



## Praxis-Newsletter November 2024

---



### **Versagensängste überwinden: Wie Sie Ihr Kind stärken können**

Liebe Eltern,

die Angst, zu versagen, ist eine Herausforderung, die viele Kinder und Jugendliche erleben. Ob in der Schule, im Sport oder im sozialen Umfeld – das Gefühl, nicht gut genug zu sein, kann zu einer erheblichen Belastung werden. In diesem Newsletter möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, diese Ängste zu bewältigen, und wie Sie gemeinsam daran wachsen können.

Versagensangst ist nicht nur hinderlich, sondern kann auch eine Chance zur Weiterentwicklung sein – wenn wir lernen, konstruktiv damit umzugehen. Dieser Newsletter bietet Ihnen wissenschaftlich fundierte Ratschläge und praktische Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, sich von dieser Angst zu befreien und Selbstvertrauen zu entwickeln.

#### **1. Was ist Versagensangst und wie äußert sie sich?**

Versagensangst ist die übermäßige Sorge, den eigenen oder fremden Erwartungen nicht gerecht zu werden. Bei Kindern äußert sich diese Angst häufig in folgenden Verhaltensweisen:

- Vermeidung von Herausforderungen (z.B. keine Fragen im Unterricht stellen oder keine neuen Aufgaben angehen),
- übermäßiger Perfektionismus (alles muss perfekt sein, bevor es als „gut genug“ empfunden wird),
- Nervosität oder Weinen vor Prüfungen,
- Rückzug und geringe Motivation.

Versagensangst kann sich negativ auf das Selbstbild und die schulische Leistung auswirken. Studien zeigen, dass Kinder mit starker Versagensangst tendenziell schlechtere Noten erzielen, da ihre Angst sie daran hindert, ihr volles Potenzial auszuschöpfen (Sagar & Stoeber, 2009).

Kinder sollten verstehen, dass Fehler und Rückschläge Teil des Lernprozesses sind und sie stärker machen.

## 2. Ursachen von Versagensangst: Woher kommt der Druck?

Die Angst zu versagen kann viele Ursachen haben, die oft in den Erwartungen des Kindes oder seiner Umwelt liegen. Hier einige mögliche Auslöser:

- Hohe Erwartungen: Kinder können sich selbst unter Druck setzen, weil sie glauben, dass sie den Erwartungen der Eltern, Lehrer oder Peers entsprechen müssen und diese nicht enttäuschen wollen.
- Perfektionismus: Manche Kinder haben den Anspruch, immer perfekt sein zu wollen, und fürchten, bei einem Fehler als Versager „entlarvt“ zu werden.
- Vergleiche mit anderen: Besonders in der Schule vergleichen sich Kinder häufig mit ihren Mitschülern, was den Druck verstärken kann, „mithalten“ zu müssen.

Die Forschung zeigt, dass elterlicher Druck und Perfektionismus eng mit der Entwicklung von Versagensängsten bei Kindern verbunden sind (Flett, Hewitt, Oliver, & Macdonald, 2002). Eltern spielen daher eine entscheidende Rolle dabei, wie Kinder diese Ängste erleben und bewältigen.

**Tipp:** Seien Sie ein Vorbild, indem Sie Fehler als normale und wertvolle Lernerfahrungen darstellen. Sprechen Sie offen über Ihre eigenen Herausforderungen und wie Sie mit Rückschlägen umgehen.

## 3. Das "Growth Mindset" fördern: Fehler als Chance zum Lernen

Eine der wirksamsten Methoden, um Versagensängste zu reduzieren, ist die Entwicklung eines „Growth Mindset“. Dieser Begriff wurde von der Psychologin Carol Dweck geprägt und beschreibt die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung und Lernen verbessert werden können.

Im Gegensatz dazu steht das „Fixed Mindset“, bei dem Kinder glauben, ihre Fähigkeiten seien festgelegt und nicht veränderbar. Kinder mit einem „Growth Mindset“ sehen Fehler als Lernchancen und entwickeln weniger Versagensängste (Dweck, 2006).

**Tipp:** Bestärken Sie Ihr Kind in der Idee, dass es durch Anstrengung und Übung besser werden kann. Anstatt nur Erfolge zu loben, loben Sie den Einsatz, die Mühe und das Durchhaltevermögen.

„Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen, wenn wir gefallen sind.“ – Nelson Mandela

## 4. Praktische Strategien für den Umgang mit Versagensangst

Hier sind einige konkrete Ansätze, wie Sie Ihrem Kind helfen können, mit Versagensangst besser umzugehen:

### a) Realistische Ziele setzen

Kinder neigen dazu, sich unrealistische Ziele zu setzen, die ihre Angst vor dem Scheitern verstärken können. Es ist wichtig, dass Eltern dabei helfen, realistische und erreichbare Ziele zu definieren.

**Tipp:** Brechen Sie große Aufgaben in kleinere, erreichbare Schritte auf. Feiern Sie die kleinen Fortschritte, anstatt nur das Endziel im Auge zu behalten.

### b) Die Angst benennen

Oft hilft es, die Angst vor dem Versagen bewusst auszusprechen. Dadurch kann Ihr Kind die Angst besser verstehen und gezielt angehen.

**Tipp:** Fragen Sie Ihr Kind: „Wovor hast du konkret Angst? Was könnte im schlimmsten Fall passieren?“ Häufig stellt sich heraus, dass die Ängste irrational sind, wenn sie klar benannt werden.

### c) Entspannungsübungen

Wenn die Angst stark wird, helfen Atemübungen oder kurze Meditationen, um den Stresslevel zu senken. Atemtechniken beruhigen das Nervensystem und ermöglichen es Ihrem Kind, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

**Tipp:** Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die „4-7-8-Atemtechnik“: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden den Atem halten und 8 Sekunden ausatmen. Diese Technik wirkt beruhigend und fördert die Konzentration.

## 5. Das Selbstwertgefühl stärken

Versagensangst steht oft in engem Zusammenhang mit einem geringen Selbstwertgefühl. Kinder, die sich selbst nicht genug zutrauen, haben eher Angst, zu scheitern. Umgekehrt führt ein gesundes Selbstwertgefühl dazu, dass Kinder sich selbst nach einem Misserfolg wieder aufrichten können.

**Tipp:** Helfen Sie Ihrem Kind, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Erinnern Sie es an vergangene Erfolge und betonen Sie seine Stärken. Zeigen Sie ihm, dass es nicht nur für seine Leistungen, sondern für die Person, die es ist, geschätzt wird.

„Niemand kann dich ohne deine Zustimmung dazu bringen, dich minderwertig zu fühlen.“ (Eleanor Roosevelt)



Versagensangst gehört zum Leben, doch sie muss kein Hindernis sein, sondern kann als Chance genutzt werden, Resilienz und Selbstvertrauen aufzubauen. Indem Sie Ihrem Kind beibringen, dass Fehler und Misserfolge zum Lernen dazugehören, legen Sie den Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl und eine positive Einstellung gegenüber Herausforderungen.

Denken Sie daran, dass es nicht darum geht, Versagen zu vermeiden, sondern damit umzugehen und daraus zu lernen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel Kraft und Zuversicht auf diesem Weg.

---

### Meine Buchempfehlung des Monats:

#### **"Der Garten in Dir: Entdecke die Kraft Deiner Gedanken" (vom Elfenhörchen Verlag)**

Ein wunderbares Kinderbuch, das die Gedanken mit einem inneren Garten verknüpft.



*Hast Du Dir schon einmal wirklich zugehört? Den Gedanken in Deinem Kopf gelauscht? Wie sprichst Du mit Dir selbst? Sind es liebevolle und ermutigende Sätze, die Du denkst, wenn Dir mal etwas nicht gelingt? Oder denkst Du schlecht von Dir und machst Dich selber runter?*

*Deine Gedanken sind unfassbar kraftvoll, denn mit ihnen formst Du Dir Deine ganze Welt. Jeder Gedanke ist wertvoll und hat die Kraft darüber zu entscheiden, wie Du Dich fühlst, wie Du handelst und woran Du glaubst. Kurz gesagt: Deine Gedanken bestimmen, wie schön Dein Leben wird. Zeit Deinen Gedanken einmal genauer zuzuhören. Ab 5 Jahre!*



Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie  
Alexandra Zeller  
Hofgut Hagenbach 1  
71522 Backnang  
info@zeller-psychotherapie.de  
(+49) 0176 3826 8447  
www.zeller-psychotherapie.de