

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EIN PAAR PERSÖNLICHE WORTE VORAB</b>	11
<b>EINLEITUNG</b>	17
Kennen Sie diese Situationen als Eltern einer Tochter?	18
Was und wofür stärken?	24
<b>DIE 3 PRINZIPIEN, DIE IMMER GELTEN</b>	33
Vertrauen und Kontrolle	35
Das rechte Maß	55
Vorbild sein	61





<b>DIE 11 QUELLEN DER INNEREN STÄRKE FÜR MÄDCHEN .....</b>	67
<b>Die Basis: Damit können Sie früh anfangen .....</b>	69
1. Stärken fördern.....	70
2. Selbstbild entwickeln .....	90
3. Feingefühl schützen .....	106
4. Anspannung lockern .....	126
<b>Das wird Sie länger begleiten .....</b>	143
5. Persönlichkeit zeigen .....	143
6. Kommunikation üben.....	152
7. Perfektionismus managen.....	166
<b>Das kommt (meistens) später .....</b>	180
8. Medien nutzen .....	180
9. Mobbing kontern .....	197
10. Liebesfallen erkennen .....	211
11. Pläne schmieden .....	221
<b>DANKE .....</b>	240
<b>AUSWAHLBIBLIOGRAFIE .....</b>	242
<b>ANMERKUNGEN .....</b>	250
<b>BONUSMATERIAL ZUM DOWNLOAD .....</b>	252

# WEITERGEDACHT

Die »Weitergedachts« ergänzen meine Methodik und holen uns Eltern bei vielen unserer Gedanken und Sorgen ab. Sie sind kleine Aha-Momente, die zum Innehalten und Nachdenken einladen.

<b>Problemfall Mädchen?</b> .....	23
<b>Coachingmethoden vs. Therapeutische Begleitung ...</b>	31
<b>Das ewige mütterliche schlechte Gewissen, nicht genug zu tun.....</b>	34
<b>Ausgelaugte Mütter ... und Väter!</b> .....	59
<b>Quality Time – Quantity of Time .....</b>	76
<b>Weiblicher Stolperstein</b>	
»Hochstaplersyndrom« .....	89
Wie umgehen mit Barbie & Co.? .....	92
Piercings, Tattoos, Schönheits-OPs & Co. .....	96
Mini-Me vs. Mini-She .....	102
Körperbild .....	104
Rechtfertigen oder nicht?.....	124
Langeweile (lernen) .....	130
Was, wenn Ihnen nicht gefällt, was sich zeigt? .....	149
Ein typisch weiblicher (Um-)Weg: Vielleicht könnte man noch etwas optimieren?.....	174
Umgang mit Schuldgefühlen.....	178
Cybergrooming .....	192
»Hätte ich doch nur früher reagiert.« .....	208
Trost spenden.....	217
Was, wenn Ihnen die Träume partout nicht gefallen? .....	226
Sorgen machen .....	231





# DIE 11 QUELLEN DER INNEREN STÄRKE FÜR MÄDCHEN

Die 11 Quellen der inneren Stärke für Mädchen beruhen auf meinen Erfahrungen im Coaching. Jede für sich und alle zusammen werden »Ihr« Mädchen stärken. Ihre Tochter wird sich gesehen, angenommen, respektiert und gestützt fühlen, weil *Sie* liebevoll an ihrer Seite stehen. Pures Wohlgefühl! Und wenn Sie diese Quellen beachten, wäre es natürlich schön, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner das ebenfalls tut. Nötig ist das jedoch nicht. Sie allein können schon viel bewirken.

Die 11 Quellen stärken die in der Einleitung genannten Eigenschaften: Resilienz, Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit, Selbstliebe, Selbstwertgefühl, Eigenverantwortung übernehmen, Fähigkeit, Grenzen zu ziehen, Durchsetzungsfähigkeit und Zuversicht. Die eine Quelle mehr, die andere Quelle weniger. Manche fördern gleich mehrere dieser Eigenschaften, andere nur eine einzige, dafür besonders wichtige. Ich stelle für Sie jeweils den Bezug zu diesen Eigenschaften her.

