

# Pädagogik der Freude

## Elternhandbuch



Irma M. Hinghofer-Szalkay



Berichte aus der Pädagogik

**Irma M. Hinghofer-Szalkay**

**Pädagogik der Freude**

self-protection, self-controll und social skills (3 Ss)

Elternhandbuch

Shaker Verlag  
Aachen 2000

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

*Hinghofer-Szalkay, Irma M.:*

Pädagogik der Freude : self-protection, self-controll und social skills (3 Ss) -  
Elternhandbuch / Irma M. Hinghofer-Szalkay.

Aachen : Shaker, 2000

(Berichte aus der Pädagogik)

ISBN3-8265-7584-9

Copyright Shaker Verlag 2000

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen  
oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 3-8265-7584-9

ISSN 0945-0920

Shaker Verlag GmbH • Postfach 1290 • 52013 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • eMail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

# Inhalt

## Einführung

1. Verständnis für das Kind.....	4
2. Eltern-Kind-Beziehung .....	11
3. Vorbild und Lenkung .....	16
4. Aktives Zuhören .....	20
5. Effektive Kommunikation .....	25
6. Mehr über self-protection, self-controll und social skills (3Ss) .....	30

## Literatur

# Einführung

Mutter oder Vater zu sein, bzw. mit einer Erziehungsaufgabe betraut zu werden, stellt stets eine interessante und aufregende Herausforderung dar. Einerseits ist es das „Natürlichste“ der Welt, andererseits stehen wir oft vor „neuen“ Situationen. Dazu kommen unterschiedlichste Erfahrungen und Ratschläge und es ist nicht immer leicht, für das Kind die „richtige“ Entscheidung zu treffen.

Das vorliegende Elternhandbuch beruht auf einer demokratischen Erziehungsphilosophie und bietet einen praktischen Zugang zur Kompetenzerweiterung des Kindes sowie auch des Erziehungsberechtigten. Die 3 Ss stehen für das erwünschte Ziel, Selbstschutz (self-protection), Kontrolle (self-control) und soziale Fähigkeiten (social skill)s.

Es wird von der Annahme ausgegangen, daß Sie sich für jedes Kapitel eine Woche Zeit nehmen - also sechs Wochen insgesamt. Lesen Sie zu Beginn der Woche jeweils ein Kapitel, reflektieren Sie Ihre individuelle Situation und Ihre Ressourcen. Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit für die darauffolgenden Aktivitäten.

Diskutieren Sie die Fragen, Ideen und Erfahrungen, welche während des sorgfältigen Studiums und der Anwendung dieses Programms auftreten, mit Ihren Vertrauenspersonen. Der individuelle Erfolg ist abhängig von Ihrem Engagement. Als Autorin bleibt mir nur mehr, Ihnen viel Spaß, Freude und Erfolg zu wünschen.

## Kapitel 1

### Verständnis für das Kind

#### *Fallbeispiel:<sup>1</sup>*

*E. 1.: Es ist toll, daß Du die Zeit gefunden hast, mich wieder einmal zu besuchen. Wir haben schon lange nicht mehr die Möglichkeit gehabt, miteinander zu plaudern.*

*E. 2.: Ich weiß, es gibt immer so Vieles zu erledigen.*

*K.1.: Mama, kann ich meine Freundin besuchen und bei Ihr übernachten?*

*E.1.: Es geht leider nicht, Du weißt ja, daß Du krank bist und Du eigentlich das Bett hüten mußt.*

*K.1.: Ich fühle mich schon viel besser und es ist mir langweilig. Vielleicht kann ich wenigstens für kurze Zeit gehen?*

*E.1.: Du weißt, daß Du eigentlich im Bett bleiben sollst.*

*K.1.: (weint) Ich bin o.k. und möchte nicht zuhause bleiben. Bitte, bitte ... .*

*E.1.: (zunehmend genervt) Du hast mich doch verstanden, warum es nicht geht. Etwas später können wir ja gemeinsam Dein Lieblingsspiel spielen. Inzwischen kannst Du ja Deine Lieblingskassette hören.*

*K.1.: (stampft auf und brüllt): Nie kann ich das tun, was ich will!*

*E.1.: Entschuldigt sich bei E.2.*

*E.2.: (lacht) Du brauchst Dich nicht zu entschuldigen. Ich habe selber Kinder und kenne diese Situationen.*

*E.1.: Kinder sind heutzutage anders. Ich kann mich nicht erinnern, mich so widersetzt zu haben.*

*E.2.: Ich auch nicht. Ich weiß nicht warum, aber es scheint, daß die Kinder zunehmend weniger ein „Nein“ verkraften können.*

Diese Mütter machten die Erfahrung, wie viele andere Eltern und Erziehungsberechtigte auch, daß sich Kinder anders verhalten, als sie es erwarteten und sind irritiert. Dies hat viele Gründe, wie z.B.:

- Kinder sehen und empfinden ein und dieselbe Situation anders als Erwachsene, sowie
- Trends,
- Moden und
- Medien (Informationsgesellschaft).

Mögliche Ursachen für Erfolge als auch Mißerfolge der Erziehung gibt es unabsehbar viele. Sowohl das Kind als auch die Eltern müssen sich neuen Anforderungen stellen. Einstellungen, Haltungen, Gefühlsbereitschaften und Handlungsfähigkeiten sollen ständig den jeweiligen Situationen angepaßt werden. Auch stellt sich die Frage: Wieviel können und sollen Eltern über den jeweils tatsächlich vorhandenen seelischen Zustand des Kindes wissen aber auch, wieviel Offenheit von Seiten der Eltern ist für das Kind sinnvoll?

Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit des Menschen, sich mit seiner kritischen Vernunft sich selbst zu bestimmen: mündig, vernünftig, autonom zu sein. Mündigkeit, Vernünftigkeit, soziale und demokratische Kompetenzen sowie Kreativität und Kritikfähigkeit stellen wichtige Erziehungsziele dar.

---

<sup>1</sup> E. = ErzieherIn, K = Kind

## **Ziele zum besseren Verständnis für das Kind**

Trainieren Sie sich selbst, zuerst das positive Verhalten des Kindes zu sehen. Zu diesem Zwecke beobachten Sie:

1. Das eigene Verhalten und Ihr Gefühl, wenn das Kind ein Ziel ansteuert.
2. Die Reaktion des Kindes, wenn Sie korrigierend auf das kindliche Verhalten einwirken. Die spontane Reaktion des Kindes zeigt Ihnen, wie es dem Kind im Augenblick geht.

### **Aufmerksamkeit**

Der Wunsch nach Aufmerksamkeit, Beachtung und Zuwendung ist besonders bei kleinen Kindern ausgeprägt. So finden die Kleinkinder viele Möglichkeiten, um auf sich aufmerksam zu machen; und wenn sie sich zu wenig beachtet fühlen, versuchen sie wenigstens, negative Zuwendung zu bekommen.

Nach Möglichkeit sollten wir versuchen, den Wunsch nach Aufmerksamkeit, Beachtung und Zuwendung mit sinnvollem, konstruktivem und förderndem Verhalten nachzukommen. Negatives Verhalten sollten wir nach Möglichkeit übersehen oder mit unerwartetem Verhalten begegnen. Zeigen Sie, daß Sie das Kind lieben und schätzen.

### **Macht**

Machtstrebende Kinder fühlen sich nur dann wichtig, wenn sie der „Boß“ sind. Sie tun nur das, was sie wollen. Besser - die anderen tun, was sie wollen. Man kann nur vorübergehend mit Argumenten gewinnen und möglicherweise sogar die Beziehung zum Kind verlieren. Einige Kinder mit Machtproblemen passen sich vorübergehend an und zeigen dann ein provokanteres Verhalten.



