



PAZURU

kampfkunst- und gesundheitszentrum

IRA PAUL

ICH BIN STARK!

MEHR SELBSTVERTRAUEN & SELBSTWERT
FÜR DEIN KIND



Hilf deinem Kind,
Resilienz und
Selbstvertrauen
zu entwickeln –
für ein starkes und
selbstbestimmtes
Leben.



INHALTSVERZEICHNIS

1
EINLEITUNG

2
DIE BEDEUTUNG DEINES VERHALTENS ALS ELTERNTEIL

3
EIN STARKES ICH - WAS BEDEUTET DAS?

4
DAS KONZEPT DES STARKEN SELBSTBILDES

5
FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS



IRA PAUL

GRÜNDERIN DES PAZURU-KONZEPTES

Mit sieben Jahren habe ich begonnen, Kampfsport zu betreiben, und war Teil des Bundeskaders im Ju-Jutsu. Diese Erfahrungen haben mir nicht nur körperliche Stärke verliehen, sondern auch mentale Durchsetzungskraft und Selbstvertrauen gegeben. Darüber hinaus habe ich eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolviert und ein Studium der Sportwissenschaften in Köln abgeschlossen. Diese wissenschaftlichen Grundlagen haben meine Arbeit als Trainerin geprägt und mir ein tiefes Verständnis für die physische und psychische Entwicklung von Kindern vermittelt.

WWW.PAZURU.DE

Meine Zusatzausbildung in Psychomotorik hat mir geholfen, die Verbindung zwischen motorischen und geistigen Prozessen besser zu verstehen und in meine Arbeit einfließen zu lassen. 2014 habe ich das PAZURU-Programm ins Leben gerufen, das mittlerweile mehr als 4000 Kinder erreicht hat. Mein Ziel war und ist es, jedem Kind die positiven Effekte von Kampfkunst und Selbstbewusstsein zu vermitteln. In meinen Kursen lege ich großen Wert darauf, dass Kinder in einem sicheren und unterstützenden Umfeld lernen, um ihre eigenen Stärken zu erkennen und auszubauen. In meiner Philosophie geht es darum, Kinder nicht nur körperlich, sondern auch mental zu stärken. Ich glaube fest daran, dass ein positives Selbstbild durch kleine, alltägliche Erfolgserlebnisse aufgebaut wird. Indem ich Kindern helfe, diese Erlebnisse zu erkennen und zu schätzen, trage ich dazu bei, ihr Selbstvertrauen zu stärken und sie zu ermutigen, ihre eigenen Wege zu gehen.



1

EINLEITUNG

WWW.PAZURU.DE

EINLEITUNG

Willkommen zu meinem Buch über die Stärkung des Selbstvertrauens bei Kindern. Du stehst vor der wunderbaren, aber auch herausfordernden Aufgabe, deinem Kind zu helfen, zu einem starken und selbstbewussten Menschen heranzuwachsen. Vielleicht fragst du dich, wie du deinem Kind am besten zur Seite stehen kannst, während es die Höhen und Tiefen der Kindheit durchläuft und sich zu einem selbstbestimmten Erwachsenen entwickelt.

Du wünschst dir, dass dein Kind schwierige Lebenssituationen souverän meistern kann. Diese Fähigkeit wird als Resilienz bezeichnet - die Stärke der Psyche, Belastungen standzuhalten. Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann erlernt werden. In diesem Buch geht es darum, dein Kind dabei zu unterstützen, diese Resilienz aufzubauen. Mit der richtigen Unterstützung und einem förderlichen Umfeld ist es ein schrittweiser Prozess, der Zeit und Geduld erfordert.



In den folgenden Kapiteln werde ich dir praktische Tipps und theoretische Einblicke geben, die dir dabei helfen sollen, dein Kind bestmöglich zu unterstützen. Gemeinsam werden wir entdecken, wie du deinem Kind dabei helfen kannst, seine Stärken zu erkennen, Herausforderungen zu meistern und mit einem gesunden Selbstwertgefühl durchs Leben zu gehen.