Alle 11 Quellen haben denselben Aufbau und bestehen aus jeweils vier Abschnitten:

### **Aus der Praxis: das weibliche Thema**

In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen vor, welche schwächenden weiblichen Verhaltensweisen mir im Coaching bei Frauen jeden Alters häufig begegnen. Verhaltensweisen, mit denen Frauen sich selbst ein Bein stellen oder die sie »nur« klein machen – und halten.

### **Was Sie tun können**

In diesem Abschnitt gebe ich Ihnen jeweils Anregungen, was Sie frühzeitig tun können, um diesen Verhaltensweisen zu begegnen. Teilweise sind das Tipps und Ratschläge, teilweise Übungen, die Sie für sich und/oder mit Ihrer Tochter machen können. Manchmal geht es »nur« darum, eine innere Haltung bei Ihnen zu wecken, die es Ihnen und Ihrer Tochter leichter macht, den Schritt in eine bessere Richtung zu gehen.

### **Was Sie vorleben können**

Sie sind Vorbild, immer. Das schlägt sich auch in den Anregungen und Übungen nieder. Nicht nur, was Sie sagen, sondern viel mehr noch, was Sie vorleben, hat direkte Auswirkungen auf Wahrnehmung und Verhalten Ihrer Tochter. Das Schöne dabei ist: Alle Tipps in diesem Abschnitt haben Sie selbst in der Hand.

### **Was nehmen Sie mit?**

Am Ende jedes Abschnitts fasse ich die wichtigsten Punkte für Sie zusammen.

Dabei ist mir besonders wichtig: Dieses Buch und die 11 Quellen der inneren Stärke sind kein gesonderter Lebensleistungskurs für Mädchen. Es gibt keinen Leistungsdruck, es ist kein Diplom zu erwerben. Wir wollen nicht optimieren

und nicht perfektionieren, an Mädchen herumziehen und herumzerren – das machen viele andere schon im Übermaß. Stattdessen möchte ich Ihnen in den 11 Quellen »minimal invasive« Methoden an die Hand geben, mit denen Sie den Rahmen schaffen können, Ihre Tochter in ihrer einmaligen Individualität zu unterstützen und so zu stärken.

Gleichzeitig versuche ich, zusätzliche zeitaufwendige Arbeit für Sie zu vermeiden. Denn auch das ist mir wichtig: Neben all den Alltagsaufgaben, die Mütter bewältigen müssen, und neben all dem »Mental Load« keine weiteren Pflichten oder »To-dos« auf Ihre endlosen Listen zu setzen. Im Gegenteil, Ihre Tochter zu stärken, beruht auf inneren Haltungen, auf Einstellungen, manchmal nur auf feinen Justierungen, die entschlacken, entschleunigen und Ihr Alltagsleben erleichtern werden.

Das bedeutet auch, dass Sie nicht alles auf einmal umsetzen sollten oder gar müssten. Sie können wählen, was gerade am besten passt. Sie können auch die Quellen über die nächsten Monate »spielerisch« ausprobieren und schauen, was sich wie verändert. Manches wird sich schneller zeigen, anderes langsamer. Zu manchen Quellen kommen Sie vielleicht über die Phasen des Heranwachsens Ihrer Tochter mehrmals zurück. Ein bekanntes afrikanisches Sprichwort lautet: »Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.« Individuelle Entwicklung braucht individuelle Zeit, also gönnen Sie sich und Ihrer Tochter genau diese Zeit. »Ziehen« Sie nicht, sondern schaffen Sie Raum und Zeit zum Wachsen.

## **DIE BASIS: DAMIT KÖNNEN SIE FRÜH ANFANGEN**

Vier Quellen können Sie bereits früh umsetzen: »Stärken fördern«, »Selbstbild entwickeln«, »Feingefühl schützen« und

»Anspannung lockern«. Altersgerecht angepasst können Sie sie bereits ab der Kindergartenzeit beherzigen, spätestens jedoch ab der Schulzeit.

