

# 8 Tipps zur Förderung der mentalen Gesundheit

für Lehrer & Eltern

---





# über mich

**Unternehmerin | Buchautorin | Mentaltrainerin für Kinder**

Ich bin Magdalena Sinzinger – leidenschaftliche Mentaltrainerin, Autorin und Unternehmerin.

Ich liebe es, zu reisen, neue Menschen kennen zu lernen und meine Komfortzone immer wieder aufs Neue zu erweitern. Sport ist für mich nicht nur Bewegung, sondern auch eine Quelle der mentalen Stärke – genau die Stärke, die ich auch Kindern und Jugendlichen vermitteln möchte.

## **Warum mir mentale Stärke so am Herzen liegt**

Kinder wachsen heute in einer Welt voller Herausforderungen auf. Leistungsdruck, Selbstzweifel und Unsicherheiten begegnen ihnen fast täglich – doch das muss nicht so sein. Ich bin überzeugt, dass mentale Stärke der Schlüssel ist, um selbstbewusst, resilient und voller Freude durchs Leben zu gehen.

Magdalena

## Tipps 01

Für eine positive Grundeinstellung ist Dankbarkeit der zentrale Schlüssel. Im Morgenkreis oder zu Beginn der Stunde eine tägliche Dankbarkeitsrunde stärkt diese Grundeinstellung.

## Tipps 02

### **positive Glaubenssätze im Klassenzimmer:**

gemeinsam positive Glaubenssätze zu formulieren und an die Wände zu hängen macht nicht nur Spaß, sondern “füttert” auch das Unterbewusstsein mit den richtigen Sätzen.

Beispiele:

- ✓ jedes Mal wenn ich einen Fehler mache lerne ich dazu
- ✓ ich habe viele Talente
- ✓ ich kann jede Herausforderung meistern

## Tipp 03

Stressbewältigung ist eine Schlüsselkompetenz. Schafft kleine Entspannungsiseln:

- 🌿 2-Minuten-Atemübungen nach anstrengenden Aufgaben
- 🎵 Entspannungsmusik während kreativer Arbeiten
- 🧘 Fantasiereisen oder kleine Meditationen nach den Pausen

## Tipp 04

Gut gemacht.

Ein “gut gemacht” ist schnell gesagt, bringt aber wenig. Kinder gewöhnen sich daran und nehmen ihre eigenen Erfolge nicht mehr bewusst wahr.

Lob stattdessen direkt zu verwenden bringt viel mehr für den Selbstwert.

**Was genau hat das Kind gut gemacht?**

**Welche Stärken hat es?**

**Was habe ich erkannt?** zB: Ich habe bemerkt, dass du das Bild sehr gut ausgeschnitten hast.

## Tipps 05

### **Die „Ich kann das noch nicht“-Strategie**

Hilf Kindern, negatives Denken in positives umzuwandeln.  
Statt „Ich kann das nicht“ sagen sie:

✓ „Ich kann das NOCH nicht, aber ich kann es lernen!“

Diese kleine Veränderung stärkt das Durchhaltevermögen und die Motivation.

## Tipps 06

### **Hausaufgaben stressfrei gestalten**

Ein ruhiger, aufgeräumter Arbeitsplatz und regelmäßige Pausenzeiten machen die Hausaufgaben angenehmer. Falls dein Kind überfordert ist, besprich gemeinsam Lösungen, z. B. Aufgaben aufzuteilen oder Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Tipp 07

Schaffe einen Raum, in dem Kinder ihre Erfolge sichtbar machen können. Ideen:

- ✓ Eine "Erfolgs-Box", in die sie Notizen über ihre Erfolge legen
- ✓ Ein „Erfolgsposter“ mit kleinen Meilensteinen
- ✓ Tägliche Reflexionsrunden: „Worauf bist du heute stolz?“