2

DIE BEDEUTUNG DEINES VERHALTENS ALS ELTERNTEIL

WWW.PAZURU.DE

DIE BEDEUTUNG DEINES VERHALTENS ALS ELTERNTEIL

Du spielst eine entscheidende Rolle im Leben deines Kindes, und oft unterschätzen wir als Eltern, wie stark unser eigenes Verhalten, unsere Reaktionen und unsere Worte die Entwicklung des Selbstvertrauens unserer Kinder beeinflussen.

Kinder sind wie Schwämme; sie nehmen alles auf, was sie sehen und hören. Sie beobachten genau, wie du auf Herausforderungen reagierst, wie du mit anderen Menschen sprichst und wie du über dich selbst denkst und redest. All diese Eindrücke prägen die Art und Weise, wie sie sich selbst und die Welt wahrnehmen.

Es ist wichtig, dass du dir dieser Verantwortung bewusst bist. Wenn du möchtest, dass dein Kind selbstsicher wird, musst du ihm ein entsprechendes Vorbild sein. Dies bedeutet nicht, dass du perfekt sein musst. Vielmehr geht es darum, authentisch und ehrlich zu sein und deinem Kind zu zeigen, wie man mit Fehlern und Unsicherheiten umgeht. Wenn du selbst an dir arbeitest und dich bemühest, selbstbewusst zu handeln, wird dein Kind von deinem Beispiel lernen.

Eine Mutter kam einmal mit ihrem Kind zum Probetraining und sagte: „Ich war schon immer sehr zurückhaltend, ich wünsche mir, dass mein Kind nicht so wird wie ich.“ Kinder ahmen das Verhalten ihrer Eltern nach. Wenn du mit dem Verhalten deines Kindes unzufrieden bist, solltest du zunächst dein eigenes Verhalten hinterfragen und an dir arbeiten, bevor du eine Veränderung von deinem Kind erwartest. Wenn du nervös und unsicher auftrittst, neigt dein Kind dazu, ebenfalls unsicher zu sein.

Umgekehrt ermutigt ein ruhiges und selbstsicheres Verhalten von dir dein Kind, selbstbewusst und zuversichtlich zu handeln.

Überlege, wie du dich in alltäglichen Situationen wie beim Einkaufen oder in Gesprächen mit anderen Erwachsenen verhältst und welche Botschaft du deinem Kind damit sendest. Frage dich: Verhalte ich mich so, wie ich es mir von meinem Kind wünsche?





3

EIN STARKES ICH WAS
BEDEUTET DAS?

WWW.PAZURU.DE



EIN STARKES ICH WAS BEDEUTET DAS?

Stell dir vor, dein Kind tritt in eine neue Umgebung ein, sei es der erste Schultag oder der Beginn eines neuen Hobbys. Es steht diesen Herausforderungen positiv gegenüber und vertraut auf die eigenen Fähigkeiten.

Es fühlt sich wohl dabei, neue Freundschaften zu schließen und offen mit anderen zu kommunizieren. Dein Kind ist in der Lage, Konflikte mit anderen Kindern souverän zu lösen und klare Grenzen zu ziehen, wenn es sich unwohl fühlt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Ziele, wie ein starkes Selbstbewusstsein aussehen kann, unterschiedlich sind. Jedes Kind startet aus einer individuellen Ausgangssituation. Einige Kinder sind von Natur aus zurückhaltender, während andere eher extrovertiert auftreten. Dies kann sowohl durch den Charakter als auch durch positive oder negative Erfahrungen in der Vergangenheit bedingt sein.

Nicht jedes Kind muss zu einer „Rampensau“ werden. Vielmehr geht es darum, dass dein Kind sein Potenzial im Leben voll ausschöpfen kann, ohne dass Schüchternheit, Angst oder Unsicherheit es einschränken.

Mein Wunsch ist es, dass jeder Jugendliche die Chance hat, sein Traumpraktikum oder seine Traumstelle zu bekommen, weil er im Bewerbungsgespräch selbstbewusst auftritt und durch seine Kompetenzen überzeugt - anstatt den Blick zu meiden, weil er nie geübt hat, in die Augen zu schauen, und so möglicherweise die Chance auf den perfekten Job verpasst.