Bei machtstrebenden Kindern sollte man nicht emotional und verstimmt reagieren. Ermutigen Sie das Kind, eigene Entscheidungen zu treffen, akzeptieren Sie positive wie auch negative Entscheidungen und zeigen Sie Vertrauen. Beachten Sie; Wenn Sie auf gleicher Ebene kämpfen oder nachgeben, erhöht sich das Machtstreben des Kindes. Fördern Sie die Verantwortung für das eigene Verhalten. Helfen Sie dem Kind, mit Macht positiv umzugehen und kooperativ zu sein.

### **Revanche (Rache)**

Kinder, die ständig das Gefühl haben, sich negativ revanchieren zu müssen, fühlen sich nur wichtig, wenn sie andere verletzen. Sie glauben, selbst auch verletzt worden zu sein. Sie finden immer wieder Situationen, wo sie unbarmherzig agieren können.

Will man sinnvoll agieren, muß man das Kind behüten und nicht vergelten. Auch wenn es schwierig sein mag, sollte man unbedingt die Beziehung zum Kind überprüfen. Ist sie stimmig? Wirkt sie beruhigend auf das Kind? Zeigt man Interesse und guten Willen?

Der Grund für dieses Verhalten kann aber auch ein entmutigtes, unsicheres, sich nicht geliebt fühlendes Kind sein. Wenn aber dieses Vergeltungsverhalten zwischen Eltern und Kind andauert, fühlt sich das Kind besiegt, gibt auf und hofft auf Entschuldigung für das unangemessene Verhalten.

### **Unangemessenes Verhalten**

Kinder, die sich unangemessen Verhalten oder sogenannte „schwierige Kinder“ sind häufig extrem entmutigt. Sie haben die Hoffnung aufgegeben, Erfolg zu haben und versuchen ihrer Umgebung zu vermitteln, sich nichts „Positives“ zu erwarten. Sie können „total“ aufgeben oder nur in Bereich(en), wo sie fühlen und glauben, nicht erfolgreich zu sein.

Viele Eltern sind verzweifelt und sind nahe daran, aufzugeben oder geben auf. Diese Kinder reagieren und agieren passiv oder unangemessen und entwickeln sich nicht positiv.

Um aus dieser Sackgasse zu kommen, muß man ausloten, wo die Stärken des Kindes liegen und auf diesem Weg weitergehen und ausbauen, auch wenn er sehr schmal erscheint. Ermutigen und verstärken Sie in einer konstruktiven Weise. Wenn man die dahinterliegenden Gründe erkennt, ist man in der Position, situationsadäquat zu agieren und reagieren.

## **Was ist „positivem“ Verhalten förderlich?**

### **Gegenseitiger Respekt**

Gegenseitiger Respekt ist ein wesentliches Merkmal für „gelungene“ zwischenmenschliche Beziehungen. Um von anderen akzeptiert zu werden, muß man auch den anderen respektieren. Dies gilt für jedes Alter.

Nörgeln, meckern,... und Sachen für die Kinder machen, die sie selbst erledigen können, sind nicht gerade förderlich. Im Alltag muß der gegenseitige Respekt zum Ausdruck kommen und gelebt werden. Achten sie auf die Atmosphäre und verringern Sie negative Bemerkungen. Man kann einmal seine Beherrschung verlieren und aus der Rolle fallen. Kinder können damit umgehen. Doch permanente Kritik ist verletzend.

### **Zeit für angenehme Aktivitäten**

Im Alltag übersieht man allzuleicht, sich Zeit zu nehmen für gemeinsame interessante Aktivitäten. Hier zählt vor allem die Qualität, weniger die Quantität, obwohl man auch hier vor Übertreibungen nicht gefeit ist.

Günstig ist es sich jeden Tag etwas Zeit nehmen für das Kind und gemeinsam etwas tun, was beide gerne machen (nicht so tun als ob). Außerdem sollte auch noch Platz sein für angenehme und lustige Familienaktivitäten. Kinder brauchen gesunde und glückliche Eltern. Wenn sich die Eltern wohlfühlen, gesund und erholte sind, dann können sie sich an ihren Kindern erfreuen - Elternsein soll Spaß machen!

### **Ermuntern und unterstützen**

Wir müssen unseren Kindern vertrauen (Vertrauensvorschuß) und die Kinder sollten sich gut fühlen. Dazu brauchen sie regelmäßige Ermutigung und Unterstützung. Eine kooperative Beziehung ist abhängig vom Selbstwertgefühl und der Einschätzung vom BeziehungspartnerIn.

In diesem Zusammenhang sollte vor allem die Stärken und die Fähigkeiten des Kindes erkannt und gefördert werden.

### **Liebe**

Ein indisches Sprichwort sagt „Wer sein Kind liebt, braucht es nicht zu erziehen.“ Wie oft sagen bzw. zeigen wir dem Kind, daß wir es lieben? Damit sich ein Kind sicher fühlt, muß es zumindest eine Person haben, die es liebt und der es vertraut.

Wir sollten beachten, daß die Art und Weise, wie wir mit dem Kind umgehen und kommunizieren, liebevoll und respektvoll ist. Dies fördert die Selbstverantwortung, das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit.

## **Trainingsaufgabe bzw. -vorschlag für die Woche**

Während der kommenden Woche analysieren Sie Ihr eigenes und das Verhalten des Kindes in bezug auf

- 1. Aufmerksamkeit**
- 2. Macht**
- 3. Revanche**
- 4. Unangemessenes Verhalten**
- 5. gegenseitigen Respekt**
- 6. Zeit für angenehme Aktivitäten**
- 7. ermuntern und unterstützen**
- 8. Liebe**

1. Beschreiben Sie einige für Sie wesentliche Situationen und Verhaltensweisen.
2. Beschreiben Sie Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten.
3. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes.

## Kapitel 2

### Eltern-Kind-Beziehung

*Fallbeispiel:*

*E. 1.: Ich fühle mich heute nicht gut und weiß eigentlich gar nicht warum.*

*E. 2.: Kann ich etwas für Dich tun?*

*K.1.: Mama, Mama schau, hab ich das nicht toll gemacht!!!*

*E.1.: (Überhört unbeabsichtigt das Kind.)*

*K.1.: Mama, Mama schau, hab ich das nicht toll gemacht!!!*

*E.1.: (etwas müde und genervt) Ja, nicht schlecht.*

*K.1.: (laut) Mama, Mama, Du hast ja gar nicht geschaut!!!*

*E.1.: (zunehmend genervt) Doch, es gefällt mir.*

*K.1.: (stampft auf und brüllt) Nie hast Du Zeit für mich.*

*E.1.: Entschuldigt sich bei E.2.*

*E.2.: (lacht) Du brauchst Dich nicht zu entschuldigen. Ich habe selber Kinder und kenne diese Situation. Vielleicht sollst Du es dem Kind sagen, daß Du Dich heute nicht gut fühlst. Ich glaube, es kann dann mit der Situation besser umgehen.*

*E.1.: Danke, das ist eine prima Idee.*

Viele Mißstimmungen können durch ein besseres gegenseitiges Verstehen vermieden werden. Wir können vom Du nicht erwarten, daß die Gefühle immer richtig gedeutet und verstanden werden.

## **Gefühle und Emotionen**

Gefühle und Emotionen sind ein wesentlicher Aspekt unseres Lebens. Ohne Gefühle und Emotionen gäbe es zwar weniger Konflikte und Ärger, aber wäre die Welt dann so farbenfroh und voller Freude, Nähe und Liebe?

Warum sind wir in Hochstimmung, verärgert oder einfach nur schlechter Laune? Woher kommt es, daß ein und dieselbe Situation unterschiedliche Reaktionen hervorrufen kann? Wir hören immer wieder „Er bzw. sie macht mich zornig, grantig ... ..“, Sind wir nicht für unsere Emotionen und Gefühle selbst verantwortlich?

