

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Mentaltrainer



Mental starke Generation der Zukunft

Kinder- und Jugendmentaltraining für morgen

Autor:	Konzett Patrick
Anschrift	Farbgasse 7, 6719 Bludersch
E-Mail	p.konzett@icloud.com
Kurs:	Dipl. Mentaltrainer
Eingereicht am:	02.05.2025

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel “Mental starke Generation der Zukunft“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.



Patrick Konzett

Bludesch, 01.05.2025

[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Grundlagen der mentalen Stärke bei Kindern und Jugendlichen	2
2.1.	Definition mentaler Stärke	2
2.1.1.	Abgrenzung zu verwandten Konzepten	3
2.2.	Psychologische Grundlagen	4
2.2.1.	Resilienz als Grundpfeiler mentaler Stärke.....	4
2.2.2.	Emotionale Intelligenz und Selbstregulation	5
2.2.3.	Kognitive Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.....	6
2.3.	2.3 Bedeutung von Mentaltraining im Kindes- und Jugendalter	6
2.3.1.	Warum ist mentale Stärke bei Kindern und Jugendlichen wichtig?	6
2.3.2.	Langfristige Auswirkungen auf persönliche Entwicklung und Resilienz	8
2.4.	Wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien.....	8
3.	Methoden und Techniken im Kinder- und Jugendmentaltraining	10
3.1.	Visualisierungstechniken zur Stärkung der mentalen Kraft.....	10
3.1.1.	Praktische Anwendung.....	10
3.1.2.	Wissenschaftliche Grundlagen.....	11
3.2.	Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen.....	11
3.2.1.	Bedeutung von Atemtechniken für die Stressregulation.....	11
3.2.2.	Achtsamkeitsübungen zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Gelassenheit	12
3.3.	Spieleerische Methoden zur Förderung der Resilienz	13
3.3.1.	Kindgerechte Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins	13
3.3.2.	Praxisbeispiele aus dem Mentaltraining.....	13
3.4.	Praxisorientierte Übungen und Erfolgstechniken	14
3.4.1.	Übungen zur Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit.....	14
3.4.2.	Positive Selbstgespräche und Affirmationen	15
3.5.	Techniken zur Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit.....	15
3.5.1.	Methoden zur Stärkung des Selbstvertrauens	15
3.5.2.	Übungen zur Förderung der Eigenverantwortung.....	16
4.	Anwendungsfelder und Praxisbeispiele	17
4.1.	Mentaltraining im Schulalltag.....	17
4.1.1.	Förderung von Konzentration und Stressbewältigung	17
4.1.2.	Techniken zur Prüfungsangstbewältigung	17
4.2.	Mentale Stärke im sportlichen Umfeld	18
4.2.1.	Strategien zur Wettkampfvorbereitung und Leistungsstabilität.....	18
4.2.2.	Praxisbeispiele aus dem Sportmentaltraining	18
4.3.	Familienalltag und Förderung durch Eltern	19
4.3.1.	Wie Eltern die mentale Stärke ihrer Kinder unterstützen können.....	19
4.3.2.	Praktische Übungen für zu Hause	19
4.4.	Beispiele aus der Praxis – Erfolgsgeschichten.....	20
4.4.1.	Fall 1: Anna (9 Jahre) – Prüfungsangst überwinden	20
4.4.2.	Fall 2: Jonas (14 Jahre) – Leistungsdruck im Sport	20
4.4.3.	Fall 3: Emilia (11 Jahre) – Hochsensibel und unsicher.....	20
5.	Empirische Untersuchung	21
5.1.	Zielsetzung der Untersuchung.....	21

5.2.	Methodik und Durchführung.....	21
5.2.1.	Auswahl der Teilnehmer und Erhebungsmethode	21
5.2.2.	Aufbau des Fragebogens	22
5.3.	Analyse der Umfrageergebnisse.....	23
5.3.1.	Quantitative Auswertung.....	23
5.3.2.	Qualitative Ergebnisse (Auswahl).....	23
5.3.3.	Grafische Aufbereitung	24
5.4.	Interpretation und Reflexion	24
6.	Handlungsempfehlungen und Praxistransfer	25
6.1.	Entwicklung von Trainingskonzepten.....	25
6.1.1.	Leitfaden zur praktischen Umsetzung.....	25
6.1.2.	Beispielhafter Aufbau eines Trainingsmoduls	26
6.2.	Empfehlungen für Eltern, Lehrpersonen und Trainer	26
6.2.1.	Für Eltern.....	26
6.2.2.	Für Lehrpersonen	27
6.2.3.	Für Trainer:innen & Jugendgruppenleiter:innen.....	28
6.3.	Konkrete Übungen zur Anwendung im Alltag	29
6.3.1.	Übung 1: Der Mutstein.....	29
6.3.2.	Übung 2: Ich-bin-Ich-Spiegel.....	29
6.3.3.	Übung 3: Löwenatmung.....	29
6.3.4.	Übung 4: Der Mut-Weg	29
6.4.	Zukünftige Perspektiven und Weiterentwicklungen	29
6.5.	Fazit und Ausblick	30
6.6.	Persönliche Reflexion – Was ich auf diesem Weg gelernt habe.....	31
7.	Resümee	32
8.	Literaturnachweis	33
8.1.	Bücher & Fachpublikationen	33
8.2.	Onlinequellen & Berichte:	33
8.3.	Eigene Praxiserfahrungen	33
8.4.	Hinweise zur Zitierweise.....	34
9.	Abbildungsverzeichnis	35
	Tabellenverzeichnis.....	36
	Anhang	37
9.1.	Fragen der Umfrage	37
9.2.	Diagramme der Umfrage.....	38

1. Einleitung

Die Anforderungen an Kinder und Jugendliche haben sich in den letzten Jahren drastisch verändert. Zwischen Leistungsdruck in der Schule, digitaler Reizüberflutung und gesellschaftlichen Erwartungen fällt es jungen Menschen zunehmend schwer, bei sich zu bleiben – innerlich stabil, emotional ausgeglichen und handlungsfähig. Genau hier setzt das Thema „Mentale Stärke“ an: als Schutzfaktor, Entwicklungschance und Zukunftskompetenz zugleich.

Der Hauptteil dieser Arbeit beleuchtet dieses Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln: theoretisch fundiert, praxisnah aufbereitet und empirisch gestützt. Zunächst werden in Kapitel 2 die psychologischen und begrifflichen Grundlagen gelegt – mit besonderem Fokus auf Resilienz, Selbstwirksamkeit, emotionaler Intelligenz und kognitiver Flexibilität. Diese Konzepte sind nicht nur Basiswissen, sondern das Fundament jeder nachhaltigen Förderung mentaler Stärke im Kindes- und Jugendalter.

In Kapitel 3 folgen konkrete Methoden und Techniken des Mentaltrainings – von Visualisierungen über Atemübungen bis hin zu spielerischen und alltagstauglichen Tools. Es geht darum, einen Werkzeugkoffer für Kinder zu entwickeln, der ihre innere Kraft stärkt – nicht abstrakt, sondern lebendig und anwendbar.

Kapitel 4 widmet sich den realen Anwendungsfeldern: Schule, Familie, Sport und Alltag. Hier zeigt sich, wie Mentaltraining tatsächlich gelebt werden kann – und wie es gelingt, Kinder nicht nur zu „fördern“, sondern zu begleiten und zu stärken.

Kapitel 5 gibt Einblick in eine eigens durchgeführte empirische Untersuchung. Eltern, Pädagog*innen und Bezugspersonen schildern ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Wünsche rund um das Thema mentale Stärke. Ihre Stimmen geben der Theorie ein Gesicht – und dem Thema Tiefe.

Kapitel 6 bündelt schließlich die gewonnenen Erkenntnisse in Form von Handlungsempfehlungen und praxisorientierten Übungen. Hier werden Brücken geschlagen: zwischen Theorie und Alltag, zwischen wissenschaftlicher Erkenntnis und menschlicher Erfahrung.

Dieser Hauptteil will nicht belehren, sondern bestärken. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit offenen Händen. Denn mentale Stärke beginnt genau dort: in der Verbindung – zu sich selbst, zum Gegenüber und zur Welt.

2. Grundlagen der mentalen Stärke bei Kindern und Jugendlichen

Mentale Stärke bei Kindern ist kein feststehendes Konzept, sondern ein dynamisches Zusammenspiel aus inneren Haltungen, emotionalen Fähigkeiten und äußeren Einflüssen. Um zu verstehen, wie sie entsteht und wie sie gefördert werden kann, braucht es einen Blick auf ihre theoretischen Grundlagen. Dieses Kapitel führt systematisch in die zentralen Konzepte ein – von der Definition über psychologische Schlüsselkompetenzen bis hin zu wissenschaftlichen Studien.

Dabei wird deutlich: Mentale Stärke ist mehr als nur „Durchhaltevermögen“ oder „Leistungsfähigkeit“. Sie umfasst emotionale Intelligenz, Resilienz, Selbstwirksamkeit und kognitive Flexibilität – also jene Kompetenzen, die Kinder heute brauchen, um gesund, selbstbewusst und eigenständig aufzuwachsen.

Die folgenden Abschnitte beleuchten, wie sich mentale Stärke theoretisch verorten lässt, welche psychologischen Grundlagen dabei eine Rolle spielen und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse die Wirksamkeit mentaler Trainingsmaßnahmen im Kindes- und Jugendalter belegen.

2.1. *Definition mentaler Stärke*

Mentale Stärke – ein Begriff, der im Leistungssport, im Business-Training oder in der Persönlichkeitsentwicklung längst seinen Platz hat. Aber wenn wir über Kinder und Jugendliche sprechen, wird dieser Begriff oft zu vage, zu abstrakt – oder schlimmer noch: er bleibt ganz außen vor. Dabei brauchen gerade junge Menschen heute mehr denn je diese innere Kraft, um in einer Welt voller Veränderung, Tempo und Unsicherheit ihren eigenen Weg zu finden.

Der Ursprung des Begriffs „mentale Stärke“ liegt in der Sportpsychologie: Clough et al. (2002) definierten mentale Stärke ursprünglich als ein psychologisches Persönlichkeitsmerkmal, das es Individuen ermöglicht, auch unter Stress und Druck leistungsfähig zu bleiben. In der Psychologie wird mentale Stärke oft mit der Fähigkeit gleichgesetzt, Emotionen zu regulieren, Rückschläge zu verarbeiten und fokussiert zu bleiben (Jones, Hanton & Connaughton, 2007). In der Pädagogik hingegen rückt der Begriff näher an Selbstregulation, Emotionsarbeit und Widerstandskraft im Lernprozess heran (Petermann & Wiedebusch, 2013). Über alle Disziplinen hinweg zeigt sich: Mentale Stärke ist keine sture Disziplinierung von Gefühlen, sondern ein dynamisches Zusammenspiel aus Selbstwahrnehmung, emotionaler Verarbeitung und zielgerichtetem Handeln.

Mentale Stärke bei Kindern und Jugendlichen lässt sich definieren als die Fähigkeit, mit Herausforderungen, Druck, Rückschlägen und Emotionen konstruktiv umzugehen, ohne dabei das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu verlieren. Sie beschreibt eine innere Haltung, die es erlaubt, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben – mit Klarheit, Selbstverantwortung und einem gesunden Maß an Selbstwertgefühl.

Wie Silvia Löwenstein (2022) es treffend formuliert: „Mentale Stärke beginnt nicht mit dem ersten Vorstellungsgespräch, sondern mit dem ersten Nein, das ein Kind aushalten muss“ (Löwenstein, 2022).

Diese Definition hebt sich bewusst vom gängigen Bild des „starken Kindes“ ab – das nicht weint, immer funktioniert, nie wütend ist. Im Gegenteil: Mentale Stärke zeigt sich gerade im bewussten Umgang mit Emotionen, mit Überforderung, mit dem Scheitern – und nicht im Verdrängen.

