

## **Glücklichsein : Eine Frage der Erziehung?**

Wie glücklich sind Sie eigentlich und was denken Sie, wie glücklich Ihr Kind ist? Keineswegs sind es nur die materiellen Dinge oder etwa geordnete familiäre Verhältnisse die zum Glück Ihres Kindes führen.

### **Glück ist auf eine Frage der Erziehung**

Jeder will glücklich sein oder es werden. Und beim glücklich werden handelt es sich nicht zwangsläufig um eine Glückssache.

Neuste Forschungen haben herausgefunden, dass die Erziehung einen maßgeblichen Einfluss darauf hat, wie glücklich man sich in seinem Leben fühlt. Laut dieser Forschungsergebnisse bedarf es drei wesentlichen Kriterien um glücklich sein zu können.

### **Drei Kriterien um glücklich zu sein**

Optimismus, Empathie und Selbstvertrauen sind wesentliche Faktoren für ein glückliches Leben und helfen auch schwere Lebensetappen besser zu verarbeiten.

Tatsächlich ist es wahr, dass diese Faktoren nicht nur eine Frage der Einstellung und Erfahrung sind, sondern auch eine Wirkung im Geist und Körper haben.

### **Optimismus**

Optimisten gehen besser mit Niederlagen um und werden auch mit anspruchsvollen Situationen schneller fertig. Sogar das Immunsystem ist bei bekennenden Optimisten stärker.

Leben Sie Ihrem Kind positives Verhalten vor und bleiben Sie auch bei Problemen zuversichtlich. Ihr Kind beobachtet Sie und lernt von Ihrem Verhalten und wird auch zukünftig zuversichtlich in die Zukunft blicken. Wenn Sie also auch bei kleinen Dingen sofort verzweifelt und hektisch reagieren, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Ihr Kind dies kopieren wird.

### **Empathie**

Die Fähigkeit sich wirklich in das Gegenüber hineinzuversetzen und nachvollziehen zu können wie es dem Mensch wohl gehen könnte, ist eine „erlernbare“ Fähigkeit. Desto früher Kinder ein Gefühl dafür entwickeln sich in andere Menschen hineinzuversetzen, umso besser gelingt Ihnen das auch im späteren Leben.

Kinder lernen solche Dinge nicht durch Standpauken wenn sie beispielsweise jemanden geärgert haben oder ein Spielzeug weggenommen haben. Viel wirkungsvoller sind Fragen „Wie würdest du dich fühlen, wenn ...?“ Solche einfachen Dinge unterstützen Kinder dabei „Empathie zu lernen“.

### **Selbstvertrauen**

Wenn man oft an sich zweifelt und kein Vertrauen in eigene Dinge hat, fällt es schwer glücklich zu sein. Besonders Kinder haben in der Entwicklung viele Etappen in denen Selbstvertrauen gefragt ist ... denken Sie nur einmal an die Schulzeit.

Richtiges Loben und das Fördern von Talenten helfen Ihrem Kind ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln.