den persönlichen Einsatz des Kindes zu benennen.

Statt: „Du bist so schlau.“ könnte man sagen: „Du hast lange überlegt und verschiedene Lösungen ausprobiert, bis es geklappt hat.“

Oder statt: „Du bist ein tolles Mädchen.“

Lieber: „Ich habe gesehen, wie liebevoll du deinem Bruder geholfen hast. Das war sehr aufmerksam.“

Kinder erfahren dadurch, dass ihr eigenes Handeln etwas bewirkt und sie Herausforderungen aktiv bewältigen können.

Den Weg würdigen – nicht nur das Ergebnis

Natürlich freuen sich Kinder über gute Noten, ein gelungenes Bild oder ein gewonnenes Fußballspiel. Doch mindestens genauso wichtig ist der Weg dorthin.

Aussagen wie

„Du bist drangeblieben, obwohl es schwierig war.“

„Du hast heute richtig konzentriert gearbeitet.“

„Du hast dich gut vorbereitet – jetzt merkst du selbst, dass es leichter wird.“

zeigen Kindern, dass Lernen ein Prozess ist. Sie vermitteln: Erfolg entsteht durch gute Vorbereitung, Ausdauer und Geduld. Gerade diese Haltung hilft Kindern später dabei, Rückschläge besser zu bewältigen und Herausforderungen nicht aus dem Weg zu gehen.

Infobox: Was sagt die Forschung?

Die Psychologin Carol Dweck unterscheidet zwischen zwei Formen des Lobes:

Personenlob

„Du bist so schlau.“

„Du bist talentiert.“

Kinder können daraus schließen, dass Erfolg von festen Eigenschaften abhängt. Fehler werden dann häufig als persönliches Versagen erlebt.

Prozesslob

„Du hast lange geübt.“

„Du hast verschiedene Lösungen ausprobiert.“

„Du hast nicht aufgegeben.“

Diese Form des Lobes fördert Ausdauer, Lernfreude und die Bereitschaft, neue Herausforderungen anzunehmen. Kinder lernen: Fähigkeiten können durch Übung wachsen.



Ehrliches Lob wirkt stärker als Dauerbegeisterung

Im turbulenten Familienalltag rutschen schnell Formulierungen wie „Super!“, „Perfekt!“ oder „Großartig!“ heraus. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Werden solche Aussagen jedoch inflationär verwendet, verlieren sie mit der Zeit an Bedeutung. Kinder spüren sehr genau, ob Lob ehrlich gemeint ist. Authentische Rückmeldungen sind oft viel wirksamer:

„Mir gefällt, wie sorgfältig du die Farben für dein Bild ausgewählt und angemischt hast.“

Oder: „Ich sehe, wie viel Mühe du dir gegeben hast.“

Solche Sätze vermitteln Aufmerksamkeit statt bloßer Bewertung.

Beobachten statt beurteilen

Eine besonders wertschätzende Form der Rückmeldung besteht darin, zunächst einfach zu beschreiben, was man wahrnimmt.

Zum Beispiel:

„Du hast deine Schultasche allein eingeräumt.“

„Du hast deinen Schreibtisch ordentlich aufgeräumt.“

„Ich sehe, dass du lange an deinem Turm gebaut hast.“

Diese Form der Sprache stammt unter anderem aus Ansätzen der bindungs- und bedürfnisorientierten Pädagogik. Sie unterstützt Kinder dabei, ihre Leistung selbst wahrzunehmen und stolz auf das Erreichte zu sein – ohne ständig auf eine Bewertung von außen angewiesen zu sein. Wenn Kinder kleiner sind, z. B. im Kindergarten oder in der Grundschule, dann kommen sie häufig nach Hause und zeigen, was sie Großartiges gebastelt haben, weil sie selbst auf sich stolz sind, dass es so gut funktioniert hat. Im weiteren Schulverlauf nimmt diese eigene Begeisterung immer mehr ab, da dann oftmals Leistungen gefordert werden, die ein Kind mit einer Legasthenie und/oder Dyskalkulie nur eingeschränkt erbringen kann. Damit fehlen

dem Kind die notwendigen Glücksgefühle die helfen, sich selbst zu motivieren. In unserem hektischen Alltag fällt es den Eltern leider auch immer schwerer, genau zu beobachten, was ihr Kind täglich leisten muss. Hier sollten Eltern daran arbeiten, ihren Blick für ihr Kind zu schärfen und immer wieder Rückmeldungen zu geben, damit sich das Kind gesehen fühlt.