Ein mental starkes Kind erkennt seine Gefühle – und kann mit ihnen umgehen. Es lässt sich von Rückschlägen nicht komplett aus der Bahn werfen. Es bleibt in seinem Denken lösungsorientiert, auch wenn es mal knallt. Es kann unterscheiden zwischen „Ich bin überfordert“ und „Ich bin ein Versager“. Diese Selbstwahrnehmung ist ein entscheidender Faktor für Resilienz und Selbstwirksamkeit – zwei Konzepte, die eng mit mentaler Stärke verwoben sind.

Mentale Stärke ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Kompetenz, die im sozialen und emotionalen Miteinander erlernt und trainiert werden kann (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2014). Sie braucht Raum, Vertrauen, Anleitung – und vor allem: Erwachsene, die vorleben, was emotionale Stabilität bedeutet. Das heißt: Kinder müssen nicht „perfekt funktionieren“, um mental stark zu sein. Viel wichtiger ist, dass sie lernen dürfen, wie man mit Krisen umgeht – wie man Gefühle einordnet, Hilfe holt, eigene Ressourcen aktiviert.

In der Arbeit mit Kindern zeigt sich immer wieder: Mentale Stärke ist weniger eine Methode als vielmehr eine innere Haltung. Sie ist das leise „Ich schaffe das irgendwie“, das bleibt, selbst wenn alles gerade wackelt. Diese Haltung zu fördern, ist eine der wichtigsten Aufgaben für Eltern, Pädagog:innen und Trainer:innen.

2.1.1. Abgrenzung zu verwandten Konzepten

Gerade im pädagogischen oder psychologischen Kontext wird mentale Stärke oft mit anderen Begriffen vermischt. Besonders häufig begegnen uns dabei zwei verwandte Konzepte: **Resilienz** und **Selbstwirksamkeit**.

- **Resilienz** beschreibt die Fähigkeit, auf Belastungen flexibel zu reagieren und Krisen psychisch gesund zu überstehen (Werner & Smith, 2001). Resilienz ist also eher reaktiv – sie zeigt sich im *Wiederaufstehen*.
- **Selbstwirksamkeit** (Bandura, 1997) meint das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen. Sie ist eine Grundvoraussetzung für die Ausbildung mentaler Stärke.
- **Mentale Stärke** kombiniert diese beiden Aspekte: Sie ist die bewusste innere Haltung, aktiv mit Druck und Unsicherheit umzugehen – nicht erst *nach* dem Problem, sondern *währenddessen*.

Praktisch gesprochen:

Ein Kind mit hoher Selbstwirksamkeit traut sich, ein schwieriges Matheproblem anzugehen.
Ein resilienter Jugendlicher lässt sich nach einer schlechten Note nicht entmutigen.

Ein mental starker Jugendlicher bleibt während der Prüfung ruhig und fokussiert – *weil* er gelernt hat, mit dem Druck umzugehen.

2.2. *Psychologische Grundlagen*

Damit mentale Stärke nicht nur ein wohlklingender Begriff bleibt, sondern im pädagogischen Alltag sowie in konkreten Fördermaßnahmen gezielt entwickelt werden kann, ist ein vertieftes Verständnis ihrer psychologischen Grundlagen unerlässlich. Mentale Stärke ist keine isolierte Fähigkeit, sondern das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels kognitiver, emotionaler und sozialer Kompetenzen, die in einem dynamischen Prozess miteinander verwoben sind (Petermann & Petermann, 2011, S. 33).

Drei zentrale psychologische Konzepte bilden in diesem Zusammenhang das theoretische Fundament, auf dem mentale Stärke bei Kindern und Jugendlichen aufgebaut werden kann:

- **Resilienz** – die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen,
- **Emotionale Intelligenz und Selbstregulation** – das Vermögen, Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu steuern und sozial angemessen auszudrücken,
- **Kognitive Flexibilität** – die Fähigkeit, Denk- und Verhaltensmuster flexibel an neue Anforderungen anzupassen.

Diese drei Bausteine wirken nicht unabhängig voneinander, sondern ergänzen sich zu einem umfassenden Verständnis der mentalen Kompetenzentwicklung. Wer sie versteht und gezielt stärkt, legt den Grundstein für eine emotionale und mentale Selbstständigkeit, die Kinder und Jugendliche durch unsichere, herausfordernde oder konfliktreiche Lebensphasen trägt (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2014, S. 21).

2.2.1. **Resilienz als Grundpfeiler mentaler Stärke**

Der Begriff *Resilienz* stammt vom lateinischen *resilire* – „zurückspringen, abprallen“. Er beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, **nach belastenden Erfahrungen wieder in einen stabilen Zustand zurückzufinden**. Besonders Kinder, die belastende Lebenssituationen wie Trennung der Eltern, Leistungsdruck oder Ausgrenzung erleben, benötigen diese psychische Widerstandskraft, um nicht dauerhaft in Angst, Unsicherheit oder Selbstzweifeln stecken zu bleiben.

Nach dem Resilienzmodell von **Edith Grotberg (1995)** lässt sich Resilienz auf drei Kernfaktoren herunterbrechen:

1. **Ich habe** – stabile Bezugspersonen und soziale Unterstützung
2. **Ich bin** – ein positives Selbstbild, empathisch, offen
3. **Ich kann** – Problemlösestrategien, Kommunikation, Selbstregulation

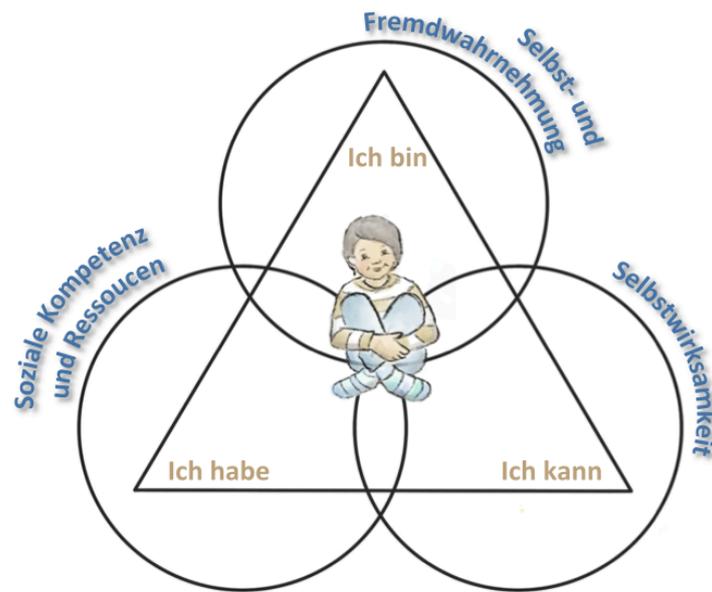


Abbildung 1: Resilienzmodell nach Grotberg (1995)

Kinder, bei denen diese drei Schutzfaktoren gestärkt sind, zeigen eine deutlich höhere Resilienz (Grotberg, 1995, *A Guide to Promoting Resilience in Children*, Bernard van Leer Foundation).

Spätere Längsschnittstudien von **Werner & Smith (2001)** belegen: Resilienz ist ein Prädiktor für Lebenszufriedenheit, Berufserfolg und soziale Integration – auch bei Kindern, die in schwierigen sozialen Verhältnissen aufwachsen. Damit wird klar: Resilienz ist **nicht nur Schutz, sondern Entwicklungchance**.

2.2.2. Emotionale Intelligenz und Selbstregulation

Emotionen sind wie das Wetter: Manchmal sonnig, manchmal stürmisch – aber immer da. Der Unterschied liegt im Umgang damit. Ein Kind, das seine Wut spürt, aber nicht sofort explodiert – das ist emotionale Intelligenz in Aktion.

Emotionale Intelligenz, ein Konzept, das durch **Daniel Goleman (2001)** bekannt wurde, beschreibt die Fähigkeit, **eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen**. Es geht also nicht darum, Emotionen zu vermeiden, sondern sie bewusst zu nutzen. Im Kinder- und Jugendalter ist emotionale Intelligenz eng mit **sozialer Kompetenz und Konfliktfähigkeit** verknüpft.

Ergänzt wird dieses Konzept durch die **Selbstregulation**: die Fähigkeit, sich trotz innerer Impulse bewusst zu steuern. Kinder mit guter Selbstregulation können warten, Frust

aushalten, sich beruhigen – Kompetenzen, die heute angesichts von Reizüberflutung und Sofort-Belohnungskultur dringend gebraucht werden.

Neurowissenschaftler wie **Joachim Bauer** betonen, dass emotionale Selbstregulation stark mit **Bindungserfahrungen und Spiegelneuronen** zusammenhängt – also mit der Art und Weise, wie Kinder emotionale Resonanz in ihrer Umgebung erleben (Bauer, 2006, *Warum ich fühle, was du fühlst*, Hoffmann und Campe).

2.2.3. Kognitive Flexibilität und Anpassungsfähigkeit

Die Welt von heute ist nicht mehr dieselbe wie vor 20 Jahren – und sie wird in 5 Jahren wieder anders sein. Genau deshalb brauchen Kinder die Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen, ohne ihre innere Mitte zu verlieren.

Kognitive Flexibilität beschreibt die Fähigkeit, **das eigene Denken und Verhalten an neue Anforderungen anzupassen**, ohne in starren Mustern zu verharren. Besonders in Übergangsphasen – Schulwechsel, Pubertät, Freundschaften – ist diese Flexibilität entscheidend.

Kinder mit hoher kognitiver Flexibilität zeigen:

- mehr Problemlösekompetenz
- weniger Schwarz-Weiß-Denken
- eine größere Toleranz gegenüber anderen Meinungen

Adele Diamond (2013), eine führende Neurowissenschaftlerin im Bereich der Exekutivfunktionen, betont: Kognitive Flexibilität ist einer der drei wichtigsten Prädiktoren für schulischen und sozialen Erfolg – neben Impulskontrolle und Arbeitsgedächtnis (Diamond, 2013, *Executive Functions*, Annual Review of Psychology).

2.3. 2.3 Bedeutung von Mentaltraining im Kindes- und Jugendalter

2.3.1. Warum ist mentale Stärke bei Kindern und Jugendlichen wichtig?

Wir leben in einer Zeit, in der schon Grundschul Kinder den Begriff „Burnout“ kennen. In der Jugendlichen täglich suggeriert wird, dass sie besser, schneller, schöner sein müssen – und zwar **sichtbar für alle**. Soziale Medien, Schulstress, ständige Erreichbarkeit, Konflikte in der Familie, Leistungsdruck – all das ist heute keine Ausnahme, sondern Alltag.

Deshalb ist mentale Stärke nicht mehr „nice to have“, sondern **ein echtes Fundament für seelische Gesundheit**. Sie hilft Kindern und Jugendlichen nicht nur, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen, sondern auch, **Vertrauen in sich selbst aufzubauen** – und genau das ist die Basis für ein gelingendes Leben.

Ein mental starkes Kind:

- gibt bei Rückschlägen nicht sofort auf,
- kann sich selbst beruhigen,
- kennt seine Stärken (und auch seine Grenzen),
- und bleibt neugierig auf das Leben – trotz Unsicherheiten.



Abbildung 2: Zentrale Einflussfaktoren auf die mentale Stärke von Kindern (Bild: Heimsoeth Academy)

Mentaltraining bietet genau hier einen Ansatz, der nicht erst eingreift, wenn „es brennt“, sondern präventiv wirkt. Es stärkt nicht nur die psychische Widerstandskraft, sondern auch Selbstreflexion, Empathie und Handlungskompetenz – also Fähigkeiten, die ein ganzes Leben lang wichtig bleiben.