## Tipp 08

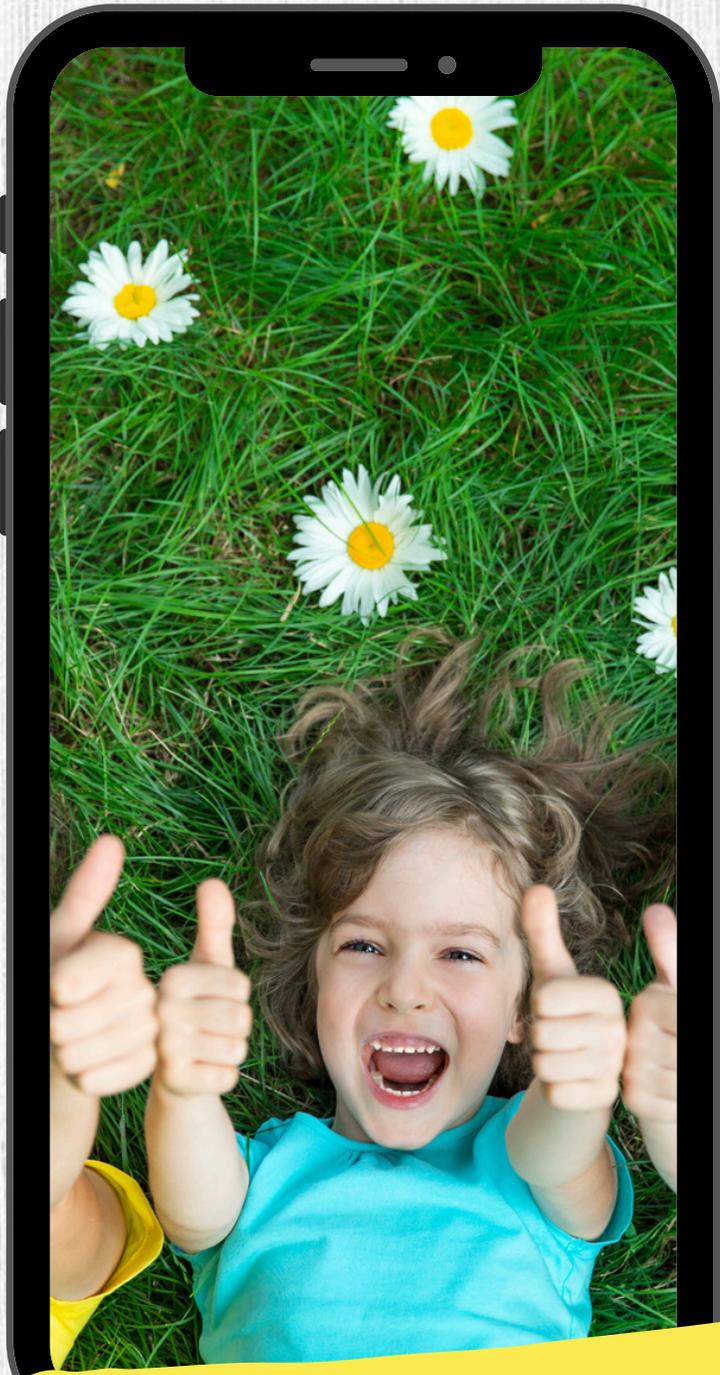
### **Morgenroutine:**

Ein klar strukturierter Morgen hilft, Stress zu minimieren.

Dies umfasst ausreichend Schlaf, ein nahrhaftes Frühstück sowie genügend Zeit, um sich auf den Tag vorzubereiten.

Eine kurze Atemübung oder ein positives Ritual („Was freue ich mich heute in der Schule zu lernen?“) kann die Resilienz fördern.

# Du willst mehr wissen?



Buche dir jetzt dein kostenloses Beratungsgespräch und erfahre, wie wir Kinder gemeinsam mental stärken können!

Jedes Kind verdient es, selbstbewusst, resilient und voller Freude durchs Leben zu gehen. Lass uns gemeinsam den besten Weg dafür finden!

Den Link zur Buchung findest du auf meiner Website.

Ich freue mich auf den Austausch! 😊🌟