Oder sich erst gar nicht traut, selbst anzurufen, weil er von vornherein davon ausgeht, zu scheitern.

Gemeinsam können wir das Selbstvertrauen deines Kindes stärken und ihm helfen, optimistisch die Herausforderungen des Lebens anzunehmen.

Short Facts

Was ist der Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen?
Ein selbstbewusstes Kind kennt seine Stärken, Fähigkeiten, Meinungen und Werte - es ist sich seiner selbst bewusst.
Selbstvertrauen geht einen Schritt weiter:
Es bedeutet, sich selbst etwas zuzutrauen.

Ein Kind mit Selbstvertrauen tritt auch in schwierigen Situationen sicher auf, blickt optimistisch auf Herausforderungen und geht selbstsicher durchs Leben.



4

DAS KONZEPT DES STARKEN SELBSTBILDES

WWW.PAZURU.DE

DAS KONZEPT DES STARKEN SELBSTBILDES

Selbstbewusstsein ist ein komplexer Prozess, der Zeit, Geduld und die richtige Unterstützung erfordert. Der Begriff „Selbstbewusstsein“ setzt sich aus zwei Teilen zusammen: „Selbst“ und „Bewusst“.

Es geht darum, dass dein Kind sich seiner Stärken und Fähigkeiten bewusst wird und daraus Selbstvertrauen entwickelt. Also in die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und diese selbstständig und selbstsicher einzusetzen. Doch wie genau kann das gelingen?

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entstehen nicht über Nacht. Es ist ein Mosaik aus vielen kleinen Erfolgserlebnissen, die sich im Laufe der Zeit aufbauen. Indem du deinem Kind hilfst, diese Erlebnisse zu sammeln und zu erkennen, legst du den Grundstein für ein starkes Selbstbild.

Du kannst deinem Kind als Motivator und Vorbild dienen, indem du es ermutigst, neue Dinge auszuprobieren und seine eigenen Stärken zu entdecken.

Ein Kind, das selbstsicher ist, hat nicht nur ein positives Selbstbild, sondern auch die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Es versteht, dass Fehler ein natürlicher Teil des Lernprozesses sind und dass jeder Fehler eine Gelegenheit bietet, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Dein Kind lernt, dass es in der Lage ist, alles zu erreichen, was es sich vornimmt.





5

FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

WWW.PAZURU.DE

FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

5.1. Nur so viel Hilfe wie nötig

Kinder sollten die Möglichkeit haben, Probleme eigenständig zu lösen und eigene Erfahrungen zu machen. Deine Aufgabe ist es, deinem Kind nur so viel Hilfe zu leisten, wie unbedingt nötig ist. Dies fördert die Unabhängigkeit und Problemlösungsfähigkeiten deines Kindes.

Natürlich ist es deine Aufgabe, deinem Kind einen sicheren Rahmen zu geben und es vor gefährlichen Situationen und Verletzungen zu schützen. Dennoch gibt es viele Momente, wo du zu früh und zu viel Hilfestellung gibst, aus Angst, dass dein Kind scheitern könnte.

Doch gerade das Scheitern und der Umgang mit Herausforderungen sind wichtige Lektionen im Leben eines Kindes. Wenn du deinem Kind die Gelegenheit gibst, Probleme eigenständig zu lösen, förderst du sein Selbstvertrauen und seine Fähigkeit, eigenständig zu handeln.

Stell dir vor, dass dein Kind ein Puzzle allein löst, während du im Hintergrund stehst und beobachtest.

Du greifst nur dann ein, wenn es wirklich nötig ist, und ermutigst dein Kind, eigene Lösungen zu finden. Beim Balancieren über einen Baumstamm ruft dein Kind: „Mama, hilf mir!“. Anstatt direkt beide Hände deines Kindes zu fassen und es über den Baumstamm zu führen, könntest du fragen: „Reicht es, wenn ich neben dir stehe und dich auffange, falls du fällst?“ oder „Reicht es dir, wenn du einen Finger auf meine Handfläche legst?“ oder „Würde es dir helfen, wenn du dich mit einem Stock am Boden abstützt?“.