Silvia Löwenstein bringt es auf den Punkt:

„Kinder brauchen nicht weniger Gefühl – sie brauchen mehr Mut, damit umzugehen.“
(Löwenstein, 2022, *Selbstwirksam in der frühen Kindheit*, Rediroma Verlag)

2.3.2. Langfristige Auswirkungen auf persönliche Entwicklung und Resilienz

Langfristig wirkt Mentaltraining **wie ein inneres Immunsystem**. Studien zeigen: Kinder, die früh lernen, mit Stress umzugehen, entwickeln später:

- eine **höhere Resilienz**,
- **mehr Selbstwirksamkeit**,
- und **weniger Anfälligkeit für psychische Erkrankungen** wie Angststörungen oder Depressionen (Lohaus & Vierhaus, 2015, *Psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter*, Springer Verlag).

Zudem sind mental starke Jugendliche häufig sozial kompetenter und in der Lage, konstruktiv mit Konflikten umzugehen – ein entscheidender Vorteil im späteren Berufs- und Privatleben.

Das Tolle: Mentaltraining ist nicht starr. Es lässt sich **an jede Altersgruppe und jede Lebenssituation anpassen**. Es ist flexibel, alltagstauglich und kann sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting eingesetzt werden – sei es in der Schule, im Sportverein oder zu Hause am Küchentisch.

2.4. *Wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien*

Die Forschung zur Förderung mentaler Stärke im Kindesalter hat in den letzten Jahren deutlich an Fahrt aufgenommen. Verschiedene wissenschaftliche Studien und Programme zeigen übereinstimmend, dass gezieltes Mentaltraining bereits im Vorschulalter positive Wirkungen entfalten kann – sowohl präventiv als auch entwicklungsfördernd.

Besonders hervorzuheben ist das Resilienzkonzept von Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2014), das im Elementarbereich eingesetzt wird. Es zeigt auf, wie Schutzfaktoren wie Bindung, Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation früh gestärkt werden können – mit langfristigen Effekten auf das psychische Wohlbefinden.

Auch das Programm „**Starke Kinder Kiste**“ des Deutschen Kinderschutzbundes (2022) arbeitet spielerisch mit Kindern im Kindergartenalter und vermittelt grundlegende mentale Kompetenzen wie Grenzen setzen, Gefühle benennen und Vertrauen aufbauen. Erste Evaluationen zeigen eine gestärkte Selbstwahrnehmung und höhere soziale Kompetenz bei teilnehmenden Kindern.

Lohaus & Vierhaus (2015) untersuchten in einer Interventionsstudie, wie sich Achtsamkeitstraining auf Grundschul Kinder auswirkt. Die Ergebnisse zeigten unter anderem eine signifikante Reduktion von Stresssymptomen sowie verbesserte Selbstregulation.

Auch im sportlichen Kontext lassen sich positive Effekte nachweisen: Beckmann & Elbe (2011) analysierten die Wirkung von mentalem Training auf jugendliche Athlet*innen. Ihre Studie belegt, dass Visualisierung, Selbstgespräche und Zielarbeit die Selbstwirksamkeit erhöhen und emotionale Stabilität verbessern können.

Insgesamt lassen sich folgende Effekte aus der aktuellen Studienlage ableiten:

- Verbesserung der Selbstregulation
- Reduktion von Stress und Verhaltensauffälligkeiten
- Erhöhung von Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität

Diese Erkenntnisse unterstreichen die zentrale Aussage dieser Arbeit: Mentale Stärke ist kein angeborenes Talent, sondern eine erlernbare Fähigkeit – vorausgesetzt, Kinder erhalten frühzeitig Zugang zu passenden Methoden und Bezugspersonen.

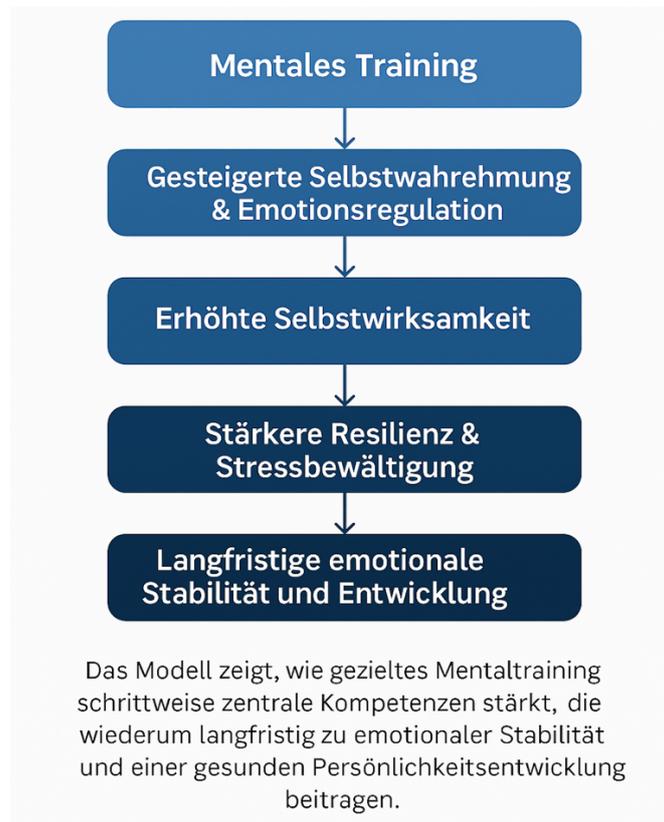


Abbildung 3: Wirkmodell zur Förderung mentaler Stärke bei Kindern (Eigene Illustration)

3. Methoden und Techniken im Kinder- und Jugendmentaltraining

Kinder und Jugendliche brauchen keine hochkomplexen Modelle, um mental zu wachsen – sie brauchen Werkzeuge, die verständlich, erlebbar und alltagstauglich sind. Im Mentaltraining geht es nicht um „Performance-Coaching“, sondern um innere Stabilität, Selbstwirksamkeit und emotionale Eigenständigkeit. Und die gute Nachricht ist: **Das geht auch spielerisch, einfach und tiefgreifend zugleich.**

Die nachfolgenden Methoden stellen einen Werkzeugkoffer dar, der sich individuell anpassen lässt – je nach Alter, Lebenswelt und Persönlichkeit des Kindes.

3.1. *Visualisierungstechniken zur Stärkung der mentalen Kraft*

3.1.1. **Praktische Anwendung**

Kinder denken in Bildern – das ist ihre Sprache. Genau deshalb ist Visualisierung so ein mächtiges Werkzeug im Mentaltraining. Wenn Kinder lernen, sich ihre inneren Stärken bildlich vorzustellen, passiert etwas Besonderes: Sie erleben sich selbst als kraftvoll, mutig oder ruhig – **noch bevor sie die Situation tatsächlich durchleben.**

Typische Visualisierungsübungen im Training:

- **Der innere Kraftort:** Das Kind stellt sich einen Ort vor, an dem es sich sicher, stark oder frei fühlt. Dies kann ein Baumhaus, eine Bergspitze oder ein Fantasieort sein. Der Kraftort wird im Kopf verankert und vor schwierigen Situationen bewusst abgerufen.
- **Krafttier-Visualisierung:** Das Kind wählt ein Tier, das seine Stärke repräsentiert (z. B. der mutige Löwe oder der kluge Fuchs). In stressigen Momenten erinnert es sich daran und „ruft“ diese Eigenschaft ab.
- **Zielbild-Reise:** Kinder stellen sich bildlich vor, wie sie eine Herausforderung (z. B. eine Schularbeit, ein Referat, ein Konflikt) erfolgreich meistern – mit allen Sinnen: Wie sehe ich aus, wie fühle ich mich, was höre ich, wenn ich es geschafft habe?

Visualisierung wirkt, weil das Gehirn bei intensiver Vorstellung kaum zwischen Fantasie und Realität unterscheidet. Besonders bei Kindern ist dieser Zugang hocheffektiv, weil er emotional aufgeladen ist.

3.1.2. Wissenschaftliche Grundlagen

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Visualisierung

Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist längst belegt, dass das Gehirn bei intensiver Vorstellung mentaler Bilder nahezu dieselben neuronalen Netzwerke aktiviert wie bei tatsächlichem Handeln (vgl. Cumming & Ramsey, 2009). Genau deshalb hat sich die Visualisierung im Sport längst als wirkungsvolles mentales Werkzeug etabliert – und auch im Mentaltraining mit Kindern zeigt sich ihr Potenzial deutlich.

Richtig eingesetzt, können bildhafte Techniken:

- das Selbstvertrauen stärken,
- innere Unruhe abbauen,
- die emotionale Steuerung fördern
- und die Fähigkeit zur Handlung in herausfordernden Situationen verbessern (vgl. Weinberg & Gould, 2015).

3.2. *Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen*

3.2.1. Bedeutung von Atemtechniken für die Stressregulation

Wenn es im Außen laut wird, braucht es im Inneren einen Anker. Genau das bietet der Atem. Er ist immer da – und kann bewusst genutzt werden, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Im Mentaltraining mit Kindern ist Atemarbeit eine der **einfachsten und gleichzeitig wirksamsten** Techniken zur Selbstberuhigung.

Beispiele:

- **Bieneatmung:** Das Kind atmet tief ein und summt beim Ausatmen wie eine Biene. Die Vibration wirkt beruhigend auf das Nervensystem.
- **4-6-8 Atmung:** Einatmen auf vier, kurz halten, Ausatmen auf acht – hilft vor Schularbeiten oder bei Nervosität.
- **Bauchballon-Atmung:** Das Kind legt die Hände auf den Bauch und „pustet einen Ballon auf“. So wird die Bauchatmung greifbar.

Diese Übungen fördern die **Parasympathikus-Aktivierung** – also genau den Teil des Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.

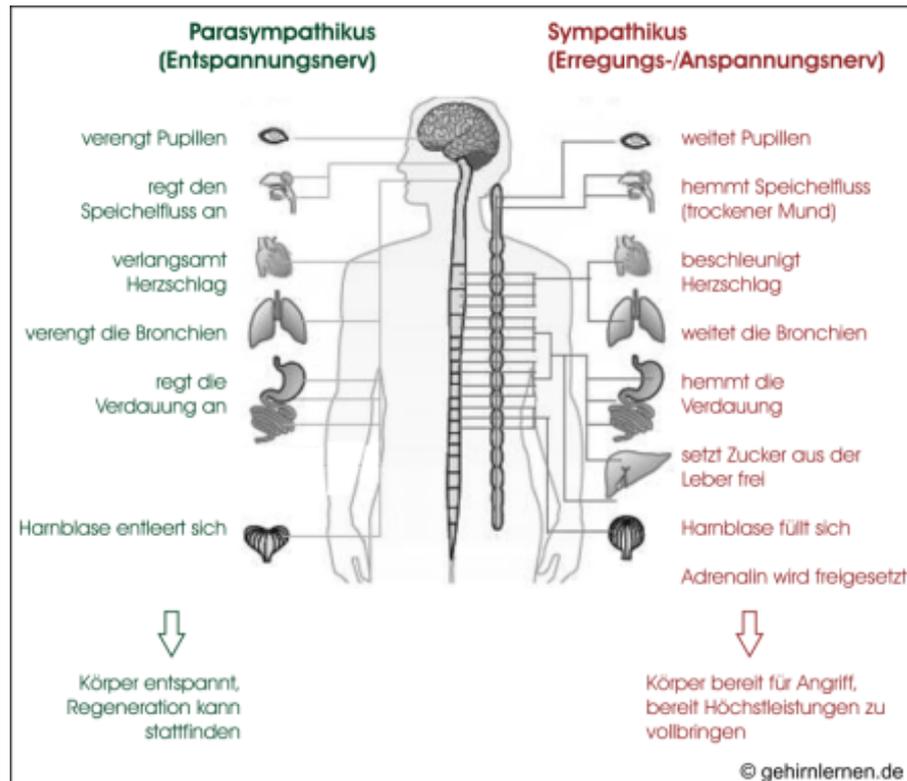


Abbildung 4: Sympathikus und Parasympathikus (Bild: gehirnlernen.de)

3.2.2. Achtsamkeitsübungen zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Gelassenheit

Achtsamkeit bedeutet: **Ich bin präsent im Hier und Jetzt, ohne zu urteilen.** Gerade Kinder profitieren enorm davon, regelmäßig innezuhalten, ihre Gedanken zu beobachten und sich selbst besser kennenzulernen.

