
INHALT

Vorwort für die deutsche Ausgabe	15
Vorwort der Autoren	18
1 Die Träume und Wunschvorstellungen der Eltern	21
Die Welt- und Lebensorientierung des resilienten Kindes	26
Resilienz fördernde Welt- und Lebensorientierung der Eltern	27
<i>Empathie</i>	29
<i>Klare Äußerungen und aktives Zuhören</i>	31
<i>Das Abwandeln »negativer Skripts«</i>	31
<i>Unsere Kinder – als Menschen in ihrem eigenen Wert geschätzt und willkommen</i>	33
<i>Akzeptanz und Hilfe bei der Formulierung realistischer Erwartungen und Ziele</i>	33
<i>Erfolgserlebnisse durch Identifizierung und Stärkung von »Kompetenzinseln«</i>	35
<i>Aus Fehlern wird man klug</i>	36
<i>Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Gewissen</i>	36
<i>Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz</i>	37
<i>Regeln und Vorschriften zur Förderung von Selbstdisziplin und Selbstwertgefühl</i>	38
Unsere Kinder, unsere Zukunft	39
2 Empathie lehren und vermitteln	40
Welche Funktion hat Empathie?	41
Ohne Empathie geht es nicht!	46
<i>Erstes Hindernis: Wir praktizieren, was wir gelernt haben, oder: Die Geschichte hat die unselige Eigenschaft, sich zu wiederholen</i>	47
<i>Zweites Hindernis: Empathie aufzubringen fällt schwer, wenn Sie wütend sind</i>	49

.....	
<i>Drittes Hindernis: »Mein Kind hat nichts anderes im Sinn als mich zu ärgern«</i>	51
<i>Viertes Hindernis: Empathie und Erziehung widersprechen sich</i>	55
Umschalten auf eine empathische Sicht der Dinge	57
<i>Erste Richtlinie: Beginnen Sie mit Empathie</i>	57
<i>Zweite Richtlinie: Lassen Sie sich von Ihrer Erfahrung leiten</i>	58
<i>Dritte Richtlinie: Setzen Sie Ihre Empathie in die Tat um</i>	59
Der heilsame Einfluss der Empathie	61
3 Wirksames Kommunizieren	63
Kommunikation und eine resiliente Welt- und Lebensorientierung	64
<i>Auf zum Mittagessen!</i>	66
<i>Kontrollmöglichkeiten wahrnehmen</i>	69
Hindernisse auf dem holprigen Weg zur erfolgreichen Kommunikation	71
<i>Erstes Hindernis: Wir setzen ein, was wir gelernt haben</i>	71
<i>Zweites Hindernis: Ärger trübt die Kommunikation</i>	73
<i>Drittes Hindernis: Wollen unsere Kinder uns »fertigmachen«?</i>	73
Zehn Schritte zur wirksamen Kommunikation: Zuhören – lernen und verstehen – Einfluss nehmen	74
<i>Schritt Eins: Fangen Sie mit dem Augenblick der Geburt Ihres Kindes an</i>	75
<i>Schritt Zwei: Gehen Sie handlungsorientiert (proaktiv) vor</i>	76
<i>Schritt Drei: Hören Sie aktiv zu</i>	77
<i>Schritt Vier: Sagen Sie unbedingt: »Ich habe dich gehört«</i>	78
<i>Schritt Fünf: Ein fairer Ton</i>	81
<i>Schritt Sechs: Äußern Sie sich nicht wie ein Richter oder Ankläger</i>	84
<i>Schritt Sieben: Äußern Sie sich kurz und verständlich</i>	85
<i>Schritt Acht: Seien Sie ein Vorbild für Würde und Ehrlichkeit</i>	86
<i>Schritt Neun: Bleiben Sie geduldig, wenn Ihre Kinder die gleiche Frage mehrmals stellen</i>	87
<i>Schritt Zehn: Würzen Sie Ihre Kommunikation mit Humor</i>	89
Kommunikation und Resilienz	90

4 Erziehungsauftrag und Wortwahl 91

Beharrlichkeit und Voraussagbarkeit: Gute, schlechte und untaugliche Skripts 92

Wie kommen negative Skripts zustande, und warum wiederholen wir missglückte Abläufe immer wieder? 95

Erstes Hindernis: Eine Größe passt allen; Kinder sind im Grunde alle gleich 96

Zweites Hindernis: Wenn ich plötzlich anders mit meinem Kind spreche, verziehe ich es 97

Drittes Hindernis: Für mich war es gut genug, oder: Aus mir ist ja schließlich auch etwas geworden 100

Viertes Hindernis: Unsere Kinder wissen unsere harte Arbeit und unsere elterlichen Bemühungen nicht genügend zu schätzen 102

Fünftes Hindernis: Ich bestimme, was ein realistisches Ziel ist 103

Sechstes Hindernis: Das Übergepäck aus der Vergangenheit 104

Fünf Leitsätze für die Abfassung positiver Skripts 107

Erster Leitsatz: Akzeptieren Sie den Gedanken, dass Sie sich ändern müssen ... 107