Unser Verhalten, bewußt oder unbewußt, wird von individuellen Vorstellungen und Werten gesteuert. Gehen wir von der Annahme aus, daß die Umgebung freundlich und liebenswert ist, entwickeln wir positive Gefühle. Wenn wir aber subjektiv annehmen, daß unsere Außenwelt unfreundlich oder sogar gefährlich ist, werden wir gefühlsmäßig nicht aufgebaut und uns zurückziehen oder eher aggressiv reagieren und agieren.

Wenn Eltern sich bewußt sind, daß Kinder oft unbewußt ihre Emotionen nützen, um die Eltern zu beeinflussen, sind sie in der Position, zu agieren statt zu reagieren.

## **Lebensstil**

Schon sehr früh entwickeln wir unsere Vorstellungen und Werte, wohin wir gehören und was wichtig für unser Leben ist. Diese Vorstellungen und Werte prägen unseren Lebensstil.

Wir bilden unsere Grundwerte in einem sehr zarten Alter. Fehleinschätzungen und Überbewertungen sind altersbedingt und bestimmen die Lebensform der Kinder. Wenn wir uns dessen bewußt sind und ihre Vorstellungen und Werthaltungen kennen, können wir die jeweilige Situation besser einschätzen und sinnvoller agieren.

### **Familienatmosphäre**

Die Familienatmosphäre kann entweder eher autokratisch, demokratisch, sozial, emotional kühl oder warm, konkurrierend oder kooperativ sein. Die Familie ist wesentlich für das soziale Modellernen und die sozialen Fähigkeiten des Kindes.

Familienvorlieben und gelebte Werte werden von Kindern relativ unbewußt übernommen. Wir kennen alle die eher musikalische Familie, die eher sportliche Familie, die intellektuelle Familie etc., wobei Ausnahmen in Einzelfällen die Regel darstellen.

Werden die Familienvorlieben und Werte sehr rigoros gelebt, wie z.B. Sport, kann man immer wieder beobachten, daß ein Kind extrem sportlich ist, und das andere vielleicht gegen jegliche sportliche Betätigung rebelliert.

Sind die Eltern in bestimmten Situationen verschiedener Ansicht, muß das Kind entscheiden, mit welcher Werthaltung es sich identifiziert und welche es zurückweist - oder ob es etwas ganz anderes sucht.

### **Geschlecht und Geschlechterrolle**

Primär sind die Eltern Modell für die Kinder, auch in bezug auf die soziale Rolle von Mann und Frau. Keine Gesellschaft gibt sich mit den biologischen Unterschieden zwischen den Geschlechtern zufrieden, es werden noch kulturelle und sozial bestimmte Unterscheidungen der Geschlechter hinzugefügt und als natürlich erklärt.

Menschliche Wünsche und Fähigkeiten gehen sehr häufig über die sozial und kulturell definierten Grenzen hinaus. Durch elterliches Vorbild, soziale Bezugsgruppen, durch gesetzliche Bestimmungen - sowie Anschauungen und Wertvorstellungen - wird das Selbstbild jedes einzelnen bestimmt.

## **Familienkonstellation**

Jedes Kind hat eine bestimmte Position in der Familie. Einzelkind oder Mehrkindfamilie, Erstgeborene(r) oder drittes Kind, jede Konstellation hat ihre eigene Charakteristik.

Einzelkinder sind oft sehr sprachgewandt, intelligent und charmant - oder - egoistisch, scheu und lebensfremd. Es ist wichtig zu beachten, daß die Familienkonstellaton die individuelle Persönlichkeit nur beeinflußt und nicht direkt determiniert.

Das Erstgeborene als einziges Kind erhält im Regelfall ungeteilte Zuwendung, zumindest so lange, bis sich ein Geschwisterchen anmeldet. Wird es „enthronet“, versucht es trotzdem, seine Position aufrechtzuerhalten. Gelingt dies nicht durch „positives“ agieren, wird dieses Kind „alles“ ausprobieren, um weiterhin die gewohnte Zuwendung und Aufmerksamkeit zu bekommen.

Das Zweitgeborene ist mit der Situation konfrontiert, daß ein Geschwisterchen immer eine Nasenlänge voran ist. Es wird versuchen, noch freie oder gegensätzliche Positionen einzunehmen. Bekommt es noch ein Geschwisterchen, wird es auch aus der „Babyrolle“ verdrängt und wird zu einem sogenannten „Sandwichkind“. Diese Kinder tendieren dazu, sich unverstanden zu fühlen.

Das Drittgeborene als jüngstes Kind in der Familie versucht durch besondere Anpassung oder unkonventionelles Verhalten viel Zuwendung zu bekommen. Es kann sich als Clown oder Rebell der Familie entwickeln oder „Baby“ bleiben.



## **Trainingsaufgabe bzw. -vorschlag für die Woche**

Während der kommenden Woche analysieren Sie Ihr eigenes und das Verhalten des Kindes in Bezug auf

- 1. Gefühle und Emotionen**
- 2. Lebensstil**
- 3. Familienatmosphäre**
- 4. Geschlechterrollen**
- 5. Familienkonstellation**
- 6. Erziehungsstil**

1. Beschreiben Sie einige für Sie wesentliche Situationen und Verhaltensweisen.
2. Beschreiben Sie Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten.
3. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes.

## Kapitel 3

### Vorbild und Lenkung

*„Ist das nun richtig und setzen wir als Aufgabe des Menschen eine bestimmte Lebensform und als deren Inhalt ein Tätigsein und Wirken der Seele, gestützt auf ein rationales Element, als Leistung des hervorragenden Menschen dasselbe, aber in vollkommener und bedeutender Weise, und nehmen wir an, daß alles seine vollkommene Form gewinnt, wenn es sich im Sinne seines eigentümlichen Wesenzuges entfaltet, so gewinnen wir schließlich das Ergebnis: das oberste dem Menschen erreichbare Gut stellt sich dar als Tätigsein der Seele im Sinne der ihr wesenhaften Tüchtigkeit.“<sup>2</sup>*

Die Aufgaben der Erziehung (Vorbild der Eltern und Lenkung) sind *Behüten - Auswählen der Lebenswelt, Gegenwirken - Mitwirken und Unterstützen - Verstehen - Ermutigen*. Der Erziehungsstil kann von maximaler bis kaum fühlbare Lenkung und von emotionaler Kälte bis Überbehütung reichen (autoritär, antiautoritär, sozial interaktiv, chaotisch).

#### **Behüten und Auswählen**

*Behüten und Auswählen* einer zuträglichen Lebenswelt ist notwendig, um dem kindlichen Bedürfnis nach Sicherheit gerecht zu werden. Ein Schutzlosigkeit erlebendes Kind kann vor Schutzverlagen und Angst nicht die Welt erforschen und sich vertrauensvoll anderen Menschen zuwenden. Es wird dem Hagel der Zufallseindrücke, z.B. Medien, ausgeliefert. Jedes Kind braucht Geborgenheit,

---

<sup>2</sup> Aristoteles, Nikomachische Ethik

die Gewißheit, daß es irgendwo zuhause ist und das zumindest ein Mensch es so akzeptiert, wie es ist.

### **Gegenwirken und Mitwirken**

Der heikelste Teil der Erziehung ist *Gegenwirken* und *Mitwirken* z.B. im Namen der Kultur, im Namen des Lernens. Gegenwirken beinhaltet meist auch eine Seite des Begriffspaares „Lob und Tadel“. Die umgangssprachliche Verknüpfung täuscht darüber hinweg, das es sich hier nicht um Gegensätze handelt. Lob und Tadel sind empfindliche Momente der Kommunikation. Sie werden auf ihre Wahrhaftigkeit abgehört.