Typische Übungen:

- **Der Gedanken-Zug:** Das Kind stellt sich vor, dass Gedanken wie Züge vorbeifahren – manche steigen ein, andere fahren weiter. Ziel ist nicht, Gedanken zu stoppen, sondern sie bewusst wahrzunehmen.
- **Fünf-Sinne-Check-In:** Was sehe ich, höre ich, rieche ich, fühle ich, schmecke ich? Eine einfache Übung zur Rückkehr in den Moment.
- **Mindful Movement:** Bewegungsübungen mit Fokus auf Körperwahrnehmung – z. B. barfuß laufen, achtsam gehen, Hände bewusst bewegen.

Studien zeigen, dass Achtsamkeitstraining bei Kindern die **Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und emotionale Stabilität** verbessert (Meiklejohn et al., 2012, *Mindfulness Training for Adolescents*, Journal of Child Psychology).

3.3. *Spielerische Methoden zur Förderung der Resilienz*

3.3.1. **Kindgerechte Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins**

Resilienz ist keine Theorie – sie zeigt sich in kleinen Alltagsmomenten. Und Kinder lernen am besten durch Spiel. Das bedeutet: **Übungen müssen Freude machen, Neugier wecken und Bewegung erlauben.**

Beispiele:

- **Schatzsuche der Stärken:** Die Kinder suchen im Raum Kärtchen mit positiven Eigenschaften („mutig“, „hilfsbereit“, „kreativ“) und ordnen sie sich zu – oder anderen.
- **Der Superhelden-Mantel:** Ein Umhang wird zum Symbol innerer Stärke. Jedes Kind darf erzählen, welche „Superkraft“ es heute besonders braucht.
- **Das Ich-bin-Ich-Glas:** In ein Glas kommen Murmeln – für jede Mutprobe, jeden Schritt aus der Komfortzone. Sichtbare Resilienz in Marmorausgabe.

Der spielerische Zugang hilft, neue Denk- und Handlungsmuster aufzubauen, ohne Druck.

3.3.2. **Praxisbeispiele aus dem Mentaltraining**

In der Praxis hat sich gezeigt: Gerade bei Kindern mit niedrigem Selbstwertgefühl wirken diese Übungen nachhaltig. Ein Beispiel aus meiner eigenen Arbeit: Ein achtjähriger Junge, sehr zurückhaltend, schüchtern, beginnt nach mehreren Runden „Superhelden-Mantel“ plötzlich, sich selbst als „mutig“ zu bezeichnen. Der Effekt war nicht nur verbal – er traute sich im Alltag mehr zu.

Wissenschaftlich gestützt: Resilienzprogramme wie das von Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse (2014) zeigen, dass **spielerisches Üben emotionaler Kompetenzen zu mehr sozialer Sicherheit und innerer Stabilität führt.**



Abbildung 5: 7 Säulen der Resilienz (eigene Illustration)

3.4. Praxisorientierte Übungen und Erfolgstechniken

3.4.1. Übungen zur Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

Selbstbewusstsein heißt: Ich kenne mich – meine Stärken, meine Grenzen, meine Gefühle. Im Mentaltraining geht es nicht um Selbstverliebtheit, sondern um **echte Selbstverbindung**.

Bewährte Übungen:

- **Stärken-Spiegel:** Die Kinder nennen sich gegenseitig (und sich selbst) positive Eigenschaften. Dieser Spiegel wird sichtbar – z. B. auf einem Plakat.
- **Mein Mutbaum:** Jeder kleine Erfolg wird auf ein Blatt geschrieben und an einen Baum gehängt. Nach und nach entsteht ein sichtbarer „Erfolgsbaum“.
- **Erfolgstagebuch:** Was habe ich heute gut gemacht? Was hat Mut gekostet? Was kann ich morgen ausprobieren?

Diese Methoden fördern **Selbstwirksamkeit**, also das Gefühl: „Ich habe etwas bewirkt.“ – ein zentraler Faktor psychischer Gesundheit (Bandura, 1997).

3.4.2. Positive Selbstgespräche und Affirmationen

Was wir zu uns sagen, prägt unser Selbstbild. Negative Glaubenssätze wie „Ich kann das nicht“ setzen sich schnell fest – umso wichtiger ist es, **neue innere Dialoge bewusst zu stärken**.

Typische Affirmationen für Kinder:

- „Ich bin mutig und schaffe das.“
- „Ich darf Fehler machen und trotzdem wertvoll sein.“
- „Ich wachse mit jeder Herausforderung.“

Affirmationen wirken dann besonders stark, wenn sie **emotional verankert, regelmäßig wiederholt und persönlich formuliert** sind.

Löwenstein (2022) beschreibt Affirmationen als „innere Schutzschilder, die Kinder durch unsichere Phasen begleiten“.

3.5. *Techniken zur Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit*

3.5.1. Methoden zur Stärkung des Selbstvertrauens

Selbstvertrauen wächst durch Erfolgserlebnisse – und durch die Erfahrung, **auch mit Scheitern umgehen zu können**. Mentale Stärke heißt nicht, alles zu schaffen – sondern weiterzugehen, wenn's schwierig wird.

Trainingsmethoden:

- **Fehlermut-Training:** Kinder erzählen von einem „Fehler des Tages“ – und was sie daraus gelernt haben.
- **„Was wäre wenn...“-Dialoge:** Kinder werden ermutigt, sich auch schwierige Situationen vorzustellen – und Lösungsideen zu entwickeln.
- **Mut-Challenges:** Kleine Aufgaben außerhalb der Komfortzone (z. B. jemand Fremdes grüßen, etwas allein organisieren). Danach wird reflektiert.

3.5.2. Übungen zur Förderung der Eigenverantwortung

Mentale Stärke braucht Verantwortung – nicht im Sinne von „Pflicht“, sondern als **innere Haltung**: Ich gestalte mein Denken und Handeln aktiv mit.

Praktische Impulse:

- **Entscheidungsübungen:** Kinder bekommen Wahlmöglichkeiten und dürfen reflektieren: Welche Entscheidung fühlt sich richtig an?
- **Eigene Regeln aufstellen:** Statt „du musst“, fragen wir: „Welche Regeln möchtest du dir selbst geben?“
- **Mentale Wochenziele:** Die Kinder formulieren ein Ziel für die Woche – und reflektieren am Ende, was gut war und was verbessert werden kann.

Studien belegen, dass Kinder mit hoher Selbstverantwortung **besser mit Stress umgehen, konfliktfähiger sind und seltener in die Opferrolle rutschen** (Petermann & Petermann, 2011, *Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen*, Hogrefe).

4. Anwendungsfelder und Praxisbeispiele

Mentale Stärke wächst nicht nur im Seminarraum oder in geplanten Sitzungen – sie wächst **dort, wo das Leben stattfindet**: in der Schule, im Sportverein, zu Hause, in Begegnungen mit Gleichaltrigen und Herausforderungen. Deshalb ist es zentral, Mentaltraining **nicht als Sondermaßnahme**, sondern als Teil des Alltags zu verstehen. Dieses Kapitel zeigt, wie und wo mentaler Kompetenzerwerb konkret stattfinden kann – und liefert echte Beispiele aus der Praxis.

4.1. *Mentaltraining im Schulalltag*

Die Schule ist einer der wichtigsten Orte für die Entwicklung mentaler Stärke – nicht nur, weil Kinder hier viel Zeit verbringen, sondern weil sie täglich mit Leistungsdruck, Gruppendynamiken, Bewertungen und neuen Anforderungen konfrontiert sind. Mentaltraining kann helfen, **diese Herausforderungen zu bewältigen**, ohne dass Kinder sich selbst verlieren.

4.1.1. Förderung von Konzentration und Stressbewältigung

Viele Kinder berichten im Gespräch über Konzentrationsprobleme, Nervosität vor Prüfungen oder das Gefühl, ständig „im Kopf zu rotieren“. Techniken wie **Atemübungen vor Tests**, kleine Achtsamkeitspausen im Unterricht („Stille Minute“, Bodyscan, Gedankenreise) oder **Konzentrationsanker** (z. B. „Ich atme ruhig – ich bin bereit“) helfen, den inneren Fokus zu trainieren.

Eine Studie von Meiklejohn et al. (2012) zeigte, dass bereits **acht Wochen Achtsamkeitstraining in der Schule zu mehr Aufmerksamkeit, besserer Emotionsregulation und weniger Impulsivität führen**.

4.1.2. Techniken zur Prüfungsangstbewältigung

Prüfungsangst betrifft viele Schüler*innen – oft schon in der Volksschule. Hier setzen Methoden an wie:

- **Gedankenstopp-Technik**: Unproduktive Gedanken („Ich schaffe das nie“) werden unterbrochen und durch positive ersetzt.
- **Ressourcenanker setzen**: Ein kleines Armband, das mit einer Stärke verknüpft wird („Das habe ich schon mal geschafft.“).

- **Visualisierung des Erfolgs:** Die Prüfung im Kopf durchgehen – aber ruhig, fokussiert, mit innerer Sicherheit.

Diese Techniken geben Kindern das Gefühl: „*Ich kann mich selbst beruhigen.*“ – und genau das ist die Essenz mentaler Stärke.

4.2. *Mentale Stärke im sportlichen Umfeld*

Der Sport ist ein natürlicher Trainingsraum für mentale Fähigkeiten. Hier geht es um Leistung, Durchhaltevermögen, Frusttoleranz – aber auch um Selbstbild, Teamgeist und Zielorientierung.

4.2.1. **Strategien zur Wettkampfvorbereitung und Leistungsstabilität**

Im Mentaltraining mit jungen Sportler*innen werden gezielt Methoden eingesetzt wie:

- **Zielbildarbeit vor dem Wettkampf:** „Was will ich heute zeigen?“ – nicht: „Ich muss gewinnen.“
- **Körperanker** (z. B. eine Geste oder ein Atemmuster), das mit Ruhe oder Fokus verknüpft wird.
- **Umgang mit Niederlagen:** Nicht als „Versagen“, sondern als Lernepisode begreifen.

Beckmann & Elbe (2011) zeigen in ihrer Arbeit zur Sportpsychologie, dass **mentale Techniken im Jugendleistungssport die Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität signifikant erhöhen.**

4.2.2. **Praxisbeispiele aus dem Sportmentaltraining**

Ein 12-jähriger Nachwuchsturner entwickelt extreme Nervosität vor Wettkämpfen – Herzklopfen, Blackout, Vermeidung. Durch Visualisierung des „inneren sicheren Ortes“, Atemtraining und Affirmationen („Ich bleibe ruhig, ich kenne meine Abläufe.“) gelingt es ihm, bei den nächsten Wettkämpfen konzentriert und stabil zu bleiben – unabhängig vom Ergebnis.

Mentaltraining bedeutet hier: nicht mehr oder besser „funktionieren“, sondern in der eigenen Kraft bleiben – auch wenn der Druck steigt.

4.3. *Familienalltag und Förderung durch Eltern*

Eltern sind die ersten und wichtigsten Mentaltrainer ihrer Kinder – oft ohne es zu wissen. Wie in der Familie mit Emotionen, Fehlern, Konflikten oder Entscheidungen umgegangen wird, prägt das Selbstbild eines Kindes nachhaltig.

4.3.1. **Wie Eltern die mentale Stärke ihrer Kinder unterstützen können**

Eltern stärken mentale Prozesse, wenn sie:

- Fehler nicht dramatisieren, sondern als Lernchance begleiten,
- Emotionen zulassen, ohne das Kind zu „reparieren“ („Du darfst jetzt traurig sein – ich bin da.“),
- selbst Vorbilder für Selbstfürsorge, Mut und Klarheit sind.

