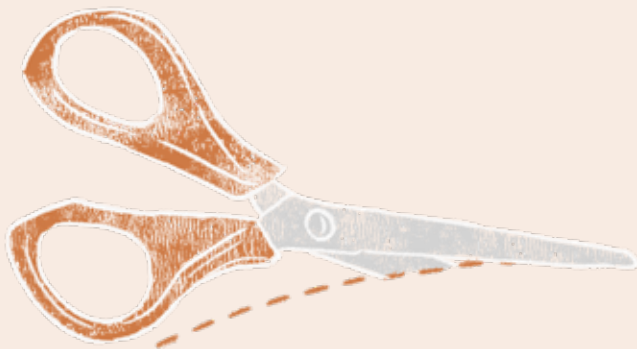




Anerkennung statt Lob

Infothek für Eltern

«Grossartig gemacht. Ich bin stolz auf dich!» – viele Eltern glauben, ihr Kind mit viel Lob zu stärken. Doch was gut gemeint ist, macht Kinder abhängig: Sie orientieren sich mehr und mehr an äusseren Rückmeldungen – statt an sich selbst. Wie also lässt sich echte Anerkennung zeigen – ohne zu loben und zu bewerten? Sandy Kinnigkeit

1. Lob oder Anerkennung?

Lob bewertet das Ergebnis oder das Kind: «Das hast du schön gemalt.» Oder: «Du bist so hübsch.» Anerkennung dagegen beschreibt, was das Kind getan oder erlebt hat – ohne Urteil.

Zwei Beispiele: «Du hast die Farben Rot, Grün, Blau verwendet. Ich hatte den Eindruck, das hat dir Freude gemacht, richtig?» Statt das Aussehen zu bewerten: «Ich freue mich, dass du da bist.» So entsteht beim Kind: «Ich werde gesehen – mit dem, was ich bin und selbst kann.»

2. Was Lob im Gehirn auslöst

Lob aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Botenstoffe wie Dopamin werden ausgeschüttet – das fühlt sich gut an. Doch je häufiger das geschieht, desto mehr gewöhnt sich das Kind daran: «Ich mache etwas – damit es jemand gut findet.» Anpassung blockiert Neugier und Eigenantrieb – aus Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen. Kinder, die gelobt werden, fragen: «Ist es so richtig?» – statt wahrzunehmen, ob sie mit sich selbst zufrieden sind oder sie etwas glücklich gemacht hat. Lob erzeugt Druck: Wer einmal gelobt wurde, möchte nicht enttäuschen, will es immer besser machen und immer mehr Lob.

3. Anerkennung – die leise Kraft

Anerkennung bewertet nicht, sie sieht das Kind unabhängig von Leistung oder Ergebnis. Ein Kind muss nichts «gut machen», um wertvoll zu sein. Es darf scheitern, frustriert sein, zweifeln, zögern. Gerade in

solchen Momenten zeigt sich echte Verbindung: «Hast du Angst, dass du es nicht schaffst? Das Gefühl kenne ich auch.» Anerkennung bedeutet: Das, was gerade ist, wird wahr- und ernst genommen. Ohne vorschnelle Lösungen, ohne Aufmunterung oder Manipulation. Wer ein Kind achtsam begleitet, stärkt sein Selbstvertrauen. Auch dann, wenn etwas nicht gelingt. Ungefragte Hilfe bewirkt das Gegenteil. Sie vermittelt dem Kind die Botschaft: «Du kannst das nicht allein.» Fürsorglicher ist es, präsent zu bleiben und das Kind spüren zu lassen: «Ich bin da, wenn du mich brauchst.»

4. Was Kinder wirklich stärkt

Ein Kind, das Anerkennung erfährt, lernt: «Ich bin in Ordnung. Ich bin wirksam. Ich darf Fehler machen.» Das stärkt den Selbstwert und macht unabhängig von Bewertung. Zum Beispiel: «Du hast den Turm immer wieder aufgebaut – das hat Geduld gebraucht, oder?»

5. Wie Eltern Begeisterung zeigen

Wenn Eltern ehrlich begeistert sind, können sie es so ausdrücken: «Du hast das geschafft, ich freue mich mit dir!» oder «Deine Augen leuchten, bist du zufrieden?» So bleibt das Kind im Mittelpunkt – nicht ein Urteil. Wenn Eltern präsent sind, zuhören, Resonanz geben, entsteht Verbundenheit – und daraus wächst: Autonomie, Selbstvertrauen und Freude. Und das Beste: Die Eigenmotivation geht nicht verloren.

Hier finden Sie die Infothek zum Kopieren und Verteilen an die Eltern online:

