



**Karin Kahl**

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Friedrich-Ebert-Straße 24 • D-99830 Treffurt

+49 369 23 / 50 200 • +49 162 27 64 393

www.menschenbildung.de • karin@menschenbildung.de



## *Kann man Kinder motivieren?*



Immer wieder werde ich von Eltern gefragt, wie sie ihr Kind motivieren können — für die Schule, für die Mithilfe im Haushalt, für das Aufräumen, was auch immer. Fragst du dich das auch manchmal? Dann habe ich eine schlechte Nachricht für dich: Du kannst nämlich dein Kind nicht motivieren, zumindest nicht auf Dauer!

Alle wie auch immer gearteten Maßnahmen wie Lob, Tadel, mehr Taschengeld, Belohnungspläne oder was auch immer funktionieren gar nicht oder nur zeitweise. Auf Dauer untergraben sie die intrinsische Motivation deines Kindes und machen es abhängig von deiner Bewertung. Oder dein Kind schaltet auf stur oder rebelliert.

### **Wann bin ICH motiviert bzw. bereit, mich für etwas anzustrengen?**

Du kannst durch Vorleben und viele Gespräche auf Augenhöhe vermitteln, was eine gute Motivation ausmacht. Mit viel Geduld und Gelassenheit kommst du eines Tages ans Ziel und wirst stolz auf dein Kind und vor allem dich selbst sein.

Der erste Schritt ist, dass du dich fragst, was DICH motiviert. Mache das unbedingt schriftlich und schau es dir immer wieder an. Falls du noch kein Notizbuch für dein Selbstcoaching hast, dann gönne dir jetzt ein schönes und schreibe fleißig alles hinein, was deiner Persönlichkeitsentwicklung dient! Dein Kind darf gern mitmachen!

Auf der zweiten Seite zeige ich dir meine Lösung für diese Aufgabe, deine kann ganz anders aussehen!



**Karin Kahl**

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Friedrich-Ebert-Straße 24 • D-99830 Treffurt

+49 369 23 / 50 200 • +49 162 27 64 393

www.menschenbildung.de • karin@menschenbildung.de



## Meine 10 Motivationsfaktoren



1. Ich bin selbstbestimmt und habe ein selbst gestelltes Ziel (mein höchster Wert).
2. Ich werde mich besser fühlen, wenn ich das Ziel erreicht habe – deshalb ist es mir wichtig. Ich stelle mir das erreichte Ziel regelmäßig mit allen Sinnen vor.
3. Ich glaube an mich und weiß, dass ich das Ziel erreichen kann.
4. Ich habe einen Plan, weiß, was der nächste Schritt ist, und freue mich darauf.
5. Ich habe Erfolgserlebnisse auf dem Weg.
6. Ich werde selbstsicherer, je näher ich meinem Ziel komme.
7. Ich habe generell Freude an meiner Arbeit und meinen Fortschritten.
8. Ich weiß, was ich tun kann, wenn es einmal nicht so läuft.
9. Ich kenne Menschen, die mir helfen können.
10. Ich bin anerkannt und meine Arbeit wird wertgeschätzt.

Ich hoffe, dass meine Gedanken und mein Beispiel dir ein wenig dabei geholfen haben, über deine eigene Motivation nachzudenken und mit deinem Kind ins Gespräch zu kommen. Manchmal kann in einem solchen Prozess professionelle Unterstützung sehr hilfreich sein und schnell zu erstaunlichen Ergebnissen führen.

Melde dich gern zu einem kostenlosen Erstgespräch mit mir an!

Deine

*Karin Kahl*