Jeder von uns kennt Grenzen, die das gemeinschaftliche Leben, die gemeinsame Kultur fördern, aber auch Grenzen der individuellen Belastbarkeit. Es ist unvermeidlich, daß Kinder gegen solche Grenzen anrennen. Wie soll man reagieren und agieren? Enge und Weite der Grenzziehung im Zuge der Erziehung sind eine Sache der Auffassung und sind im weitesten Sinne dort notwendig, wo Menschen gekränkt, geplagt oder verletzt würden.

### **Unterstützen, Verstehen und Ermutigen**

Das „Verstehen“ von Kindern, die Fähigkeit, auf sie einzugehen und ihre Lernschritte wahrzunehmen, ist ein wesentlicher Aspekt der Erziehung. Dem liegt das Bestreben zugrunde, das Kind so viel positive Erfahrungen wie möglich machen zu lassen und dort zu helfen, wo es Hilfe braucht.

Unterstützen - Verstehen - Ermutigen, sind der größte und wichtigste Teil der Erziehung und beziehen sich auf

- # Lebensäußerungen des Kindes,
- # Spiele und Phantasien,
- # Anforderungen und Zwänge,

# Leistungsfähigkeit und

# Identitätssuche.

*„... die **Besonnenheit** – eine Fähigkeit zu haben, emotional und kognitiv angemessen auf Ereignisse zu reagieren, zurückhaltend, aber nicht teilnahmslos, berührbar, aber nicht zucht- und schamlos.“<sup>3</sup>*

Die Ressourcen und Fähigkeiten des Kindes zu erkennen und zu fördern, stärkt die Selbstachtung und den Selbstwert des Kindes. Ermutigung hilft Kindern, an ihre eigenen Fähigkeiten zu glauben, aus Fehlern zu lernen und nicht immer perfekt sein zu müssen.

### **Lob und Tadel**

Auf den ersten Blick scheinen Ermutigung und Lob dasselbe zu sein, denn Ermutigung und Lob richten sich auf das positive Verhalten. Doch Lob motiviert mit äußerer Belohnung und berücksichtigt nicht primär die Stärken und Fähigkeiten des Kindes. Lob stellt wie Tadel eine Methode für die äußere soziale Kontrolle dar.

Zudem lernen die Kinder, sich nur nach Lob, nach außen zu orientieren und fühlen sich nur wertvoll, wenn sie anderen gefallen – also Lob erhalten. Einige Kinder leisten Widerstand, wenn sie erkennen, daß sie durch Lob kontrolliert werden. Irritiert durch das Verhalten der Kinder versuchen es dann manche Eltern mit Tadel und Strafe.

---

<sup>3</sup> Liessmann, Vom Nutzen und Nachteil des Denkens fürs Leben

## **Trainingsaufgabe bzw. -vorschlag für die Woche**

Während der kommenden Woche analysieren Sie Ihr eigenes und das Verhalten des Kindes in Bezug auf

- **Behüten und Auswählen**
- **Gegenwirken und Mitwirken**
- **Unterstützen, Verstehen und Ermutigen** in Bezug auf die
  1. Lebensäußerungen des Kindes
  2. Spiele und Phantasien
  3. Anforderungen und Zwänge
  4. Leistungsfähigkeit
  5. Identitätssuche sowie auf
- **Lob und Tadel**
  1. Beschreiben Sie einige für Sie wesentliche Situationen und Verhaltensweisen.
  2. Beschreiben Sie Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten.
  3. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes.

## Kapitel 4

### Aktives Zuhören

*Fallbeispiel:*

„Wie geht es Dir heute?“

„Na, ja, ich weiß nicht.“

„Was hat es denn gegeben?“

„Wir haben einen neuen Mitschüler, Du weißt ja.“

„Weshalb hast Du Dich denn diesmal geärgert?“

„Er hat sich schon wieder was ausgeborgt und nicht zurückgegeben?“

„Was hast Du jetzt vor?“

„Ich werde noch einmal versuchen, in Ruhe mit ihm zu reden“

„Glaubst Du, daß es helfen wird?“

„Ich glaube, ich sollte ihm noch eine Chance geben.“

Sie merken, daß ihr Kind irgendwie anders als sonst reagiert und Sie wissen nicht weshalb. Um nicht durch Äußerungen geradezu eine Mauer zwischen dem Kind und der Bezugsperson entstehen zu lassen, eröffnet die Kunst des „aktiven Zuhörens“ einen positiven Weg, dem Kind beiseite zu stehen.

„Aktives Zuhören“ bedeutet, daß Sie soweit wie möglich die Erfahrung einer anderen Person nachempfinden können (lernen zu fühlen, hören und sehen wie er oder sie fühlt, hört und sieht). Ein effektiver Weg zur Erforschung unausgesprochener oder versteckter Bedeutung ist es, *Was-Fragen* und ihre Variationen - *wer?*, *welches?*, *wann?*, *wo?*, und *wie?* zu stellen. Werden diese

Fragen nicht vorwurfsvoll gestellt, werden üblicherweise genauere Antworten hervorgerufen. *Warum-Fragen* führen dagegen häufig zu Generalisierungen, Rationalisierungen und Wertungen.

### **Die Kunst des „aktiven Zuhörens“**

Kinder bringen ihre Probleme normalerweise zur Sprache oder signalisieren sie mehr oder weniger offen und erwarten Unterstützung. Von der jeweiligen Reaktion ist es abhängig, ob Vertrauen entstehen kann. Die Kunst des „aktiven Zuhörens“ besteht darin, daß man interessiert ist und dies auch zeigt,

- \* indem man die Gedanken und Gefühle bestätigt
- \* dem Kind hilft, sich selbst zu helfen und
- \* die adäquaten Lösungen zu finden.

Es ist eine Haltung, die selten dazu verleitet, von den jeweiligen Problemen abzulenken, Ratschläge zu erteilen oder fertige Rezepte anzubieten.

### **„Stimmigkeit“ fördert eine Feinabstimmung der Ziele**

Die Suche nach „Stimmigkeit“ zwingt dazu, sich sowohl seiner bewußten und unbewußten Ziele gewahr zu werden. „Stimmigkeit“ bedeutet, daß Sie nicht laut reden müssen, um die Aufmerksamkeit zu erringen. Wenn wir die Attribute Fairneß und Ehrlichkeit in der Interaktion beachten.

Bescheidenheit und Rücksichtnahme können auch zu stark ausgeprägt sein. Zeit für eine gesunde Selbstbehauptung: „Ich“ und „Nein“ sagen. Merksätze wie „Streit verbindet“ oder „Konfliktvermeidung ist Kontaktvermeidung“ können als Wegweiser dienen. Selbstbehauptung und Abgrenzung schließen die Fähigkeit zum Konflikt mit ein.

## **Helfen durch Zuhören**

Wir Eltern können und sollten auch nicht versuchen, alle Unebenheiten dieser Welt für unsere Kinder auszugleichen. Erst durch die Auseinandersetzung mit „schwierigen“ Situationen reifen unsere Kinder erst zu unabhängigen Persönlichkeiten heran. Die Kunst des „aktiven Zuhörens“ eröffnet Eltern einen positiven Weg, ihren Kindern beiseite zu stehen.

Die Art und Weise der Reaktionen und Äußerungen fördern das Vertrauen zwischen Eltern und Kinder oder es entsteht eine Kluft bzw. eine Mauer, welche immer schwieriger überwunden werden kann.

## **Das „rechte Maß“**

Auch die Kunst des „aktiven Zuhörens“ bedarf eines goldenen Mittelweges. Kommt ihr Kind andauernd mit ähnlich gelagerten Problemen, so hat es vielleicht entdeckt, daß dies eine guter Weg ist, um Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erlangen.