Zweiter Leitsatz: Das Problem kennen – Das Ziel kennen 108

Dritter Leitsatz: Machen Sie sich klar, was Sie bisher getan haben und warum es nicht funktioniert hat 112

Vierter Leitsatz: Suchet, so werdet ihr finden – Für jedes Problem gibt es eine befriedigende Lösung 114

Fünfter Leitsatz: Wenn Sie beim ersten Mal keinen Erfolg sehen, versuchen Sie es erneut 116

Wir schreiben die Skripts, also können wir sie auch *umformulieren* 117

5 Liebe und Wertschätzung 118

Das Gefühl, geliebt zu werden 119

Liebe und der »charismatische Erwachsene« 120

Resilienz und das Gefühl, geliebt zu werden 125

Lieben ist schwer, wenn man selbst keine Liebe empfangen hat 126

Liebe oder Schlendrian? 130

Wie Sie Ihren Kindern das Gefühl vermitteln können, dass sie geliebt und als sie selbst geschätzt sind – Sechs Schritte 132

Schritt Eins: Lassen Sie sich von den Erinnerungen an Ihre eigene Kindheit leiten 133

Schritt Zwei: Schaffen Sie Traditionen und »Extra-Zeiten« 135

<i>Schritt Drei: Lassen Sie bedeutsame Anlässe nicht ungenutzt verstreichen</i>	139
<i>Schritt Vier: Zeigen Sie offen, dass Sie Ihr Kind lieben</i>	140
<i>Schritt Fünf: Aufbauen, nicht wegmeißeln</i>	142
<i>Schritt Sechs: Akzeptieren Sie Ihr Kind um seiner selbst willen</i>	143
6 Das Kind akzeptieren – so wie es ist	145
Akzeptanz als Voraussetzung von Resilienz	146
Akzeptanz und das Temperament des jeweiligen Kindes	147
<i>Das »einfache« Kind</i>	149
<i>Das »langsam auftauende« Kind</i>	150
<i>Das »schwierige« Kind</i>	151
Akzeptanz und das Problem der ungleichen Temperamente und Fähigkeiten	154
Akzeptanz und die Formulierung angemessener Erwartungen und Zielvorstellungen	161
Vier Schritte zur Akzeptanz	165
<i>Schritt Eins: Machen Sie sich kundig</i>	165
<i>Schritt Zwei: Nehmen Sie Ihre Einstellung und Ihre Erwartungen unter die Lupe</i>	168
<i>Schritt Drei: Nehmen Sie erforderliche Anpassungen vor</i>	170
<i>Schritt Vier: Lassen Sie sich auf einen Prozess der Zusammenarbeit ein</i>	173
7 Erfolgserfahrungen	176
Hindernisse, die der Festigung von Kompetenzinseln entgegenstehen	179
<i>Erstes Hindernis: Die Unfähigkeit, Freude am eigenen Erfolg zu empfinden</i>	179
<i>Zweites Hindernis: Das Festhalten an einem dürftigen Selbstwertgefühl</i>	182
<i>Drittes Hindernis: Die Entscheidung für negative Aktivitäten</i>	187
<i>Viertes Hindernis: Die Messlatte wurde zu hoch gelegt</i>	188
<i>Fünftes Hindernis: Nur die Eltern bestimmen, was Erfolgserfahrungen sind</i> ...	189
Prinzipien für die Stärkung kindlicher Erfolgserfahrungen	190
<i>Erstes Prinzip: Freuen Sie sich an den Leistungen Ihrer Kinder und zeigen Sie diese Freude offen</i>	191
<i>Zweites Prinzip: Betonen Sie das, was Ihre Kinder von sich aus zu ihrem Erfolg beitragen</i>	192

Drittes Prinzip: Identifizieren und verstärken Sie die Kompetenzinseln Ihres Kindes durch »Umfeldpflege« 195

Viertes Prinzip: Lassen Sie Ihren Kindern Zeit zur Entwicklung ihrer Stärken 208

Fünftes Prinzip: Akzeptieren Sie die einmaligen Stärken und Erfolge jedes Kindes 210

Erfolg motiviert zu Wiederholung 212

8 Aus Fehlern lernen **213**

Fehler und Rückschläge verstehen 214

Hindernisse, die den produktiven Blick auf eigene Fehler verstellen 217

Erstes Hindernis: Temperamentsmerkmale und biologische Faktoren 218

Zweites Hindernis: Negative Kommentare der Eltern 223

Drittes Hindernis: Die Eltern hängen die Messlatte zu hoch 224

Viertes Hindernis: Der falsche Umgang mit der Angst vor Fehlern 229

Wie können wir unseren Kindern helfen, mit Fehlern und Misserfolgen umzugehen? 230

Erstes Prinzip: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran 230

Zweites Prinzip: Gehen Sie realistisch und selbstkritisch mit Ihren Erwartungen um 234