Ein Kind, das erlebt, wie Papa ruhig durchatmet, bevor er auf einen Konflikt reagiert, lernt mehr als durch tausend Ratschläge.

4.3.2. **Praktische Übungen für zu Hause**

- **Stärkentafel am Kühlschrank:** Jedes Familienmitglied darf regelmäßig eigene oder fremde Stärken aufschreiben.
- **Mutstein:** Ein kleiner Gegenstand, den das Kind immer bei sich tragen kann – als Erinnerung an seine Fähigkeiten.
- **Abendliche Reflexion:** „Was habe ich heute gut gemacht?“ – als festes Ritual.

Löwenstein (2022) betont, wie wichtig es ist, dass Eltern **nicht „mental pushen“, sondern begleiten – echt, zugewandt, stabil.** Mentaltraining zu Hause braucht keine Methode, sondern Haltung.

4.4. *Beispiele aus der Praxis – Erfolgsgeschichten*

Manchmal sind es die kleinen Geschichten, die den größten Eindruck hinterlassen. Hier drei anonymisierte Fälle aus der Praxis, die zeigen, wie vielfältig und wirkungsvoll Mentaltraining im Alltag sein kann (diese Praxisbeispiele kommen aus meinem Familien und Bekannten-Umfeld):

4.4.1. **Fall 1: Anna (9 Jahre) – Prüfungsangst überwinden**

Anna war eine engagierte Schülerin – doch vor Schularbeiten geriet sie regelmäßig in Panik. Sie vergaß Inhalte, bekam Bauchschmerzen, wollte nicht mehr in die Schule. Im Training arbeiteten wir mit **Atemübungen**, einem **inneren Kraftort** (ihrem Lieblingsplatz am See) und einer **Affirmation**, die sie sich vor der Arbeit leise vorsagte: „*Ich habe gelernt. Ich bleibe ruhig. Ich mach mein Bestes.*“ Nach drei Sitzungen und etwas Übung zu Hause war Anna nicht „perfekt“ – aber sie war **wieder handlungsfähig**. Ihre Worte beim Abschluss: „Ich habe nicht mehr Angst – ich habe jetzt Werkzeug.“

4.4.2. **Fall 2: Jonas (14 Jahre) – Leistungsdruck im Sport**

Jonas war Teil einer Jugend-Fußballauswahl – und extrem ehrgeizig. Zu ehrgeizig. Jeder Fehler wurde von ihm selbst hart bestraft. Nach Niederlagen war er tagelang niedergeschlagen. Im Mentaltraining ging es darum, **Erfolg neu zu definieren** – nicht als Sieg, sondern als „Ich habe gegeben, was ich konnte.“ Er arbeitete mit **Fehlerfreundlichkeit**, **Visualisierungen** und einer **Stärkenkarte**, die er vor Spielen durchging. Heute sagt er: „Ich spiele wieder aus Freude – nicht aus Angst, schlecht zu sein.“

4.4.3. **Fall 3: Emilia (11 Jahre) – Hochsensibel und unsicher**

Emilia kam überfordert aus der Schule nach Hause – laute Klassenräume, ständiger Vergleich, soziale Spannungen. Sie war still, oft traurig, zog sich zurück. Mit Hilfe von **Achtsamkeitsübungen**, einer **Krafttier-Geschichte** und einem **Tagebuch für gute Momente** fand sie langsam zu mehr Stabilität. Die Mutter schrieb nach einigen Wochen: „*Ich erkenne mein Kind wieder. Nicht weil sie sich angepasst hat – sondern weil sie jetzt in ihrer Mitte ist*“

5. Empirische Untersuchung

5.1. Zielsetzung der Untersuchung

In den vorhergehenden Kapiteln wurde theoretisch wie praktisch beleuchtet, wie Mentaltraining bei Kindern und Jugendlichen wirkt, welche psychologischen Grundlagen es stützen und welche Methoden in der Praxis Anwendung finden. Aufbauend auf diesem Fundament soll nun untersucht werden, wie Eltern, Lehrpersonen und pädagogisch Tätige die Themen mentale Stärke und Mentaltraining im Alltag wahrnehmen, bewerten und ggf. bereits umsetzen.

Die zentrale **Forschungsfrage** dieser Arbeit lautet:

„Wie wird die Förderung mentaler Stärke bei Kindern und Jugendlichen im Alltag erlebt, und welche Rolle spielen dabei konkrete Mentaltrainingsmethoden?“

Daraus leiten sich folgende Hypothesen ab:

1. **H1:** Die Mehrheit der befragten Personen hält mentale Stärke bei Kindern und Jugendlichen für wichtig oder sehr wichtig.
2. **H2:** Mentaltraining ist im Alltag vieler Kinder noch wenig etabliert.
3. **H3:** Eltern und Pädagog*innen, die bereits mentale Übungen einsetzen, berichten von positiven Auswirkungen auf das emotionale Gleichgewicht ihrer Kinder.

Die Untersuchung verfolgt dabei keinen repräsentativen Anspruch, sondern ist als **explorative Erhebung** konzipiert, die erste Eindrücke und Tendenzen sichtbar machen soll. Ziel war es, qualitative und quantitative Rückmeldungen aus der gelebten Alltagspraxis jener Personen zu sammeln, die tagtäglich mit Kindern in Beziehung stehen – sei es in der Familie, im Schulkontext, in der Betreuung oder im Freizeitbereich.

Mit dieser Erhebung wird ein aktuelles Stimmungsbild eingefangen, das nicht nur die Relevanz mentaler Stärke aus Sicht der Praxis beleuchtet, sondern auch konkrete Handlungsbedarfe, Unsicherheiten und Potenziale aufzeigt, die sich aus der alltäglichen Arbeit mit Kindern ergeben.

5.2. Methodik und Durchführung

5.2.1. Auswahl der Teilnehmer und Erhebungsmethode

Die Datenerhebung erfolgte im Rahmen einer **Online-Umfrage**, die über das Tool *Google Forms* erstellt und verteilt wurde. Der Link zum Fragebogen wurde über Social Media Plattformen wie **Instagram und Facebook**, über persönliche Kontakte sowie über einen Eltern-Newsletter geteilt. Ziel war es, Personen zu erreichen, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben – insbesondere Eltern, Pädagog*innen und weitere Bezugspersonen.

Insgesamt nahmen **18 Personen** an der Umfrage teil. Die ursprüngliche Zielgröße von über 80 Teilnehmenden konnte nicht erreicht werden, was jedoch im Rahmen einer qualitativen, **explorativen Untersuchung** nicht als gravierender Nachteil gewertet werden muss. Vielmehr erlaubt die kleinere Stichprobe einen dichten Einblick in die Haltung und Wahrnehmung einzelner Bezugspersonen. Die Teilnahme war **freiwillig und anonym**.

100 % der Teilnehmenden waren Eltern, einige davon mit zusätzlicher pädagogischer Qualifikation oder Tätigkeit im sozialen Bereich. Angaben zum Alter oder Bildungsgrad wurden aus Datenschutzgründen nicht erhoben. Nach vorliegenden Informationen lebten alle Befragten in **Vorarlberg** oder der weiteren **DACH-Region** (Deutschland, Österreich, Schweiz) und hatten mindestens ein Kind im Vorschul- oder Schulalter.

Der Fokus der Umfrage lag darauf, ein breites Meinungsbild aus der gelebten Praxis von Eltern und pädagogisch tätigen Personen abzubilden – unabhängig von institutionellen oder regionalen Vorgaben. Damit soll die Lebensrealität jener Menschen sichtbar werden, die tagtäglich Kinder in ihrer emotionalen und mentalen Entwicklung begleiten.

5.2.2. Aufbau des Fragebogens

Die Online-Befragung wurde mithilfe eines selbst erstellten Google-Forms-Fragebogens durchgeführt. Ziel war es, qualitative und quantitative Daten zur Wahrnehmung und Einschätzung mentaler Stärke bei Kindern und Jugendlichen zu erheben. Die Umfrage richtete sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte sowie Personen mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern und Jugendlichen. Die Teilnahme erfolgte anonym, die Bearbeitungsdauer betrug im Durchschnitt rund sechs Minuten.

Der Fragebogen bestand aus insgesamt zehn Fragen, die thematisch in folgende Bereiche unterteilt waren:

- Wahrnehmung und Verständnis von mentaler Stärke bei Kindern,
- beobachtete mentale Herausforderungen im Alltag,
- eigene Erfahrungen mit Mentaltraining,
- Häufigkeit und Sicherheit im Umgang mit mentalen Methoden,
- persönliche Einschätzung und konkrete Unterstützungswünsche.

Die Fragen waren wie folgt aufgebaut:

- 5 geschlossene Fragen (z. B. Likert-Skala, Multiple Choice),
- 2 halb-offene Fragen (mit Möglichkeit zur freien Ergänzung),
- 3 offene Fragen zur freien Formulierung.

Die Mischung unterschiedlicher Fragetypen wurde bewusst gewählt, um sowohl standardisierte Aussagen als auch individuelle Perspektiven zu erfassen. Insbesondere die offenen Fragen ermöglichten tiefergehende Einblicke in persönliche Definitionen und Herausforderungen im Alltag. Die vollständige Übersicht aller Fragen findet sich im Anhang A dieser Arbeit.

5.3. *Analyse der Umfrageergebnisse*

5.3.1. **Quantitative Auswertung**

Einige der wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- 100 % der Befragten stufen mentale Stärke als „wichtig“ oder „sehr wichtig“ ein.
- Rund 44 % gaben an, regelmäßig (min. 1x wöchentlich) mentale Techniken mit Kindern anzuwenden.
- Über 70 % wünschten sich mehr Impulse oder Unterstützung.
- Viele Befragte fühlten sich im Bereich Mentaltraining unsicher oder nicht ausreichend geschult.
- Mehr als 85 % beobachteten bei Kindern im Alltag häufig Stress, Unsicherheit oder emotionale Überforderung.

5.3.2. **Qualitative Ergebnisse (Auswahl)**

Auf die offene Frage „*Was würdest du dir wünschen, um Kinder mental besser unterstützen zu können?*“ kamen u. a. folgende Antworten:

1. Wunsch nach konkreten Materialien und Strategien

- *„Ideen und Strategien“*
- *„Anleitungen“*
- *„Hilfe zu bekommen – wie am besten in speziellen Situationen helfen“*
- *„Gezielt Informationen dazu“*

2. Aufklärung und Bewusstsein schaffen

- *„Mehr Aufklärung“*
- *„Mehr Menschen, die Kinder mehr achten. Achtsamkeit. Ganz wichtig: Bewusstseinsweiterung“*
- *„Vorträge und bewusstes Vorleben“*

3. Selbstreflexion und Elternarbeit

- *„Selbst stabil sein. Traumaaarbeit“*
- *„Dass erstmal der Druck von Seiten der Schule und den Eltern reduziert wird!“*

4. Unsicherheit bzw. fehlende Ideen

- *„Gute Frage“ (zweimal genannt)*
- *„Ja“*

5.3.3. Grafische Aufbereitung

Zur besseren Veranschaulichung der quantitativen Umfrageergebnisse wurden zentrale Erkenntnisse in Form von Diagrammen visualisiert. Die Darstellung erfolgte mithilfe von Google Forms und wurde anschließend grafisch optimiert. Insgesamt wurden fünf Schaubilder ausgewählt, die wesentliche Aussagen der Befragung zusammenfassen und die Interpretation der Daten unterstützen.