Eine effektive Reaktion wäre z.B.: „Wir haben dieses Problem bereits oft diskutiert. Ich bin sicher, Du kannst diese Situation selbständig lösen.“ Wenn das Kind diese Reaktion zuerst nicht akzeptieren will, bleiben Sie freundlich und beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen und versuchen Sie dem Kind in anderen Situationen genügend Zuwendung und Aufmerksamkeit zu schenken. Was kann man tun, wenn man es mit „starken Schwachen“ zu tun hat? Es sei gesagt, das Mitleid und Hilfsbereitschaft nicht abgeschafft werden sollen. Eine gesunde Hilfe gedeiht nur in der Balance von Anteilnahme und Abgrenzung. Leicht gesagt, man muß lernen, sich zu verweigern, Nein zu sagen, wenn man sich plötzlich für die Abhilfe allein zuständig und verantwortlich fühlt. Dies birgt die Gefahr, daß man in den emotionalen Sog gerät, der die Grenze zwischen ich und Du zum Verschwinden bringt (Burnout-Syndrom).



## **Das Vergnügen der Lösungsfindung**

Durch „bloßes“ Zuhören erhalten wir häufig Zugang zu den Weiten der Kinderwelt. Aktives Zuhören ermöglicht dem Kind das Vergnügen der Lösungsfindung und fördert die Eigenverantwortung.

Der Habitus, Zeit, Klarheit und Verständnis zu signalisieren, fördert die Umwandlung eines Problems in eine Lernerfahrung. Nicht alle Probleme für die Kinder lösen. Man sollte sich die Frage stellen: „Könnte mein Kind langfristig profitieren, wenn es alleine dieses Problem löst?“

Was kommt zu kurz, wenn man dazu neigt, Hilfe, Schutz, und Fürsorge zu übertreiben? Dieses Verhalten hindert das Kind, seine eigene Kraft zu entfalten und aufgrund einer eigenständigen Bewältigung ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

## **Trainingsaufgabe bzw. -vorschlag für die Woche**

Während der kommenden Woche analysieren Sie Ihr eigenes und das Verhalten des Kindes in bezug auf

- 1. Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten**
- 2. Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes**
- 3. Was-Fragen und ihre Variationen - wer?, welches?, wann?, wo?, und wie?**
- 4. Warum-Fragen?**
- 5. Fairneß - Ehrlichkeit-Vertrauen**
- 6. Bescheidenheit und Rücksichtnahme,**
- 7. Streit und Konfliktvermeidung,**
- 8. Selbstbehauptung - Abgrenzung -Problemlösung**

1. Beschreiben Sie einige für Sie wesentliche Situationen und Verhaltensweisen.
2. Beschreiben Sie Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten.
3. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes.

## Kapitel 5

### Effektive Kommunikation

*„Das **Nichtverständliche** aber ist das **Erstaunliche**. Um die Brisanz dieser These zu verdeutlichen, genügt es nicht, sich zu überlegen, was uns im Laufe unseres eigenen Lebens selbstverständlich geworden ist oder immer schon war – in unserem Denken, unseren Haltungen, unseren moralischen Konzeptionen, unseren politischen, ökonomischen oder sozialen Maximen. Denken wir aber einmal darüber nach: was gibt uns die Sicherheit, daß das so selbstverständlich ist, woher haben wir die Gewißheit, daß es hier nicht doch noch etwas nachzufragen gäbe, was vielleicht unserer Selbstverständlichkeiten irritieren könnte?“<sup>4</sup>*

#### **Das Frage-Antwort-Prinzip**

Fragen zu stellen und nach Antwort zu suchen enthüllt das Grundprinzip des Denkens, des Lernens sowie der Kommunikation und eröffnet somit große Entwicklungsmöglichkeiten. Das sogenannte Fragealter ist ein Entwicklungsabschnitt bei Kleinkindern und macht diesen Denk-Vorgang des Fragen-Stellens und nach Antwort-Suchens offensichtlich.

Diese Denkprozesse sind bei Erwachsenen mehr und mehr verschüttet worden und nur noch selten bewußt. Noch weniger bekannt ist es im allgemeinen, daß das Frage-Antwort-Prinzip auch innerhalb einer Person deren Denk- und Handlungsweisen mitbestimmt, da jeder Mensch einen inneren Dialog mit sich selbst führt.

---

<sup>4</sup> Liessmann, Vom Nutzen und Nachteil des Denkens fürs Leben, S. 6

## **Zugang finden zur inneren Kommunikation**

Durch Fragen werden interne Suchprozesse in unserem Gehirn ausgelöst und es beginnt die Suche nach Antworten sowohl im Bewußtsein als auch im Unterbewußtsein. Selbstmanagement heißt, einen Zugang zu Ressourcen zu haben, auch zu den unbewußten (intuitiven und kreativen) Potentialen. Jeder kennt die Situation, daß uns ein Begriff nicht einfallen möchte und später – quasi wie aus heiterem Himmel – wieder präsent ist.

Selbstmanagement bedeutet vor allem wach und aufmerksam zu registrieren, wie man mit sich selbst und mit anderen Menschen und der Natur umgeht. „Gute“ Fragen schärfen unsere Selbstwahrnehmung und schaffen einen Schutzmechanismus vor körperlichen, seelischen und geistigen Überlastungszuständen. Überlastete Eltern erreichen irgendwann den Punkt, wo sie nicht mehr liebevoll und fürsorglich sein können.

## **Die Qualität unserer Fragestellung**

Die Qualität unserer Antworten, folglich die darauffolgenden Handlungen und schließlich die Qualität unseres Lebens wird wesentlich von der Qualität der Fragestellung mitbestimmt. Stellen wir durchdachte Fragen, so erhalten wir eher sinnvolle und hilfreiche Antworten. Erst präzise Fragen schaffen die Voraussetzungen, die positive Veränderungen ermöglichen. Außerdem soll der Erfahrung Rechnung getragen werden, daß man eine Handlung die man gerne tut, viel wahrscheinlicher ausführen wird. Spaß haben bei dem, was man tut, motiviert ungemein.

Wer ist für Fragen eigentlich verantwortlich? Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Fragen und nützen Sie das Potential, welches in der „Kunst des richtigen Fragens“ verborgen liegt.

## **Kommunikationsspiele**

Im „Spiel“ lassen sich neue Formen entdecken und dadurch Neugierde und Freude in die Begegnung mit anderen erproben. Es können kreative Ideen und inspirierende, spontane Prozesse stattfinden. Doch je eindeutiger die „Rollen“ verteilt sind, umso weniger Freiraum besteht für den einzelnen, sich auch in andere Rollen hineinzubegeben.

Spielen stellt nicht nur für das Kind, sondern auch für den Erwachsenen eine wesentliche Handlungsform dar. Neue Möglichkeiten und Verhaltensweisen können ausprobiert und entfaltet werden. Kreatives Schaffen und spielen kann unterhalten, neue Erfahrungen vermitteln, Spannung lösen, Konflikte bearbeiten und hat aufgrund der Unentbehrlichkeit für die Gemeinschaft auch Kulturfunktion.

## **Akzeptanz - Ich mag Dich, weil Du so bist, wie Du bist**

Diese Haltung kommt vor allem mittels unserer Primärsprache, die Sprache unseres Körpers zum Ausdruck. Sie gibt uns wichtige Signale und Informationen über die innere Einstellung und Haltung unserer Mitmenschen. Viele Gespräche und Begegnungen können erfolgreicher verlaufen, wenn wir offene Sinne und ein waches Auge für die Signale und Kommentare unserer Körpersprache haben.