## **1. STÄRKEN FÖRDERN**

»Stärken fördern« – das wollen wir Eltern bei unseren Kindern doch alle! Individuelle Stärken machen das Leben bunt und lebendig. Sie sind das Werkzeug, das eigene Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Sie sind Ressourcen, von denen wir zehren können, vor allem in schlechteren Tagen.

Manchmal kommt uns jedoch im trubeligen Alltag der Blick für die Stärken unserer Kinder abhanden. Oder wir hängen zu sehr im »Mängelblick« fest, auch wenn wir es damit meistens gut meinen. Dann sehen wir nur noch, was fehlt oder besser gemacht werden könnte, aber nicht mehr das Positive und Begeisternde, das bei unseren Kindern schon da ist. Leider sind wir Frauen oft Meisterinnen im Finden von Fehlern und geben schnell Tipps, wie etwas optimiert werden kann. Kommt Ihnen das bekannt vor? Gerade sensiblen Mädchen vermitteln wir so ein Gefühl der Fehlerhaftigkeit, des »Nicht-genug-Seins«. Auf der anderen Seite gibt es auch das elterliche Extrem des übermäßigen Lobens, bis Kinder nicht mehr wissen, was wirklich gut war und was nicht. Beide Extreme verhindern, dass Mädchen ihre individuellen Stärken gut einschätzen können.

### **Aus der Praxis: das weibliche Thema**

Das mangelnde Gefühl für die eigenen Stärken zieht sich ausnahmslos durch alle meine Coachings mit Frauen. Dabei spielt es keine Rolle, wie gut ausgebildet oder gebildet meine Klientin ist, ob sie einen Beruf ausübt oder ehrenamtlich tätig ist oder ob sie gewohnt ist, viel Verantwortung zu tragen. Wir reden hier ausnahmslos von tollen Frauen – von

außen. Innerlich hingegen haben diese Frauen häufig kein Gespür für ihre Stärken.

Wenn ich meinen Klientinnen ehrlich gemeinte Komplimente zu ihren Fähigkeiten mache, reagieren sie häufig mit Scheu und Unglauben. Sie äußern Sätze wie »Finden Sie?« oder »So habe ich mich noch nie gesehen« oder »Das finde ich nicht, ich muss doch erst noch ...«. Danach folgen lange Listen von Dingen, die sie ihrer Meinung nach noch besser machen müssten.

Oft spielen bei diesen Frauen innere Prägungen eine Rolle, die sich unbewusst in der Kindheit festgesetzt haben, wie zum Beispiel:

- ◊ Ich bin nicht (gut) genug.
- ◊ Ich kann nicht viel ... Ich kann das nicht ... Ich darf das erst, wenn ...
- ◊ Ich habe Defizite, ich bin nicht vollwertig.
- ◊ Ich traue mir das nicht zu.
- ◊ Ich muss leise sprechen, damit niemand merkt, wie wenig ich weiß.
- ◊ Ich melde mich nicht, wenn der Lehrer die Klasse etwas fragt, die anderen wissen ohnehin mehr, lachen über mich, finden mich doof.
- ◊ Ich muss meine Mängel erst ausgleichen, bevor andere mich lieben können.
- ◊ Ich muss meine Mängel erst ausgleichen, bevor ich mich selbst lieben kann.

Diese Prägungen ziehen sich durch alle Lebensbereiche, den Beruf, die Partnerschaft, Freundschaften, das Mitwirken in Vereinen. Sie beeinflussen die eigene Persönlichkeitsentwicklung und die Fähigkeit, die eigenen Stärken voll zu entfalten, und tragen dazu bei, dass Frauen sich »klein« und unsichtbar fühlen. Negativer »Self-Talk« ist weiblich! Vielleicht kennen Sie solche inneren Hemmschuhe auch von

sich selbst? Bei der Begleitung Ihres Mädchens können Sie dem früh entgegenwirken.

