

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

In dieser Folge geht es um Kinder im Leistungssport, um Talent, Motivation – und um die Frage, wie Eltern ihre Kinder begleiten können, ohne Druck aufzubauen. Ich spreche mit Birgit Neumayer – Mutter von vier Kindern, die alle ihren eigenen Weg im Sport gefunden haben. Vom ambitionierten Nachwuchs bis hin zum internationalen Leistungssport.

Wir sprechen darüber, wie Eltern erkennen, wann Kinder mehr wollen, wie man sie unterstützt, ohne zu überfordern – und warum Werte und Beziehung wichtiger sind als jede Medaille.

[Jetzt abonnieren!](#)

Wenn Kinder mehr wollen – Leistungssport als Familienweg

im Gespräch mit Birgit Neumayer

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- wie sich Talent und Leidenschaft bei Kindern entwickeln
- warum Vielfalt im Sport so wichtig ist
- wie Eltern erkennen, wann Förderung zu Druck wird
- wie sich Schule und Leistungssport vereinbaren lassen
- welche Rolle Freundschaften im Sport spielen
- warum Pausen genauso wichtig sind wie Training
- wie Kinder lernen, mit Niederlagen umzugehen

Folge 16: Wenn Kinder mehr wollen – Leistungssport als Familienweg im Gespräch mit Birgit Neumayer

Zentrale Gedanken daraus

- Leistungssport funktioniert nur dann gut, wenn er vom Kind selbst kommt
- Eltern begleiten – sie entscheiden nicht den Weg
- Vielfalt im Sport schafft Ausgleich und erhält die Freude
- Freundschaften im Sport sind oft entscheidend für die Motivation
- Niederlagen gehören dazu und sind wichtige Lernchancen
- Kinder brauchen Zeit, um Emotionen zu verarbeiten – erst danach macht Reflexion Sinn
- Erfolge sind vergänglich – Werte und Erfahrungen bleiben

Zitat aus dem Interview

„Die Kinder sollen ihren eigenen Weg gehen.“ Birgit Neumayer

Bewegungstipps für deinen Alltag

Ganz ohne Leistungsdruck:

- Bewegung einbauen statt organisieren
- Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad gehen –

- Bewegung passiert nebenbei
- Rituale statt Programme
Ein gemeinsamer Spaziergang oder ein fixer Bewegungsmoment am Tag
- Freies Bewegen zulassen
Klettern, balancieren, raufen – ohne Bewertung oder Korrektur

Buchtipps aus der Folge

- **Remo H. Largo – „Kinderjahre“** Ein Grundlagenwerk zur kindlichen Entwicklung von 0–10 Jahren und ein Plädoyer dafür, jedes Kind in seinem eigenen Tempo wachsen zu lassen – mit viel Raum für Eigenaktivität und Bewegung.
- **Sophia Bolzano und Daniel Winkler – „Alle Kinder, fertig, los!“**
Unser Buch darüber, warum Bewegung der Schlüssel für Lernen, Mut, Selbstvertrauen und Lebensfreude ist – mit vielen alltagstauglichen Impulsen für Eltern und Pädagog:innen.
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Homepages

- Lukas Neumayer
<https://www.lukas-neumayer.at>
- Anna Neumayer
https://www.instagram.com/neumayer_anna/
- Podcast & weitere Infos
<https://allekinderfertiglos.at>

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

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 14.04.26

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