Wir entwickeln in unserem Leben eigene Codierungen der Körpersprache, welche unsere individuelle Kommunikation stark beeinflussen. Auch der Widerspruch und Widerstand gegen geltende Normen und Regeln drückt sich viel stärker durch Körperverhalten als durch die verbale Sprache aus. Verstehen wir nicht mit diesen Signalen des Körpers umzugehen, kann es zu Spannungen und Mißverständnis kommen. Fehldeutungen können Konfliktsituationen verursachen.

Man kann die „passende“ Körpersprache lernen, und tut dies, meist unbewußt ein Leben lang. Dazu gehört Toleranz und maßvolle Kritik sich selbst und anderen gegenüber.

### **Respektieren**

Körpersignale können mehrere Bedeutungen haben. Vom Interesse des Empfängers ist es abhängig, wie sie aufgenommen und beantwortet werden. Es kommt einerseits darauf an die richtigen Körpersignale zu senden und andererseits alle Daten in der jeweiligen Situation aufzunehmen und „richtig“ zu deuten.

Respektieren - „zurückblicken“, den Blick zurückgeben, heißt anerkennen, also den anderen respektieren. Mittels unserer Wahrnehmung können wir Verhalten und Körpersignale erkennen. Sie dann „richtig“ zu interpretieren und verständlich zu antworten ist dann die Kunst der Kommunikation. Dazu braucht man den Kopf, aber auch das Gefühl.

Wir können in Harmonie miteinander leben, wenn wir lernen, in einer Weise miteinander umzugehen, die beiden Seiten Zufriedenheit und Selbstgefühl bestätigt. Jedes Konkurrenzverhalten, das sich an kränkelnden und verletzenden Zielen orientiert, bringt im Leben zahlreiche Opfer. Eine beherzigenswerte Weisheit sagt, man kann sich zu Tode siegen. Wo aber finden wir dann im Leben neue Freude, Partner, Kunden ... .

## **Trainingsaufgabe bzw. -vorschlag für die Woche**

Während der kommenden Woche analysieren Sie Ihr eigenes und das Verhalten des Kindes in bezug auf

- **Fragen zu stellen und nach Antwort zu suchen**
- **Zugang finden zur inneren Kommunikation**
- **Qualität der Fragestellung**
- **Kommunikationsspiele**
- **Akzeptanz**
- **Respektieren**

1. Beschreiben Sie einige für Sie wesentliche Situationen und Verhaltensweisen.
2. Beschreiben Sie Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten.
3. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes.

## Kapitel 6

### Mehr über self-protection, self-control und social skills (3Ss)

*„Life skills training programs are developing because of the recognition that the 3Ss (self-protection, self-control, and social skills are very difficult for our children to master. ... So if to teach 16-year-olds in a metropolitan school to ‘just say NO’ to alcohol ignores the fact that many of these ... .“<sup>5</sup>*

*Eine Aufgabe des Menschen ist nach Aristoteles<sup>6</sup> die vernünftige Gestaltung der Lebensweise, welche bisweilen nach dem Mehr, bisweilen nach dem Weniger etwas abweichen soll, weil so am leichtesten die Mitte und der rechte Weg zu finden sind.*

#### **Produktive Realitätsverarbeitung**

Die neuen Herausforderungen an die Erziehung, bedingt durch gesellschaftliche und ökonomische Veränderung, verlangen nach kreativen und unterschiedlichen Problemlösungsstrategien. Die Persönlichkeitsentwicklung wird durch Auseinandersetzung mit der “inneren” und “äußeren” Realität gefördert. Es erfolgt eine ständige Abstimmung zwischen den Umweltbedingungen und den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten, wie z.B. schöpferisches und erfinderisches Planen und Handeln. Eine interessante und herausfordernde Strategie ist Life Skill Training, noch weiter gefaßt, „Wellness“. Das Ziel von “Wellness” ist es, Wissen und

---

<sup>5</sup> Barth, Promoting Self-Protection and Self-Control Through Life Skill Training

<sup>6</sup> Aristoteles, Nikomachische Ethik



Information für eine gesunde Lebensweise individuell angepaßt zu nützen.  
Aus der Sicht von “Wellness” ist Wohlbefinden abhängig von

- der bewußten Entscheidung für einen bestimmten Lebensstil und
- der Integration gesundheitsfördernder Verhaltensweisen.

### **Bewußte Zielformulierung**

Der Reflexionsprozeß - denkbar als inneres Rollenspiel soll von der Zielformulierung geleitet werden. Diese sollte positiv und konkret formuliert, sinnvoll und realistisch sein, da sie den Ausgangspunkt aller Veränderungsprozesse darstellt.

Eine gesunde Lebensweise wird gefördert:

- durch eigene Erkenntnis,
- durch eigene Einsicht,
- über eigene Entscheidungen und
- durch eigene positive Erlebnisse und Erfahrungen.

“Vernünftiges” Verhalten soll vor allem Freude bereiten, den situativen Gegebenheiten angepaßt sein und nicht belasten.

Die Freiheit und freie Selbstbestimmung des Menschen soll Ausgangspunkt und Ziel jeder Anregung sein. Das Ziel ist kompetentes, kreatives und flexibles Denken und Handeln unter Berücksichtigung des kulturellen Kontextes.

## **Entscheidungsstrategien**

Eine Orientierung in Richtung flexibles und kreatives Denken bedarf eines individuellen Entwicklungsprozesses. Wie man dann in bestimmten Situationen Entscheidungen fällt, ist höchst individuell und abhängig vom

- vorherrschenden Wahrnehmungsmodus (visuell, auditiv oder Gefühlsmodus),
- vom Umfang der Information, die notwendig ist, um die Entscheidung zu treffen,
- von der Anzahl der Alternativen,
- Bestätigung durch Dritte sowie
- von der erforderlichen Zeit.

Will man die Entscheidungsstrategie einer anderen Person verstehen können, muß man so viele Informationen wie möglich haben und sollte alle Quellen nützen.

## **Gesundheitsfaktoren**

Ein bewußter Umgang mit Gesundheitsfaktoren führt zur Optimierung der individuellen Lebensqualität. Alle Betätigungen und Einflüsse welche

- das Selbstwertgefühl,
- die Lebensfreude,
- das Wohlbefinden und
- die Leistungsfähigkeit

positiv beeinflussen werden als Gesundheitsfaktoren oder Aufbaufaktoren bezeichnet. Die bereits vorgestellten, in Interaktion stehenden Einflußgrößen, welche wesentlich den Lebensstil mitbestimmen, wie erholsamer Schlaf, gesunde Ernährung, aktiver Lebensstil, Sexualität, Streß, soziales Netzwerk, Intelligenz, Imagination, Umwelt und Sicherheit, sollen genützt werden.

Zudem kann man aus einer Fülle angenehmer Erlebnis- und Betätigungsmöglichkeiten, wie Gespräche, Lieblingssport, Umgang mit Düften, Farben, Stimmungen, Musik, Literatur, Kunst und Tanz, mit Phantasie die individuelle gesunde Lebensführung optimiert werden.

- Gesundheitsfaktoren können über den Weg der Interessensbildung die Sachkompetenz erhöhen.
- Eine an Gesundheitsfaktoren ausgerichtete Erziehung bietet die Möglichkeit, per Assoziation, gesundheitsförderndes Verhalten positiv zu besetzen..

### **Risikofaktoren**

Exzessives Zigarettenrauchen, unkontrollierbarer Alkoholkonsum oder der Gebrauch illegaler Drogen, dazu noch einseitige (Fast-food-) Ernährungsgewohnheiten und gefährliches Verkehrsverhalten leichtsinniger junger Moped- und Motorradfahrer/innen werden regelmäßig in der Fach- wie auch Medienöffentlichkeit beklagt.