Dein Kind kann selbst wählen, wie viel Hilfe es benötigt, und du ermutigst es, mit so wenig Hilfe wie möglich zu beginnen. Das Erfolgserlebnis ist viel größer und damit auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit, wenn dein Kind wenig oder keine Hilfe von dir in Anspruch nehmen muss. Somit trägt dein dosiertes Angebot von Hilfestellung zur Selbstständigkeit und dadurch zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins bei.





"So viel Hilfestellung wie nötig, so
wenig Hilfestellung wie möglich."



PAZURU

W W W . P A Z U R U . D E

FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

5.2. Effektiv loben

Lob ist ein mächtiges Werkzeug zur Stärkung des Selbstbewusstseins, aber es sollte spezifisch und qualitativ sein. Allgemeine Floskeln wie, „Gut gemacht“, „super“, „klasse“ oder „toll“ werden von Eltern oft viel zu leichtfertig gesagt.

Diese Art von Lob nutzt sich schnell ab und hat für dein Kind keinen echten Wert. Sprich besser mit deinem Lob konkrete Erfolge an. Beschreibe genau, was du an der Leistung deines Kindes toll gefunden hast und warum diese Leistung so beeindruckend war. Dies hilft deinem Kind, seine Fähigkeiten selbst zu erkennen und zu schätzen.

Sprich besser mit deinem Lob konkrete Erfolge an. Beschreibe genau, was du an der Leistung deines Kindes toll gefunden hast und warum diese Leistung so beeindruckend war. Dies hilft deinem Kind, seine Fähigkeiten selbst zu erkennen und zu schätzen.

Anstatt nur „Gut gemacht!“ zu sagen, könntest du sagen: „Ich bin beeindruckt, wie geduldig du das Puzzle zusammengesetzt hast. Du hast wirklich darauf geachtet, dass jedes Teil an den richtigen Platz kommt.“

Auf diese Weise gibst du deinem Kind eine klare Rückmeldung über seine Stärken und förderst sein Bewusstsein für seine Fähigkeiten. Es lernt, sich selbst realistischer einzuschätzen und Selbstvertrauen aufzubauen.





"Konkretes und spezifisches Lob
anstatt allgemeine Floskeln."



PAZURU

W W W . P A Z U R U . D E

FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

5.3. Fokus auf Stärken

Dein Kind hat einzigartige Stärken und Talente, und es ist wichtig, dass du diese erkennst und förderst.

Das hört sich so selbstverständlich an, ist es aber leider nicht. Eine Mutter stellte mir einmal ihr Kind beim ersten Probetraining vor:

„Das ist Luisa, sie hat eine Lese-Rechtschreibschwäche und motorisch ist sie leider nicht so fit. In der Schule kann sie sich nicht so gut konzentrieren und es steht eine ADHS-Diagnose im Raum.“

Als ich dann fragte: „Und was kann deine Tochter besonders gut?“, musste die Mutter erst einmal überlegen, bis ihr dann doch ein paar Stärken ihrer Tochter über die Lippen kamen.

Leider leben wir in einer defizitorientierten Gesellschaft, in der es üblich ist, die Schwächen in den Vordergrund zu stellen. Deshalb ist es so wichtig, dass du deinem Kind hilfst, seine Stärken zu entdecken und auszubauen, damit es ein positives Selbstbild entwickeln kann.

Kinder, die ihre Stärken kennen und nutzen, fühlen sich sicherer und selbstbewusster. Sie wissen, dass sie in bestimmten Bereichen glänzen können und dass ihre individuellen Talente wertvoll sind. Indem du deinem Kind hilfst, seine Stärken zu erkennen, gibst du ihm das Vertrauen, neue Dinge auszuprobieren und seine Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Stell dir vor, dein Kind ist in eine seiner Lieblingsaktivitäten vertieft, sei es Malen, Musik oder Sport. In diesen Momenten zeigt es seine natürliche Begabung und Freude an der Aktivität. Deine Aufgabe ist es, diese Momente zu erkennen und dein Kind zu ermutigen, seine Talente weiterzuverfolgen und zu entwickeln.





