

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

In dieser Folge wird es persönlich: Sophia spricht mit Daniel Winkler – Journalist, Vater von drei Kindern und Co-Autor von *Alle Kinder, fertig, los!* – über bewegte Kindheit, Elternsein und das Loslassen. Gemeinsam blicken die beiden auf ihr Buch zurück, erzählen von eigenen Erfahrungen und diskutieren, was Kinder stark und selbstbewusst macht.

[Jetzt abonnieren!](#)

Warum Bewegung Kindheit verändert - Interview mit Daniel Winkler!

[Jetzt anhören >](#)

In dieser Folge erfährst du:

- Warum Bewegung die Basis für Mut, Lernfreude und Selbstvertrauen ist
- Wie Eltern zwischen Begleiten und Loslassen Balance finden
- Weshalb kleine Niederlagen wichtig sind – und warum wir Kindern das Scheitern zutrauen sollten
- Welche Inspiration Daniel aus Jean Liedloffs Klassiker *Auf der Suche*

Folge 2: Warum Bewegung Kindheit verändert - Interview Daniel Winkler

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- Bewegung ist Schlüssel: Sie stärkt Körper, Geist und Seele – und ist Grundlage für Bildung und Selbstvertrauen.
- Zutrauen geben: Wer Kindern zutraut, selbst Lösungen zu finden, fördert Selbstwirksamkeit.
- Scheitern ist erlaubt: Ob beim Radfahren oder beim Knotenbinden – im Ausprobieren entsteht Stärke.
- Eltern müssen nicht perfekt sein: Beziehung und Präsenz sind wichtiger als Perfektionismus.

Zitat aus dem Interview

„Kindern beim Scheitern zuzusehen – ohne sofort einzugreifen – ist schwer. Aber genau dort entsteht Selbstvertrauen.“ – Daniel Winkler

Alltagstipps

- Räume schaffen, wo Kinder selbst probieren können
- Kleine Schrammen nicht dramatisieren – sie sind Lernfelder
- Eltern-Reflex „gleich helfen“ öfter mal bewusst zurückhalten
- Bewegung in den Alltag einbauen: Fangen, Balancieren, Radfahren, Klettern

Buchtipps aus der Folge

- Jean Liedloff: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Ein inspirierendes Werk über Vertrauen, Nähe und selbstverständliche Bewegungsräume in der Kindheit.
- Sophia Bolzano/Daniel Winkler: Alle Kinder, fertig, los! Der Eltern-Kind-Spaß mit 33 Bewegungsideen für zu Hause.

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 30. September 2025

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