Für die Erziehung stellt sich die Frage, inwieweit ein risikoreicher Lebensstil dem Betreffenden mehr soziale Anerkennung und - im Schadensfall - mehr an Zuwendung bringt. Folgende Überlegungen müssen beachtet werden:

- Ist es günstig, unerwünschte Verhaltensweisen durch Aufmerksamkeit zu verstärken?
- Methodische Prinzipien wie: “Angemessenheit anstreben”, “Gefühlswelt ansprechen”, “Förderung der Selbstbestimmung”, “Sinne ansprechen” und “Lebensnähe”.

Risikoverhalten kann auch als Instrument “gefährlicher Wandlungen” im Zusammenhang auf Verheißung von Abenteuer und Grenzüberschreitung, mit der Hoffnung auf eine zumindest kurzfristig erfahrbare “neue” Existenz

sinnvoll erscheinen. Die Funktionalität von Risikoverhalten wird durch folgende Äußerungen belegt:

*“Wenn ich ´ne Zigarette habe, das strahlt Sicherheit aus oder Unnahbarkeit. Das mag von vielen verleugnet werden, aber es stimmt: man fühlt sich dann sicherer und auch cooler.” (16jährige Gymnasiastin)“*

*“Ich denke, je mehr Terror ich mir darum mache, gesund essen, nicht rauchen und wenig Alkohol - dann beschäftigt man sich soviel mit Krankheit und horcht solange in sich rein, bis man feststellt, daß man wirklich krank ist, daß einen das Ganze dann erst wirklich krank gemacht hat.” (19jähriger Student)*

Risikoverhalten in der Adoleszenz kann als Statushandlung mit innewohnendem Reifeversprechen angesehen werden. Wesentlich in diesem Diskurs ist die Tatsache, daß Risikoverhalten, besonders im Alltag von Jugendlichen, eine oft attraktive Bedeutungsfülle entfalten kann und häufig kulturell und sozial abgestützt ist.

### **Reframing - die sanfte Methode des Umdeutens**

Reframing bedeutet, etwas Neuem Chance zu geben sich zu entwickeln, es aus einem anderem Bezugs- oder Inhaltsrahmen zu sehen. So kann etwas, was bisher keinen Sinn ergab, mittels neuen Bezugsrahmens durchaus sinnvoll sein. Das bekannteste Beispiel für das Umdeuten ist das Wasserglas, das halb voll oder halb leer sein kann, je nachdem, ob man den optimistischen oder pessimistischen Zugang wählt. Das Umdeuten ist eine Möglichkeit, die Leute dazu zu bringen zu sagen: “Eh, wie kann ich das noch machen.”

## **Trainingsaufgabe bzw. -vorschlag für die Woche**

Während der kommenden Woche analysieren Sie Ihr eigenes und das Verhalten des Kindes in bezug auf

- **Produktive Realitätsverarbeitung**
- **Bewußte Zielformulierung**
- **Entscheidungsstrategien**
- **Gesundheitsfaktoren**
- **Risikofaktoren**
- **Reframing - die sanfte Methode des Umdeutens**

1. Beschreiben Sie einige für Sie wesentliche Situationen und Verhaltensweisen.
2. Beschreiben Sie Ihre Gefühle und wie Sie agierten und reagierten.
3. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und die Reaktion des Kindes.



## Literatur

- ADLER, A.: Die Erziehung zum Mut. In: Ansbacher H. L., R. F. Antoch (Hrsg): Psychotherapie und Erziehung. Bd. I, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1982.
- ADLER, A.: Ist Fortschritt der Menschheit möglich? wahrscheinlich? unmöglich? sicher? In: Ansbacher H. L., R. F. Antoch (Hrsg): Psychotherapie und Erziehung. Bd. III, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1982.
- ADORNO, T.W.: Erziehung zur Mündigkeit. Frankfurt am Main 1970.
- ANDERSON, J. R.: Kognitive Psychologie. Spektrum der Wissenschaft, Heidelberg 1988.
- AFFERMANN, R.: Erziehung zur Gesundheit. Kassel, München 1978.
- APTER, M.J.: Reversal theory and personality: A review. Journal
- ARISTOTELES : Nikomachische Ethik. Übersetzt von Franz Dirlmeier, Stuttgart 1969.
- BACHMANN, W.: Neuro-Linguistisches Programmieren. Wie geht denn das?. Junfermann Verlag, Padeborn 1995.
- BACHMANN, W.: Das neue Lernen. Eine systematische Einführung in das Konzept NLP. Junfermann Verlag, Padeborn 1991.
- BARTH, R.B.: Promoting Self-Protection and Self-Control Through Life Skill Training. Children and Youth Services Review, Vol. 15, pp. 281-293, 1993.
- BERLYNE, D.E.: The affective significance of uncertainty. In: Serban, G. (Hrsg): Psychopathology of human adaption. Plenum Press, New York 1976.
- BOMMERT, H.: Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Kohlhammer, Stuttgart 1987.
- BUROW, O-A.: Gestaltpädagogik. Trainingskonzepte und Wirkungen. Junfermann Verlag, Padeborn 1993.
- BREZINKA, W. : Erziehungsziele, Erziehungsmittel, Erziehungserfolg. Ernst Reinhardt Verlag, München 1981.
- CANETTI, E.: Masse und Macht. Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt 1980.
- CAPRA, F.: Wendezeit. Bausteine das Lebens. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1991.
- CHARGAFF, E.: Figura hominis - Einige Überlegungen über die Wandlungen des Menschenbildes. In: Jork, K., B. Kaufmann, R. Lobo, E. Schuchardt (Hrsg): Was macht den Menschen krank? Birkhäuser Verlag, Basel 1991.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile; im Tun aufgehen. Klett-Cotta, Stuttgart 1987.
- DECARTES, R.: Meditationen über die Grundlagen der Philosophie. Felix Meiner Verlag, Hamburg 1960.
- EINSTEIN, A.: Nach: Pietschmann, H.: Gedanken zur Bildung. Österreichische Volkshochschule Nr. 144, Juni 1987.
- ELLIS, A.: Die rational-emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung. Verlag J. Pfeiffer, München 1982.
- FEND, H.: Theorie der Schule. Urban & Schwarzenberg, München - Wien - Baltimore 1980.
- FLITNER, A.: Konrad sprach die Frau Mama... . Über Erziehung und Nicht-Erziehung. Piper, München und Zürich 1990.
- FRANZKOWIAK, P.: Risikoverhalten als Entwicklungsaufgabe. Zur "subjektiven Vernunft" von Zigarettenrauchen und Alkoholkonsum in der Adoleszenz. In: Laaser, U., G. Sassen, G. Murza, P. Sabo (Hrsg): Prävention und Gesundheitserziehung. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 1987.
- FRANZKOWIAK, P.: Risiko- und Gefährdungssituationen. In: Carlhoff, H.-W., P. Wittemann (Hrsg): Jugend und Gesundheit: Standortbestimmung - Gefährdungen - Lösungsansätze. Aktion Jugendschutz, Baden-Württemberg, Stuttgart 1987.
- GUILFORD, J. P.: Kreativität. In: Mühle, G., Ch. Schell (Hrsg): Kreativität und Schule. R. Piper & Co. Verlag, München 1973.
- HAEBERLE, E.J.: Die Sexualität des Menschen. Walter de Gruyter, Berlin-New York 1985.