“Begib dich bei deinem Kind auf
Schatzsuche statt auf Fehlersuche.”



PAZURU

W W W . P A Z U R U . D E

FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

5.4. Erfolg durch Vielfalt schaffen

Kennst du aus dem Sportunterricht noch die Situation beim Bockchen springen?

Alle Kinder stehen in einer Reihe, um nacheinander über den Bock zu springen. Für alle steht der gleiche Bock zur Verfügung, egal ob das Kind groß, klein, sportlich oder unsportlich ist.

Wäre es nicht sinnvoller, Bockchen mit verschiedenen Höhen nebeneinander aufzubauen, sodass die Kinder selbst entscheiden können, welche Schwierigkeitsstufe sie sich zutrauen?

Sie könnten so erst den niedrigsten Bock ausprobieren und sich nach und nach an die höheren herantrauen.

Verschiedene Schwierigkeitsgrade in Aufgaben ermöglichen es deinem Kind, sich selbst auszuprobieren und seine Fähigkeiten schrittweise zu verbessern, ohne überfordert zu sein.

Durch das spielerische Experimentieren lernt es, sich auf unterschiedliche Situationen einzustellen und kann zwanglos und im eigenen Tempo neue Erfahrungen sammeln.

Auf diese Weise kann dein Kind viele kleine Erfolgserlebnisse sammeln und langsam wachsen. Du erklimmst ja auch nicht gleich die dritte Sprosse einer Leiter, sondern beginnst mit der ersten.





“Vielfältige Angebote schaffen
Erfolgserlebnisse.”



PAZURU

W W W . P A Z U R U . D E

FÜNF TIPPS ZUR STÄRKUNG DES SELBSTVERTRAUENS

5.5. Verhalten verstehen

„Warum weinst du denn?“

„Warum bist du heute wieder so schüchtern?“

„Warum stellst du dich so an?“

Viele Kinder unter 7 Jahren können ihre Gefühle noch nicht reflektieren. Sie merken nur, dass sie sich schlecht fühlen, wissen aber nicht warum. Sie merken zwar, dass ihr Verhalten in dieser Situation unangebracht ist, aber sie wissen nicht, wie sie es ändern können.

Deshalb ist es so wichtig, dass du wie ein Detektiv die Gründe für das Verhalten deines Kindes suchen solltest. Jedes Verhalten hat einen Sinn, und es ist deine Aufgabe, diesen Sinn zu erkennen und deinem Kind zu helfen, seine Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen.

Statt deinem Kind Warum-Fragen zu stellen, die es möglicherweise nicht beantworten kann und sich dadurch schlechter fühlt, ist es besser, Ja-Nein-Fragen zu verwenden. So könnt ihr gemeinsam nach Lösungen für seine Probleme suchen. Höre aufmerksam zu und versuche, dich in die Perspektive deines Kindes hineinzusetzen.

Auf diese Weise hilfst du ihm, seine eigenen Gefühle zu erkennen und stärkst gleichzeitig sein Selbstbewusstsein.





“Versetze dich in die Lage deines Kindes und versuche dein Verhalten zu verstehen.”



PAZURU

W W W . P A Z U R U . D E



DIE ROLLE VON PAZURU

PAZURU ist eine Kombination aus vielseitigen Bewegungsübungen, sinnvollen Kampf- und Raufspielen und gezielter sozialer Interaktion.

Es bietet nicht nur körperliches Training, sondern auch eine unterstützende Gemeinschaft. Durch geeignete Rituale und Regeln sowie speziell geschulte Trainer/innen erfährt dein Kind ein Gefühl von Zugehörigkeit und Rückhalt.