Folgende Diagramme wurden exemplarisch in den Anhang aufgenommen:

- **Abbildung 6:** Einschätzung der Relevanz mentaler Stärke bei Kindern
- **Abbildung 7:** Beobachtete mentale Herausforderungen im Alltag von Kindern
- **Abbildung 8:** Bekanntheitsgrad und Anwendung von Methoden des Mentaltrainings
- **Abbildung 9:** Häufigkeit mentaler Rituale und Übungen im Alltag
- **Abbildung 10:** Selbstwahrgenommene Sicherheit im Umgang mit Mentaltraining

Die Auswahl dieser Grafiken basiert auf ihrer Aussagekraft im Hinblick auf die aufgestellten Hypothesen. Sie verdeutlichen die Diskrepanz zwischen der als hoch eingeschätzten Relevanz mentaler Stärke und der tatsächlichen Umsetzung im Alltag.

Zusätzlich dienen die Diagramme dazu, wissenschaftliche Zusammenhänge anschaulich zu machen und visuelle Evidenz für die Notwendigkeit praxisnaher Methoden zu liefern. Sie bilden somit eine wichtige Grundlage für die Handlungsempfehlungen im abschließenden Kapitel 6.

5.4. *Interpretation und Reflexion*

Die Ergebnisse der Befragung bestätigen die aufgestellten Hypothesen:

- Mentale Stärke wird von nahezu allen als relevant eingeschätzt.
- Gleichzeitig ist die Umsetzung im Alltag noch lückenhaft – vor allem wegen Unsicherheit, fehlendem Wissen oder mangelnden Angeboten.
- Wo bereits Mentaltraining stattfindet, berichten Eltern und Pädagog*innen von **mehr Selbstbewusstsein, Gelassenheit und emotionaler Stabilität bei den Kindern.**

Diese Erkenntnisse zeigen, wie wichtig es ist, Mentaltraining **zugänglich, einfach und praxisnah** zu machen – nicht als weiteres „To-do“ für Familien oder Lehrer, sondern als natürliche Ergänzung im Alltag.

Der Bedarf an verständlicher Aufklärung, professionellen Materialien und kindgerechten Tools ist hoch – **genau hier knüpft das entwickelte Trainingskonzept dieser Arbeit an** (siehe Kapitel 6).

6. Handlungsempfehlungen und Praxistransfer

Der große Mehrwert von Mentaltraining liegt nicht in der Theorie – sondern in der **tatsächlichen Anwendung im Alltag**. In diesem Kapitel werden auf Basis der theoretischen Erkenntnisse und der empirischen Ergebnisse ganz konkrete Empfehlungen abgeleitet. Ziel ist es, Eltern, Lehrpersonen, Trainer*innen und weiteren Bezugspersonen **einen alltagstauglichen Leitfaden** an die Hand zu geben, wie mentale Stärke im Leben junger Menschen gefördert werden kann – nachhaltig, wertschätzend und wirksam.

Methode	Alter 4–6 (Kindergarten)	Alter 7–10 (Volksschule)	Alter 11–14 (Unterstufe)	Zielgruppe/Setting
Visualisierungstechniken	Krafttier-Reise, Fantasieorte	Zielbildarbeit, Innerer Kraftort	Prüfungssimulation, innere Dialoge visualisieren	Einzeltraining, Schule, Elternarbeit
Atem- & Achtsamkeitsübungen	Bienenatmung, Achtsamkeits-Wahrnehmungsspiele	4-6-8 Atmung, Fünf-Sinne-Check	Atemanker, Gedanken-Zug-Übung	Elternarbeit, Schule, Gruppen
Spielerische Resilienzförderung	Superhelden-Mantel, Ich-bin-Ich-Glas	Mutbaum, Stärkenschatzsuche	Rollenspiele zur Krisenbewältigung	Gruppentraining, Einzeltraining
Affirmationen & Selbstgespräche	Einfach formulierte positive Sätze, gemeinsam sprechen	Eigene Affirmationen entwickeln und täglich nutzen	Tägliches Erfolgstagebuch mit Reflexionsfragen	Einzel- und Gruppenarbeit, Eltern
Mut-Challenges & Selbstverantwortung	Kleine Aufgaben wie alleine Spielzeug holen	Wöchentliche Mutaufgaben mit Reflexion	Verantwortung für eigene Wochenziele übernehmen	Jugendgruppen, Schule, Familienarbeit

Tabelle 1: Methoden für Altersklassen

6.1. *Entwicklung von Trainingskonzepten*

Ein Mentaltraining für Kinder und Jugendliche sollte immer altersgerecht, praxisorientiert und flexibel einsetzbar sein. Die besten Konzepte entstehen nicht am Reißbrett, sondern **im Kontakt mit den Bedürfnissen der Zielgruppe**.

6.1.1. Leitfaden zur praktischen Umsetzung

Ein gelungenes Trainingskonzept für Kinder sollte folgende Grundelemente enthalten:

1. **Beziehung vor Methode:** Ohne eine sichere Bindung funktioniert kein Training – Vertrauen ist die Basis.
2. **Ritualisierung:** Kinder lieben Wiederholung. Ein klarer Ablauf (z. B. Begrüßungsritual, mentale Übung, Reflexion, Abschlussimpuls) schafft Sicherheit.
3. **Mehrkanalige Vermittlung:** Kinder lernen über Bewegung, Emotion, Spiel, Bild und Sprache – ein gutes Konzept verbindet all diese Ebenen.

4. **Fehlerfreundlichkeit:** Kein Leistungsdruck, sondern Raum für Ausprobieren, Nachfragen und scheitern dürfen.
5. **Erlebnisorientierung:** Je erlebnisreicher eine Übung ist, desto tiefer verankert sie sich – z. B. über Geschichten, Theater, Rollenspiele, Naturerlebnisse.

6.1.2. Beispielhafter Aufbau eines Trainingsmoduls

Modul: „Stark wie ein Löwe – mein innerer Mut“ (Alter 8–12 Jahre)

- **Einführung:** Geschichte vom kleinen Löwen, der Angst vor dem Brüllen hat.
- **Übung:** Körperhaltung „Löwenkraft“, Visualisierung eines mutigen Moments.
- **Reflexion:** Wann war ich zuletzt mutig? Was hat mir geholfen?
- **Anker:** Löwenbild zum Mitnehmen + Affirmation: „*Ich habe Mut in mir – auch wenn ich Angst habe.*“
- **Abschluss:** Löwenruf im Kreis + kleine Medaille aus Papier

6.2. Empfehlungen für Eltern, Lehrpersonen und Trainer

Mentaltraining funktioniert nicht als „Extraprogramm“ – es lebt von der Integration in den Alltag. Menschen, die mit Kindern arbeiten oder leben, können mit kleinen, bewussten Handlungen große Wirkungen erzielen.

6.2.1. Für Eltern

Eltern spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung mentaler Stärke – nicht durch Perfektion, sondern durch Präsenz, Vorbildwirkung und die Bereitschaft, gemeinsam mit ihrem Kind zu wachsen. Der Familienalltag ist dabei kein zusätzlicher Trainingsraum, sondern der natürliche Ort, an dem mentale Kompetenzen gelebt und geübt werden. Es sind die kleinen, wiederkehrenden Handlungen, die Kinder darin bestärken, sich selbst zu vertrauen und mit inneren wie äußeren Herausforderungen umzugehen.

- **Alltagsrituale nutzen:** Kinder lieben Wiederholungen, weil sie Sicherheit und Orientierung geben. Schon einfache Rituale wie eine kurze *Mut-Runde* beim Frühstück („Was traue ich mir heute zu?“) oder eine *Dankbarkeitsrunde* am Abend („Was war heute schön?“) können mentale Schutzfaktoren stärken. Studien zeigen, dass Rituale emotionale Stabilität fördern und das Selbstwertgefühl stärken (Lohaus & Vierhaus, 2015, S. 78).
- **Gefühle begleiten statt bewerten:** Kinder brauchen keinen Ratgeber, der sagt, was sie fühlen dürfen – sie brauchen einen Resonanzraum. Aussagen wie „Du darfst traurig sein“ oder „Ich sehe, dass du wütend bist – das ist okay“ signalisieren: Alle Gefühle sind erlaubt. Dieses einfühlsame Spiegeln legt den Grundstein für emotionale Intelligenz und Selbstregulation (Goleman, 2001).

- **Fehlermut fördern:** Eltern, die eigene Fehler nicht verstecken, sondern als Lernchancen thematisieren, machen Mut. Wenn ein Vater erzählt: „Heute habe ich einen Fehler gemacht und trotzdem weitergemacht“, lernt das Kind, dass Scheitern kein Versagen ist, sondern ein natürlicher Teil des Lernprozesses. So entsteht eine fehlertolerante Familienkultur.
- **Selbstregulation vorleben:** Kinder lernen nicht durch Anweisungen, sondern durch Beobachtung. Wenn ein Elternteil in einem stressigen Moment tief durchatmet, bevor er antwortet, zeigt er dem Kind einen konkreten Weg zur Selbstregulation. Diese Vorbildwirkung ist einer der stärksten Einflussfaktoren im emotionalen Lernen (Bauer, 2006, S. 95).

Eltern müssen keine ausgebildeten Mentaltrainer sein – sie dürfen Menschen sein, die bereit sind, sich selbst zu reflektieren, ehrlich zu sein und emotional greifbar zu bleiben. Gerade darin liegt die größte Wirkung.

6.2.2. Für Lehrpersonen

Schule ist weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung – sie ist ein emotionales Erfahrungsfeld, in dem Kinder tagtäglich mit Leistungsdruck, Gruppendynamiken und eigenen Unsicherheiten konfrontiert sind. Gerade Lehrpersonen haben dadurch eine einzigartige Möglichkeit, mentale Stärke gezielt im schulischen Alltag zu fördern. Es braucht dafür keine umfassenden Zusatzprogramme, sondern vielmehr ein Bewusstsein für kleine, wirksame Impulse, die sich nahtlos in den Unterricht integrieren lassen.

- **Achtsamkeitsminuten im Unterricht:** Kurze, ritualisierte Momente der Stille oder bewussten Atmung – zum Beispiel zu Beginn des Unterrichts oder nach bewegten Pausen – helfen Kindern, wieder bei sich anzukommen. Eine achtsame Minute kann dabei schon reichen, um den inneren Lärm zu reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Studien belegen, dass solche Mikroeinheiten die emotionale Regulation und Impulskontrolle verbessern (Meiklejohn et al., 2012).
- **Gefühlsbarometer an der Tafel:** Ein einfaches Visualisierungstool – z. B. mit Symbolen oder Farben – ermöglicht Kindern, ihren aktuellen Gefühlszustand anonym oder sichtbar zu markieren. So entsteht ein wertvoller Gesprächsanlass und gleichzeitig ein Bewusstsein dafür, dass Gefühle im Klassenraum Platz haben dürfen. Dies fördert eine empathische Klassenkultur und unterstützt die Entwicklung emotionaler Intelligenz.
- **Mentale Techniken in den Fachunterricht integrieren:** Mentaltraining funktioniert am besten, wenn es alltagsnah und kontextbezogen geschieht. So können Visualisierungen vor einer Mathematik-Schularbeit („Stell dir vor, du löst die Aufgabe Schritt für Schritt...“) oder Atemübungen vor einem Referat („Ich atme ruhig und konzentriere mich auf meine Stimme“) wirksam und stressreduzierend eingesetzt werden. Diese Techniken stärken nicht nur die Selbstregulation, sondern auch das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz.
- **Raum für Reflexion schaffen:** Ein kurzer Moment am Ende des Unterrichts – mit Fragen wie „Was war heute schwer?“, „Was habe ich gut gemacht?“ oder „Worauf bin ich stolz?“ – unterstützt Kinder darin, ihren Lernprozess bewusst zu erleben. Solche Reflexionen fördern die Selbstwahrnehmung, das metakognitive Denken und stärken die intrinsische Motivation.

Lehrpersonen sind in vielerlei Hinsicht auch mentale Vorbilder. Wenn sie achtsam, klar und emotional präsent auftreten, prägen sie nicht nur das Klima im Klassenzimmer, sondern auch das Selbstbild der Kinder nachhaltig. Mentale Stärke in der Schule beginnt nicht bei Programmen, sondern in der Haltung der Menschen, die unterrichten.