### **Was Sie tun können**

Als wirksamste Maßnahme möchte ich Sie zu einem Perspektivwechsel einladen. Starten Sie sofort damit, den Fokus auf die Stärken Ihres Mädchens zu richten. Gehen Sie dabei von zwei Grundvoraussetzungen aus: Alles ist schon da, und Ihre Tochter ist in ihrer Individualität genau richtig, so wie sie ist. Das bedeutet: Alles, was Ihre Tochter ausmacht, ist bereits angelegt. Manches vielleicht nur im Keim, aber entwicklungsfähig. Mit allem, was sie mitbringt, ist sie einzigartig. Wie jeder andere Mensch auch. Das zu schätzen und wertzuschätzen, ist der erste Schritt. Wenn Sie jetzt vielleicht spontan einwenden wollen: »Ja, aber das und das kann sie einfach nicht und in der Schule ist es soundso ...«, keine Sorge. Am Ende dieses Abschnitts kommen wir noch zum Umgang mit vermeintlichen »Schwächen«. Zunächst möchte ich Ihnen jedoch vier Anregungen geben, wie Sie den Fokus auf die Stärken Ihres Kindes intensivieren können.



### **IHRE WAHRNEHMUNG ERWEITERN**

Gönnen Sie sich die Zeit und versuchen Sie, Ihre Tochter einmal ganz neu wahrzunehmen, wertungsfrei mit all ihren Eigenschaften, indem Sie genau hinsehen und genau zuhören.

### **Genau hinsehen**

Versuchen Sie, mit einem unbeschriebenen Anfängergeist Ihre Tochter völlig unvoreingenommen zu sehen. Bremsen Sie sich innerlich, wenn Sie beginnen zu werten oder zu vergleichen. Falls sich der Fehlersuchblick einschleicht, versuchen Sie das zu bemerken und sofort umzuschalten. Bleiben Sie neutral und dennoch freundlich-wohlwollend. Stellen Sie

sich vor, dass Ihre Tochter Ihre Patentochter oder die Tochter Ihrer besten Freundin wäre. Was würden Sie dann an ihr wahrnehmen?

Ich weiß, dass es für Eltern sehr schwierig sein kann, diese unvoreingenommene Position einzunehmen – erst einmal nur zu beobachten, ohne zu bewerten. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück. Stellen Sie sich vor, Sie seien die Coachin oder Mentorin Ihrer Tochter. Seien Sie aufmerksam, wenn in Ihrem Kopf eine Geschichte auftaucht, wie Ihre Tochter sein sollte, was sie können und tun sollte. Das ist dann Ihre subjektive Vorstellung, schon eine Bewertung, die die neutrale Wahrnehmung bewölkt. Löschen Sie das bewusst und starten Sie neu: Wie ist sie wirklich? Was sehe ich?

Vielleicht wenden Sie jetzt ein: Das ist doch mein Kind! Das kenne ich doch! Machen Sie es dennoch. Im Alltag sieht man manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht. Bleiben Sie neugierig und offen. Ich bin überzeugt, dass Sie viel Bekanntes und manches Neue entdecken werden an Ihrer Tochter. Ich empfehle das allen meinen Klientinnen und Klienten und mache das selbst auch immer wieder bei meinen Kindern: innerlich einen Schritt zurücktreten und schauen, was gerade wirklich da ist, was sich zeigt und was sich wie entwickelt. Das befreit ungemein, Sie selbst und Ihr Kind. Und es wirkt sich unbewusst sofort positiv auf die Qualität der Beziehung zu Ihrem Kind aus. Manches, was Sie entdecken, wird Ihnen gefallen, manches nicht. Wie gesagt: Halten Sie sich mit dieser subjektiven Wertung zurück. Sagen Sie sich stattdessen: »Oh, das ist interessant. Das werde ich beobachten.«

Und noch etwas: Wir sind alle auf das Denken fixiert. Daher werden Sie viele »Fakten« über Ihre Tochter zusammentragen. Aber schalten Sie auch Ihr Fühlen ein: »*Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.*« Dieses bekannte Zitat von Antoine de Saint-Exupéry aus »Der kleine Prinz« gilt hier ganz beson-

ders: Schalten Sie Ihr Mitfühlen ein, Ihre Empathie, wenn Sie Ihre Tochter »neu«, aber immer mit dem Herzen betrachten.