Egal, ob dein Kind in der Schule gemobbt wird, die Eltern sich viel zu Hause streiten oder es Ärger mit seinem besten Freund hat, bei PAZURU soll es eine Stunde in der Woche puren Spaß, Freude und Gemeinschaft erfahren.

Diese Gemeinschaft bietet einen sicheren Raum, in dem die Kinder ihre Fähigkeiten ausprobieren und sich gegenseitig motivieren können.

Durch den abwechslungsreichen Aufbau einer PAZURU-Stunde, wo actionreiche Teile sich mit ruhigeren Abschnitten abwechseln, kann jedes Kind seine Stärken einbringen. Durch die ständige Variation der Spiele und Übungen ist jedes Kind einmal in der Situation, etwas nicht direkt zu können.

Das Kämpfen mit Regeln spielt bei PAZURU eine ganz besondere Rolle. Hier werden Selbstwirksamkeit und Empathie gelehrt.

„Ich hätte nie gedacht, dass ich ihn/sie festhalten kann. Er/Sie ist doch viel größer als ich!“

„Ich konnte mich im letzten Moment noch befreien, weil ich mich richtig angestrengt habe.“

Durch die direkte körperliche Auseinandersetzung erfahren die Kinder unmittelbar, welchen Effekt ihr eigenes Handeln hat. In diesen Momenten hilft ihnen kein Erwachsener – durch ihren eigenen Einsatz können sie etwas bewirken. Wie überrascht sie plötzlich von ihren eigenen Fähigkeiten sind, zeigt sich z.B. in solchen Sätzen wie oben. Wie eine wissenschaftliche Studie zeigte, profitieren vor allem Mädchen vom Kämpfen mit Regeln als effektives Selbstwirksamkeitstraining.

PAZURU hilft deinem Kind, neue Stärken zu entdecken, sich seiner Fähigkeiten bewusst zu werden und gibt ihm das Vertrauen, sich neuen Herausforderungen zu stellen.



FAZIT

Liebe Eltern,

die Reise, ein starkes und selbstbewusstes Kind großzuziehen, beginnt bei dir selbst. Dieses Buch bietet dir Werkzeuge und Einblicke, um dein Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen und es auf seinem Weg zu einer starken Persönlichkeit zu begleiten. Die

Tipps sind nicht nur theoretisch aus irgendeinem Lehrbuch abgeschrieben. Vielmehr sind sie über die letzten 10 Jahre durch Versuch und Irrtum, durch Ausprobieren und durch die ständige Weiterentwicklung des Konzepts entstanden.

Nutze die Gelegenheit, deine eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren, gezielt Lob zu spenden, die Stärken deines Kindes hervorzuheben und ihm die Möglichkeit zu geben, eigenständig zu wachsen. Jeder kleine Schritt, den du unternimmst, kann einen großen Unterschied machen und dazu beitragen, dass dein Kind mit einem gesunden Selbstwertgefühl aufwächst.

Ich lade dich herzlich ein, diese Tipps in die Praxis umzusetzen und die Veränderungen in eurem Familienleben zu erleben. Um euch den Einstieg zu erleichtern und einen konkreten ersten Schritt zu ermöglichen, biete ich euch die Möglichkeit eines kostenlosen Probetrainings im PAZURU-Programm an.

Dieses Training bietet nicht nur eine spannende und unterstützende Umgebung für eure Kinder, sondern auch einen Einblick in die Methoden, die zur Stärkung des Selbstbewusstseins beitragen.

Melde dich noch heute für das kostenlose Probetraining an und lasse uns gemeinsam daran arbeiten, dein Kind stark und selbstbewusst zu machen. Ich freue mich darauf, dich und dein Kind auf diesem Weg zu begleiten und die positive Entwicklung zu unterstützen!

Herzliche Grüße

Ira Paul

KOSTENLOSES PROBETRAINING

WWW.PAZURU.DE

MEHR ÜBER PAZURU LESEN

WWW.PAZURU.DE/BLOG

PAZURU FÜR ERWACHSENE

PAZURU.DE/KAMPFKUNST-FUER-ERWACHSENE/




PAZURU

kampfkunst- und gesundheitszentrum