Infobox: 5 Sätze, die Kinder wirklich stärken
Statt pauschal zu loben, beschreiben Sie konkret, was Sie wahrnehmen.

- *„Du bist drangeblieben, obwohl es schwierig war.“*
- *„Ich sehe, wie viel Mühe du dir gegeben hast.“*
- *„Du hast selbst eine Lösung gefunden.“*
- *„Du hast deiner Schwester geholfen, ohne dass ich dich darum gebeten habe.“*
- *„Du kannst wirklich stolz auf dich sein – du hast lange dafür geübt.“*

Merke: Je konkreter das Lob, desto besser kann Ihr Kind verstehen, was ihm gelungen ist – und dieses Verhalten auch künftig zeigen.

Auch Anstrengung verdient Anerkennung

Nicht jedes Vorhaben gelingt sofort. Trotzdem brauchen Kinder gerade in diesen Momenten Ermutigung. Ein Satz wie „Heute hat es noch nicht geklappt. Aber ich habe gesehen, wie geduldig du geübt hast.“ vermittelt eine wichtige Botschaft: Fehler gehören zum Lernen dazu.

Kinder entwickeln dadurch eine größere Frustrationstoleranz und lernen, dass Rückschläge kein Zeichen von Unfähigkeit sind. Das ist für

Kinder mit einer Legasthenie und/oder Dyskalkulie oftmals schwer zu erfassen, da sie sich dauerhaft mehr anstrengen müssen und das Ergebnis ihrer Leistung häufig unterdurchschnittlich ist. Meist ist die eigene Enttäuschung so groß, dass sie ihre eigenen Fortschritte nicht sehen. Hier ist es wichtig, dass wir ihnen helfen, jeden noch so kleinen Lernfortschritt sichtbar zu machen, um die Motivation zum Lernen aufrecht zu erhalten.

Lob ersetzt keine bedingungslose Zuwendung

So wichtig Lob auch ist – Kinder brauchen noch etwas Grundlegenderes: das Gefühl, unabhängig von ihrer Leistung geliebt und angenommen zu sein.

Sätze wie: „*Ich verbringe gern Zeit mit dir.*“

„*Ich freue mich, dass du da bist.*“

„*Ich habe dich lieb – ganz unabhängig davon, ob heute etwas gut oder schlecht gelaufen ist.*“ vermitteln emotionale Sicherheit. Genau diese Sicherheit bildet die Basis für ein gesundes Selbstwertgefühl. Leider ist es in unserer Leis-

tungsgesellschaft immer mehr in den Hintergrund gerückt, den Menschen nicht nur an seiner Leistung festzumachen, denn oftmals sind es gerade andere Fähigkeiten wie Empathie, Teamgeist oder Durchhaltevermögen, die im Leben wichtig sind. Viele Erwachsene mit Legasthenie und Dyskalkulie berichten uns, dass sie schon früh viel Durchhaltevermögen entwickeln mussten, um in der Schule nicht aufzugeben und dass ihnen das heute noch bei vielen Herausforderungen im Leben hilft.

Was Eltern mitnehmen können

Kinder brauchen Lob – aber vor allem ein Lob, das ehrlich, konkret und ermutigend ist. Wer weniger Eigenschaften bewertet und stattdessen Anstrengung, Lernprozesse und hilfreiches Verhalten beschreibt, stärkt langfristig Motiva-

tion, Selbstvertrauen und die Freude am Lernen. Denn am Ende bleibt Kindern oft nicht in Erinnerung, wie oft sie gelobt wurden. Entscheidend ist, ob sie sich gesehen, verstanden und angenommen gefühlt haben.

Literatur

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2017). *Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. München: Piper.
- Haim Omer & Arist von Schlippe (2016). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Juul, J. (2013). *Leitwölfe sein. Liebevoller Führung in der Familie*. Weinheim: Beltz.
- Kohn, A. (2001). *Punished by Rewards. The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Boston: Houghton Mifflin.
- Nelsen, J. (2020). *Positive Discipline*. New York: Ballantine Books.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Dieser Beitrag ist mit Hilfe von KI entstanden.