- HALLMAN, R. J.: Techniken des kreativen Lehrens. In: Mühle, G., Ch. Schell (Hrsg): Kreativität und Schule. R. Piper & Co. Verlag, München 1973.
- HEITZER, M: Entwicklung und Vermittlung von Prototypen gesunden Verhaltens. In: Laaser, U., G. Sassen, G.Murza, P. Sabo (Hrsg): Prävention und Gesundheitserziehung. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 1987.
- HINGHOFER-SZALKAY, I.M.: Pädagogische und anthropologische Aspekte von Wohlbefinden und Gesundheit. Eine kritische Analyse individueller Einflußgrößen. Dissertation, Institut der Erziehungswissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz, 1993.
- HINGHOFER-SZALKAY, I.M.: Denken und Handeln, Handeln und Denken. Neuro-Linguistic Programming - The Art of Creative Management in der professionellen Pflege. PflegeManagement 2 : 5-8, 1996.
- HINGHOFER-SZALKAY, I.M.: Das Konzept "WELLNESS" in der Ernährungspädagogik. PflegePädagogik 2 : 4-7, 1998.
- HUIZINGA, J.: Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Rowohlt, Hamburg 1987.
- HURRELMANN, K.: Einführung in die Sozialisationstheorie. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 1986.
- IBERER, G.: Die pädagogische Relevanz des Kommunikationsbegriffes bei K. Jaspers, Inaugural-Dissertation, Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Graz, 1970.
- ILLICH, I.: Die Substantivierung des Lebens im 19. und 20. Jahrhundert - eine Herausforderung für das 21. Jahrhundert. In: Jork, K., B. Kaufmann, R. Lobo, E.Schuchardt (Hrsg): Was macht den Menschen krank? Birkhäuser Verlag, Basel 1991.
- INGLEHART, R.: Kultureller Umbruch. Wertwandel in der westlichen Welt. Campus Verlag, Frankfurt/New York 1989.
- JAMES, T.: Time Line. NLP-Konzepte. BACHMANN, W.: Das neue Lernen. Eline systematische Einführung in das Konzept NLP. Junfermann Verlag, Padeborn 1992.
- JASPERS, K.: Einführung in die Philosophie. Piper, München 1987.
- JASPERS, K.: Autobiographische Schriften. In: Hartmann, F.: Selbstverantwortetes Gesundsein. Gesundheit in eigener Verantwortung, Hannover 10.-14. September 1990.
- KANT, I.: Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? Werke in zwölf Bänden, hrsg. von Weischedel, W., Frankfurt am Main 1974, Bd. XI.
- KANT, I.: Grundlagen zur Metaphysik der Sitten. Werke XII, hrsg. von Weischedel, W., Frankfurt am Main 1974.
- KESZLER, B. H., B.HOELLEN: Rational-emotive Therapie in der klinischen Praxis. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 1982.
- KIRST, W., U. DIEKMEYER: Kreativitätstraining. Deutsche Verlags-Anstalt GmbH, Stuttgart 1971.
- KOLAKOWSKY, L.: Tag und Nachtgedanken. In: Gornik, H. A.(Hrsg): Ein Brevier durch das Jahr, Christophorus-Verlag, Freiburg 1987.
- LABORDE, G.Z.: Kompetenz und Integrität. Die Kunst des NLP. Junfermann Verlag, Padeborn 1992.
- KRIEK, E.: Bildungssysteme der Kulturvölker. Verlag Quelle und Meyer/Leipzig 1927.
- LAY, R.: Manipulation durch die Sprache. Wirtschaftsverlag Langen-Müller/Herbig, München 1977.
- LAZARUS, A.: Innenbilder. Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe. Leben lernen 47. Pfeiffer, München 1980.
- LAZARUS, R.S., A.D. KANNER, S. FOLKMAN: Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In: Plutchik, R., H. Kellerman (Hrsg): Emotion. Theory, Research, and Experience. Academic Press, New York 1980.
- LIESSMANN, K.P.: Vom Nutzen und Nachteil des Denkens fürs Leben. WUV-Universitätsverlag, Wien 1997.
- MASLOW, A.H.: Lessons from the peak-experiences. In: Arkoff, A. (Hrsg): Psychology and personal growth. Allyn & Bacon, Boston 1975.



- MASLOW, A.H.: Motivation und Persönlichkeit. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbeck bei Hamburg 1981.
- MEUELER, E.: Wie aus Schwäche Stärke wird. Vom Umgang mit Lebenskrisen. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg 1987.
- MÜHLE, G., CH. SCHELL (Hrsg): Kreativität und Schule. In: Flitner, A. (Hrsg): Erziehung in Wissenschaft und Praxis, Bd.10 Piper, München 1973.
- RICHARDSON, J.: Erfolgreich kommunizieren. Kösel-Verlag, München 1992-
- ROCHEDIEU, E.: Die großen Religionen der Welt. Von der Antike bis zum Mittelalter. Fackelverlag, Stuttgart 1985.
- RODHAM CLINTON, H. : It Takes a Village and Other Lessons Children Teach Us. Touchstone, New York 1996.
- ROGERS, C.R.: Der neue Mensch. Klett-Cotta, Stuttgart 1987.
- ROGERS, C.R.: Therapeut und Klient. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1983.
- SALZMANN, Chr.G.: Ameisenbüchlein. Stuttgart 1949.
- SATIR, V.: Selbstwert und Kommunikation: Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe. Pfeiffer, München 1988.
- SCHAUER, G.: NLP als Psychotherapie. Harmlose Mixtur oder hochwirksames Verfahren? Junfermann Verlag, Paderborn 1995.
- SCHENK-DANZINGER, L.: Pädagogische Psychologie. Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, Wien 1972.
- SEEL, H.: Allgemeine Unterrichtslehre. Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, Wien 1983.
- SEEL, H.: Der Unterrichtsprozeß in gestaltpsychologischer und gestaltanalytischer Betrachtung. Inaugural-Dissertation, Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Graz, 1963.
- SHAKESPEARE: Hamlet. In: Ellis, A.: Die rational- emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung. Verlag J. Pfeiffer, München 1982.
- SCHULZ v.T.: Miteinander reden 1- Störungen und Klärungen. Reinbeck bei Hamburg 1981.
- SCHULZ v.T.: Miteinander reden 2- Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung.. Reinbeck bei Hamburg 1991.
- SORMAN, G.: Der neue Liberalismus. Die Macht des Individuums in der verwalteten Gesellschaft. Econ Verlag, Düsseldorf und Wien 1986.
- TATARKIEWICZ, W.: Über das Glück. Klett-Cotta, Stuttgart 1984.
- TOPITSCH, E.: Erkenntnis und Illusion. Grundstrukturen unserer Weltauffassung. Mohr, Tübingen 1988.
- WALLAS, G.: The art of thought. London 1945. Zit. nach Guilford, J. P.: Grundlegende Fragen bei kreativitätsorientiertem Lehren. In: Mühle, G., Ch. Schell (Hrsg): Kreativität und Schule. R. Piper & Co. Verlag, München 1973.
- WATZLAWICK, P., J. H. BEAVIN, D. D. JACKSON: Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien. Hans Huber Verlag, Bern, Stuttgart, Wien 1985.
- WEDEL, M. : Wie ich meine Kinder mißbrauchte. Das Ende der Erziehung. Verlag Klaus Bittermann, Berlin 1997.
- WEISCHEDEL, W.: Die philosophische Hintertreppe. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1987.
- WULF, CH. : Theorien und Konzepte der Erziehungswissenschaft. Juventa, München 1983.
- ZIMBARDO, P.G.: Psychologie. Springer-Verlag. Berlin-Heidelberg 1983.
- ZUCKERMANN, M.: Dimensionen of sensation seeking. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 36. 1971, S. 45-52.

## Kurzprofil



Irma M. Hinghofer-Szalkay, Mag. Dr. phil., Mutter zweier erwachsener Kinder,  
Universitätslektorin, NLP-Master-Practitioner, laufende wissenschaftliche  
Vortrags- und Publikationstätigkeit.