### **Genau zuhören**

Im Familienalltag passiert vieles »nebenbei« oder »zwischen-durch«. Manchmal führt man Gespräche zwischen Tür und Angel, vor allem, wenn es »nur« etwas zu organisieren gibt. Das alles hat seine Berechtigung. Schön ist es, wenn daneben immer wieder Raum ist für das ruhige Gespräch, die Zeit zum Reden, die Ruhe zum Zuhören. »Aktives Zuhören« ist der Schlüssel. Das ist empathisches, zugeneigtes Zuhören, bei dem der Gesprächspartner wirklich gesehen und gehört wird. Beim Zuhörenden sind eine entspannte innere Haltung, echtes Wohlwollen und regelmäßiger Augenkontakt wichtig. Und dann gilt es, empathisch aufzunehmen. Ausreden zu lassen, wachsam zu bleiben, Tonlagen zu spüren, Zwischentöne zu hören. Sich ab und zu rückzuversichern, um wirklich zu verstehen: »Habe ich dich da richtig verstanden? Meinst du das so und so?«

Wenn Sie so mit Ihrer Tochter sprechen, machen Sie daraus keinen »besonderen Moment«, dann fühlt sie sich wie auf dem Präsentierteller und könnte schnell dichtmachen. Besser ist es, wenn Sie im passenden Moment innerlich bewusst auf aktives Zuhören umschalten und es dann möglichst unangestrengt und mühelos umsetzen. Vielleicht praktizieren Sie aktives Zuhören bereits. Wenn nicht, probieren Sie es aus. Sie werden erleben, wie Ihre Tochter sich entspannt, in solch einem Gespräch aufblüht und neue Facetten zeigen wird. Es gibt kaum etwas Einfacheres und Besseres für Ihr liebevolles Verhältnis zueinander.

### **Neu wahrnehmen**

Durch genaues Hinsehen und empathisches Zuhören können Sie Ihre Tochter vielleicht ganz neu wahrnehmen. Anhaltspunkte hierfür könnten sein: ihr äußeres Erscheinungsbild,

ihre intellektuellen Fähigkeiten, ihre Sensibilität, Empathie, Willensstärke, Disziplin, Fleiß, Kommunikationsfähigkeiten, Umgang mit Freunden und Fremden, soziale Kompetenz, Hilfsbereitschaft, Zuhörfähigkeit, sportliche Aktivitäten, Großzügigkeit, Entspanntheit, Ehrgeiz und ihre emotionalen Eigenschaften wie Freude, Begeisterung, Schüchternheit, Konzentration, Nachdenklichkeit, Selbstkritik, Gelassenheit, Offenheit, Neugier, Lernbereitschaft und Durchsetzungsvermögen. Was fällt Ihnen noch auf?

Bei dieser Anregung, Ihre Wahrnehmung zu erweitern, habe ich abschließend zwei herzliche Bitten an Sie: Erstens, machen Sie es bitte unauffällig, wirklich unauffällig. Unangestrengt. Das ist kein Besuch im Zoo, Sie untersuchen keine neuen Spezies im Labor. Sie können sich zum Beispiel die eine oder andere Situation mit Ihrer Tochter auch nur in Erinnerung rufen, um Ihre Wahrnehmung neu zu justieren. Zweitens, machen Sie sich keine Notizen. Irgendwann werden diese auftauchen und zu vielen Fragen führen. Notizen brauchen Sie erfahrungsgemäß auch gar nicht. Sobald Sie einmal beobachtet und darüber nachgedacht haben, ist das bei den meisten Eltern sowieso präsent. Schließlich steht Ihnen kaum jemand näher als Ihr eigenes Kind.

Indem Sie Ihre Wahrnehmung erweitern, haben Sie bei sich selbst den inneren Raum geschaffen, um für die Stärken Ihrer Tochter offen zu sein. Im nächsten Schritt geht es darum, Ihrer Tochter ein gutes Gefühl für sich selbst zu vermitteln, indem wir herausfinden, was sie wirklich glücklich macht. Das ist eine der wichtigsten Kraft-Ressourcen, die wir besitzen.