6.2.3. Für Trainer:innen & Jugendgruppenleiter:innen

Ob im Sportverein, bei Pfadfindern, im Musikensemble oder in der offenen Jugendarbeit – Trainer:innen und Gruppenleiter:innen begleiten Kinder und Jugendliche oft über längere Zeiträume hinweg. Gerade weil der Fokus hier häufig auf Leistung, Gemeinschaft oder kreativer Betätigung liegt, bieten sich zahlreiche natürliche Anknüpfungspunkte, um mentale Stärke zu fördern – nicht als Extra, sondern als integrativer Bestandteil der gemeinsamen Zeit.

- **Mentale Einstimmung vor Wettkämpfen oder Auftritten:** Eine gezielte mentale Vorbereitung hilft Kindern und Jugendlichen, in herausfordernden Situationen ruhig und konzentriert zu bleiben. Visualisierungen („Stell dir vor, wie du ruhig und kraftvoll deinen Auftritt meisterst“), Affirmationen („Ich bin gut vorbereitet. Ich bleibe bei mir“) und kurze Atem- oder Fokusübungen geben Sicherheit, senken Nervosität und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Gerade bei sportlichen Wettkämpfen oder öffentlichen Auftritten ist diese Art der Vorbereitung essenziell, um emotionale Stabilität zu fördern.
- **Stärkenspiele in der Gruppe:** Kinder lernen nicht nur über Inhalte, sondern vor allem im sozialen Miteinander. Wenn sich Kinder und Jugendliche gegenseitig Stärken benennen – etwa in Form von Gruppenübungen wie der „Komplimente-Kreis“ oder einer „Stärkenkarte“, auf der jedes Mitglied eine positive Eigenschaft der anderen aufschreibt – entsteht eine wertschätzende Atmosphäre, die Selbstbild und Gruppenzusammenhalt stärkt. Diese Spiele fördern neben dem Selbstbewusstsein auch die soziale Kompetenz.
- **Umgang mit Frust üben:** Nicht jedes Spiel wird gewonnen, nicht jede Idee gelingt – und genau das ist eine wichtige Lernerfahrung. Wenn Niederlagen gemeinsam reflektiert werden („Was habe ich daraus gelernt?“ statt „Was war falsch?“), lernen Kinder, mit Rückschlägen umzugehen, ohne sich selbst abzuwerten. Diese Form der Fehlerfreundlichkeit legt einen wichtigen Grundstein für Resilienz – und ist gerade im sportlichen oder leistungsbezogenen Umfeld von unschätzbarem Wert.
- **Löwenrunde:** In einem geschützten Rahmen – z. B. am Ende einer Einheit oder als regelmäßiges Ritual – dürfen alle erzählen, was sie bewegt: Erfolge, Ängste, Wünsche oder Herausforderungen. Es geht dabei nicht ums Bewerten, sondern ums Zuhören und Teilen. Solche „Löwenrunden“ fördern emotionale Offenheit, Empathie und stärken das Gruppengefühl nachhaltig. Sie geben Kindern die Erfahrung: *Ich werde gehört, so wie ich bin.*

Trainer*innen, die mentale Prozesse begleiten, geben Kindern und Jugendlichen nicht nur Techniken, sondern eine Haltung mit auf den Weg – eine Haltung von Mut, Mitgefühl und Selbstverantwortung. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung weit über den sportlichen oder kreativen Rahmen hinaus.

6.3. *Konkrete Übungen zur Anwendung im Alltag*

Hier folgt eine Auswahl erprobter Übungen, die sofort umsetzbar sind – ohne Hilfsmittel, ohne Vorwissen, aber mit großer Wirkung:

6.3.1. **Übung 1: Der Mutstein**

- **Ziel:** Inneren Mut spürbar machen
- **Ablauf:** Das Kind sucht sich einen kleinen Stein aus (z. B. beim Spaziergang). Dieser wird zum „Mutstein“. In schwierigen Situationen erinnert der Stein an die eigene Stärke.
- **Tipp:** Gemeinsam „aufladen“ mit einer Mutgeschichte oder Visualisierung.

6.3.2. **Übung 2: Ich-bin-Ich-Spiegel**

- **Ziel:** Selbstbewusstsein stärken
- **Ablauf:** Das Kind schaut in den Spiegel und nennt täglich laut 1–3 Stärken oder positive Sätze (Affirmationen).
- **Beispiel:** „*Ich bin freundlich. Ich bin mutig. Ich bin ich – und das ist gut so.*“

6.3.3. **Übung 3: Löwenatmung**

- **Ziel:** Stressregulation durch den Körper
- **Ablauf:** Tief durch die Nase einatmen, kurz halten, beim Ausatmen ein kraftvolles „Brüllen“ wie ein Löwe.
- **Wirkung:** Löst Spannungen, aktiviert die Stimme, gibt Energie. Macht Kindern riesig Spaß.

6.3.4. **Übung 4: Der Mut-Weg**

- **Ziel:** Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit fördern
- **Ablauf:** Das Kind darf eine eigene Mutaufgabe für die Woche wählen (z. B. jemand Neues ansprechen, allein zum Bäcker gehen). Nach einer Woche wird reflektiert.
- **Frage:** „*Was hat dich überrascht? Was hat dich stolz gemacht?*“

6.4. *Zukünftige Perspektiven und Weiterentwicklungen*

Mentaltraining steckt im deutschsprachigen Raum noch in den Kinderschuhen – besonders im pädagogischen Alltag. Es braucht:

- **Mehr Aufklärung und Ausbildung** für pädagogische Fachkräfte
- **Einbindung in den Lehrplan** (z. B. als Teil von Sozialkompetenz- oder Achtsamkeitseinheiten)
- **Elternbildung zu mentaler Gesundheit**, nicht nur zu Erziehung
- **Vernetzung von Trainerinnen, Pädagoginnen und Institutionen**, um voneinander zu lernen

Vision für die Zukunft: Jedes Kind sollte mindestens eine Person im Leben haben, die ihm zeigt, wie es mit Gedanken, Gefühlen und Herausforderungen umgehen kann – auf Augenhöhe. Und genau hier kann Mentaltraining seinen größten Beitrag leisten.

6.5. *Fazit und Ausblick*

Diese Arbeit zeigt klar: Mentale Stärke ist kein Trendbegriff – sie ist eine Schlüsselressource für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in einer komplexen Welt. Die Auseinandersetzung mit Theorie, Praxis und den Ergebnissen der Umfrage unterstreicht, dass mentale Stärke nicht nur ein individuelles Schutzschild, sondern auch eine soziale Brücke ist – hin zu mehr Miteinander, Selbstverantwortung und Resilienz.

Die Erkenntnisse der empirischen Untersuchung machen deutlich: Viele Eltern, Pädagog*innen und Bezugspersonen erkennen die Bedeutung mentaler Stärke, fühlen sich aber unsicher oder überfordert in der praktischen Umsetzung. Hier braucht es mehr: **mehr Information, mehr Werkzeuge, mehr Mut, neue Wege zu gehen.**

Mentaltraining kann genau das leisten. Es ist nicht „noch ein Programm“, sondern eine **Haltung**, die Kinder stark macht – nicht trotz ihrer Gefühle, sondern mit ihnen. Ob in Schulen, in Familien oder im sportlichen Umfeld: Wenn Kinder lernen, mit innerem Druck, Versagen, Nervosität oder Überforderung umzugehen, entsteht nicht nur kurzfristig Entlastung, sondern langfristig eine starke, widerstandsfähige Persönlichkeit.

Die Zukunftsperspektive ist klar: Mentaltraining sollte **früher beginnen, regelmäßiger stattfinden und tiefer verankert sein** – sowohl in der Ausbildung von Fachpersonen als auch im Alltag von Familien. Es braucht Räume, in denen Kinder spüren: „Ich darf Fehler machen. Ich darf echt sein. Ich darf wachsen.“

Diese Arbeit kann dafür ein Impuls sein. Ein Startpunkt für eine Kultur, in der mentale Gesundheit und emotionale Stärke **nicht als Schwäche, sondern als Stärke verstanden werden.**

6.6. *Persönliche Reflexion – Was ich auf diesem Weg gelernt habe*

Diese Diplomarbeit war nicht nur eine fachliche Reise, sondern auch eine zutiefst persönliche. Ich bin als Vater, Trainer und Mensch durch das Schreiben gewachsen – nicht nur, weil ich neue Inhalte entdeckt und verinnerlicht habe, sondern weil ich begonnen habe, sie noch bewusster zu leben. Viele der Gedanken, die ich in dieser Arbeit ausformuliert habe, sind nicht nur Theorien – sie spiegeln Erfahrungen, Aha-Momente und auch Unsicherheiten wider, die mich auf meinem Weg begleitet haben.

Ich habe erkannt, dass mentale Stärke nicht nur ein Thema für Kinder ist. Sie betrifft uns alle – jeden Tag. Es braucht Mut, sich selbst ehrlich zu hinterfragen. Es braucht Vertrauen, auch mal zu sagen: „Ich weiß es gerade nicht.“ Und es braucht die Bereitschaft, in kleinen Schritten loszugehen – selbst wenn der Weg noch unklar ist. Echte Veränderung beginnt selten mit einem großen Knall. Oft beginnt sie in einem stillen Gedanken. In einem „Ich versuch’s mal.“ In einem ehrlichen Gespräch. In einem Moment der Achtsamkeit mit sich selbst.

Die intensive Auseinandersetzung mit Themen wie Resilienz, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und emotionaler Stärke hat mir eines deutlich gemacht: Es geht nicht um Perfektion. Nicht darum, alles im Griff zu haben oder immer „stark“ zu wirken. Es geht um Verbindung. Um das ehrliche Interesse an Entwicklung – bei Kindern, aber auch bei uns selbst. Es geht darum, präsent zu sein, Fragen zu stellen, zuzuhören und gemeinsam zu wachsen.

Ich wünsche mir, dass wir Kindern nicht nur Wissen mitgeben, sondern Haltung. Dass wir sie ermutigen, zu fühlen, zu scheitern, wieder aufzustehen – und dabei nicht allein zu sein. Genau das möchte ich in meiner Arbeit als Mentaltrainer noch bewusster leben und weitergeben.

Diese Arbeit hat mir bestätigt: Ich bin am richtigen Weg. Nicht, weil ich alle Antworten habe – sondern weil ich gelernt habe, die richtigen Fragen zu stellen. Und weil ich weiß: Mentale Stärke beginnt im Kopf – aber sie wächst im Herzen.

Und zuletzt danke ich mir selbst – für das Dranbleiben, das Zweifeln, das Wachsen. Diese Arbeit ist ein Stück von mir. Und gleichzeitig ein Geschenk für viele, die mit jungen Menschen arbeiten – oder selbst einer waren, der sich Stärke gewünscht hätte

7. Resümee

Die vorliegende Arbeit beschäftigte sich mit der Relevanz, Förderung und praktischen Umsetzung mentaler Stärke im Kindes- und Jugendalter. Ziel war es, den Begriff der mentalen Stärke theoretisch zu definieren, von verwandten Konzepten wie Resilienz und Selbstwirksamkeit abzugrenzen und auf seine praktische Bedeutung hin zu untersuchen. Neben einem umfassenden Überblick über psychologische Grundlagen wurden konkrete Methoden des Mentaltrainings analysiert und hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit im Alltag von Kindern evaluiert.

Zentrales Ergebnis der theoretischen Ausarbeitung ist, dass mentale Stärke als eine erlernbare Kompetenz verstanden werden kann, die maßgeblich zur emotionalen Stabilität, Selbstregulation und psychischen Widerstandsfähigkeit beiträgt. Insbesondere im sozialen Kontext – etwa im familiären Umfeld, im Schulalltag oder im sportlichen Bereich – kann durch gezielte Interventionen ein nachhaltiger Entwicklungsprozess angestoßen werden.

Die empirische Untersuchung unter Eltern und pädagogisch Tätigen zeigte deutlich, dass mentale Stärke von nahezu allen Befragten als äußerst wichtig eingestuft wird. Gleichzeitig wurde ein großer Bedarf an alltagstauglichen, einfach umsetzbaren Trainingsmethoden sichtbar. Viele Personen gaben an, sich im Umgang mit Mentaltraining unsicher zu fühlen oder bislang keine konkreten Techniken zu nutzen. Die Ergebnisse belegen somit sowohl die Relevanz des Themas als auch eine Lücke in der praktischen Umsetzung.

Diese Arbeit kommt zu dem Schluss, dass Mentaltraining in der Kinder- und Jugendförderung stärker verankert werden sollte – sowohl in Bildungseinrichtungen als auch in der Elternarbeit. Die Erkenntnisse dieser Untersuchung unterstreichen die Notwendigkeit eines systematischen Praxistransfers, bei dem Bezugspersonen durch Schulungen, Materialien und begleitende Konzepte unterstützt werden.

Zukünftige Forschung kann daran anknüpfen, indem Wirkfaktoren einzelner Methoden genauer untersucht und differenzierte Programme für spezifische Alters- und Zielgruppen entwickelt werden. Insgesamt zeigt sich, dass mentale Stärke eine zentrale Ressource darstellt, deren Förderung einen wertvollen Beitrag zur psychischen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen leisten kann.

8. Literaturnachweis

8.1. *Bücher & Fachpublikationen*

- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2014). Resilienz im Kindesalter: Grundlagen – Diagnostik – Fördermöglichkeiten. Weinheim: Beltz Verlag.
- Goleman, D. (2001). Emotionale Intelligenz. München: dtv.
- Löwenstein, S. (2022). Selbstwirksam in der frühen Kindheit. Remscheid: Rediroma Verlag.
- Bauer, J. (2006). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. Annual Review of Psychology, 64, S. 135–168.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Ithaca: Cornell University Press.
- Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2015). Psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Berlin: Springer Verlag.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2011). Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Meiklejohn, J. et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. Mindfulness, 3, S. 291–307.
- Cumming, J. & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Hrsg.), Advances in applied sport psychology (S. 5–36). London: Routledge.

8.2. *Onlinequellen & Berichte:*

- Deutscher Kinderschutzbund (2022). Starke Kinder Kiste®. Verfügbar unter: <https://www.dksb.de/de/unsere-arbeit/kinderschutz/starke-kinder-kiste/> (Zugriff am 24. April 2025).
- Institut Positive Psychologie (2024). Grundlagen der Positiven Psychologie. Verfügbar unter: <https://www.institut-positivepsychologie.at/grundlagen/> (Zugriff am 24. April 2025).
- Heimsoeth Academy (2023). Mein Kind mental stärken – Webinar. Verfügbar unter: <https://www.heimsoeth-academy.com/webinare/mein-kind-mental-staerken/> (Zugriff am 24. April 2025).

8.3. *Eigene Praxiserfahrungen*

Neben der zitierten Fachliteratur flossen in diese Arbeit persönliche Erfahrungen aus meiner Tätigkeit als Mentaltrainer i. A. mit Kindern, Jugendlichen und Familien ein. Diese Praxiserfahrungen wurden reflektiert, aber nicht wissenschaftlich zitiert, sondern im Kontext der Anwendung und Bewertung mentaler Methoden beschrieben.

8.4. *Hinweise zur Zitierweise*

In dieser Arbeit wurde die Harvard-Zitierweise verwendet. Direkte und indirekte Zitate wurden entsprechend mit Autor, Erscheinungsjahr und gegebenenfalls Seitenzahl im Fließtext kenntlich gemacht. Internetquellen wurden mit vollständiger URL und Zugriffsdatum angegeben. Persönliche Erfahrungsberichte wurden explizit als solche gekennzeichnet, um eine klare Trennung zur wissenschaftlichen Literatur zu gewährleisten.

9. **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Resilienzmodell nach Grotberg (1995)	5
Abbildung 2: Zentrale Einflussfaktoren auf die mentale Stärke von Kindern (Bild: Heimsoeth Academy)	7
Abbildung 3: Wirkmodell zur Förderung mentaler Stärke bei Kindern (Eigene Illustration) ...	9
Abbildung 4: Sympathikus und Parasympathikus (Bild: gehirnlernen.de).....	12
Abbildung 5: 7 Säulen der Resilienz (eigene Illustration)	14
Abbildung 6: Diagramm Frage 1 (Google Formulare Diagramm)	38
Abbildung 7: Diagramm Frage 2 (Google Formulare Diagramm)	38
Abbildung 8: Diagramm Frage 4 (Google Formulare Diagramm)	38
Abbildung 9: Diagramm Frage 6 (Google Formulare Diagramm)	39
Abbildung 10: Diagramm Frage 7 (Google Formulare Diagramm)	39

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Methoden für Altersklassen 25

Anhang

9.1. *Fragen der Umfrage*

Im Folgenden sind die exakten Fragen des Fragebogens aufgeführt:

1. **Wie wichtig ist dir das Thema "mentale Stärke" bei Kindern und Jugendlichen?**
(Antwortskala von „unwichtig“ bis „sehr wichtig“)
2. **Welche mentalen Herausforderungen beobachtest du bei Kindern in deinem Umfeld am häufigsten?**
(Mehrfachauswahl, z. B. Selbstzweifel, emotionale Überforderung, Konzentrationsprobleme + „Sonstiges“)
3. **Falls du "Sonstiges" gewählt hast: Was beobachtest du sonst noch?**
(*halb-offen*)
4. **Kennst du Methoden des Mentaltrainings für Kinder und Jugendliche?**
 Ja
 Nein
5. **Welche Methoden hast du bereits ausprobiert (z. B. Atemübungen, Affirmationen, Visualisierungen)?**
(*offene Frage*)
6. **Wie oft kommen mentale Übungen oder Rituale bei euch vor (z. B. zu Hause, in der Schule, im Training)?**
 regelmäßig
 gelegentlich
 selten
 nie
7. **Wie sicher fühlst du dich im Umgang mit Mentaltraining für Kinder?**
(Skala von 1 = „unsicher“ bis 5 = „sehr sicher, ich setze gezielt Techniken ein“)
8. **Was würdest du dir wünschen, um Kinder mental besser unterstützen zu können?**
(*offene Frage*)
9. **Was bedeutet für dich persönlich „mentale Stärke“ bei Kindern?**
(*offene Frage*)
10. **Arbeitest du im pädagogischen oder sozialen Bereich oder bist du Elternteil?**
 Elternteil
 Pädagog*in
 Sonstiges

9.2. Diagramme der Umfrage

Wie wichtig ist dir das Thema "mentale Stärke" bei Kindern und Jugendlichen?

18 Antworten

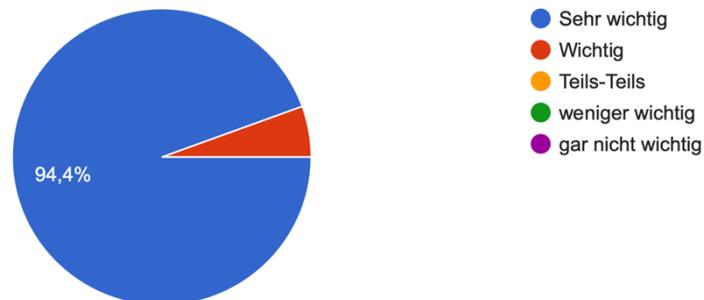


Abbildung 6: Diagramm Frage 1 (Google Formulare Diagramm)

Welche mentalen Herausforderungen beobachtest du bei Kindern in deinem Umfeld am häufigsten?

18 Antworten

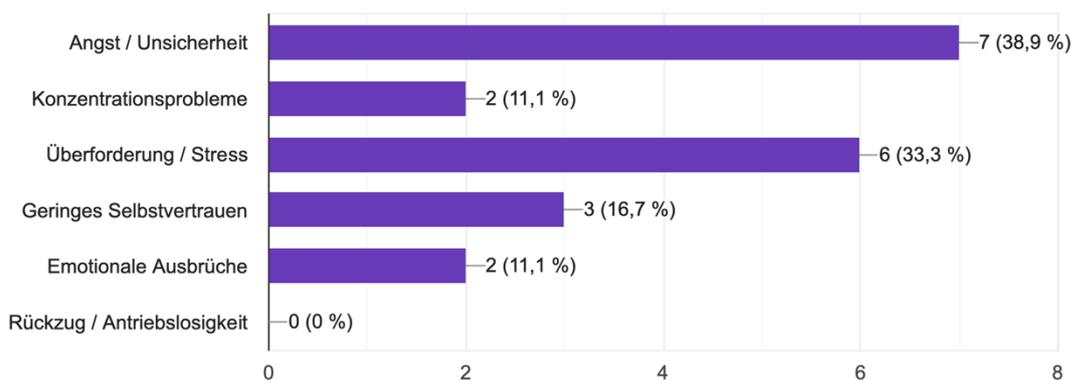


Abbildung 7: Diagramm Frage 2 (Google Formulare Diagramm)

Kennst du Methoden des Mentaltrainings für Kinder und Jugendliche?

18 Antworten



Abbildung 8: Diagramm Frage 4 (Google Formulare Diagramm)

Wie oft kommen mentale Übungen oder Rituale bei euch vor (z. B. zu Hause, in der Schule, im Training)?

18 Antworten

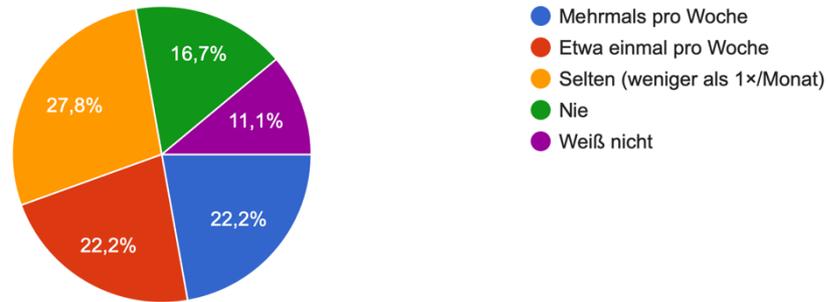


Abbildung 9: Diagramm Frage 6 (Google Formulare Diagramm)

Wie sicher fühlst du dich im Umgang mit Mentaltraining für Kinder?

18 Antworten

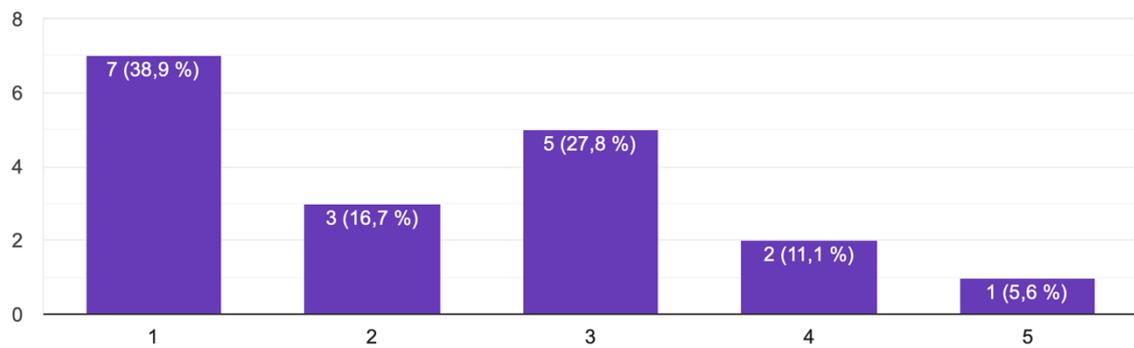


Abbildung 10: Diagramm Frage 7 (Google Formulare Diagramm)