Drittes Prinzip: Vermitteln Sie so klar und nachdrücklich wie möglich, dass Fehler nicht nur akzeptiert, sondern sogar erwartet werden 237

Viertes Prinzip: Machen Sie Ihre Liebe nicht von Bedingungen abhängig 240

Keine Furcht vor Fehlern 240

9 Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Empfinden **242**

Tätige Anteilnahme und Resilienz 244

Der Mythos vom mangelnden Verantwortungsgefühl 247

Die gedankenlose Gleichsetzung von routinemäßigen Arbeiten mit »Verantwortung« 248

Der Tunnelblick 249

Das Ungleichgewicht zwischen Erwartungen und Fähigkeiten 253

Wie können wir unseren Kindern helfen, Verantwortung, Mitgefühl und soziales Empfinden auszubilden? 253

Erstes Prinzip: Seien Sie ein Vorbild für Verantwortungsbewusstsein 254

Zweites Prinzip: Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder sich als Helfer fühlen können 257

<i>Drittes Prinzip: Machen Sie karitatives Engagement zur Familientradition</i>	260
<i>Viertes Prinzip: »Das Grobe« bleibt uns nicht erspart – verteilen wir diese Arbeiten also auf faire Weise</i>	261
<i>Fünftes Prinzip: Betrachten Sie das Leben Ihres Kindes aus der Vogelperspektive</i>	263
Impuls und Gelegenheit	263

10 Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz 265

Problemlösefähigkeit und Resilienz	265
Hindernisse für die Ausbildung von Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz	270
<i>Erstes Hindernis: Die Annahme, dass jüngere Kinder noch nicht selbst imstande sind, Entscheidungen zu treffen</i>	271
<i>Zweites Hindernis: Die Erwartungen übersteigen die Fähigkeiten der Kinder</i> ..	271
<i>Drittes Hindernis: Kinder dürfen Entscheidungen treffen – wenn sie sich für das entscheiden, was wir für das Beste halten</i>	273
Prinzipien, die Sie bei der Aufgabe leiten können, die Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz Ihres Kindes zu stärken	274
<i>Erstes Prinzip: Machen Sie vor, wie man Probleme angeht und löst</i>	275
<i>Zweites Prinzip: Bieten Sie frühzeitig Wahlmöglichkeiten an</i>	278
<i>Drittes Prinzip: Halten Sie sich im Rahmen Ihrer Lösungsversuche an einen bestimmten Ablauf</i>	278
Das Lebensschiff steuern	286

11 Erziehung zur Disziplin 287

Disziplin und Resilienz	289
Hindernisse, die einer Erziehung zur Resilienz entgegenstehen	293
<i>Erstes Hindernis: Wir praktizieren, was wir gelernt haben, oder: »Wenn es für mich gut genug war, ist es auch für meine Kinder gut genug«</i>	293
<i>Zweites Hindernis: Der krisenorientierte und auf Strafe setzende Erziehungsstil</i>	294
<i>Drittes Hindernis: Ein strenger und demütigender Erziehungsstil (Schläge, verbale Attacken)</i>	296
<i>Viertes Hindernis: Eine widersprüchliche und inkonsequente Erziehungspraxis</i>	300
<i>Fünftes Hindernis: Große Unterschiede im Erziehungs- und Bestrafungsverhalten von Vater und Mutter</i>	301

<i>Inhalt</i>	11
<i>Sechstes Hindernis: »Ich will, dass mein Kind mich liebt«</i>	303
<i>Siebtes Hindernis: Das Kind wird für die unrealistischen Erwartungen der Eltern bestraft</i>	305
Erziehungsgrundsätze, die es Kindern ermöglichen, eine resiliente Orientierung auszubilden	306
<i>Erster Grundsatz: Selbstdisziplin und Selbstkontrolle als vordringliches Erziehungsziel</i>	306
<i>Zweiter Grundsatz: Vorbeugen, vorbeugen, vorbeugen</i>	310
<i>Dritter Grundsatz: Eltern sollten als Team auftreten</i>	312
<i>Vierter Grundsatz: Seien Sie konsequent, aber nicht starr</i>	314
<i>Fünfter Grundsatz: Bieten Sie ein Vorbild für Gelassenheit und rationales Verhalten</i>	314
<i>Sechster Grundsatz: Überlegen Sie sich gut, was Sie zum Gegenstand von Auseinandersetzungen machen wollen</i>	316
<i>Siebter Grundsatz: Stützen Sie sich nach Möglichkeit auf natürliche und logische Konsequenzen und nicht auf willkürliche und strafende Maßnahmen</i>	317
<i>Achter Grundsatz: Überlegen Sie sich, was Ihr Kind kann und was es nicht kann, und bestrafen Sie es nicht dafür, dass Ihre Erwartungen unrealistisch waren</i> ..	321
<i>Neunter Grundsatz: Ermutigung und positive Rückmeldungen sind die wirksamsten Instrumente einer Erziehung zur Disziplin</i>	322
Üben Sie Ihre Aufgabe als Erzieher gut aus	324
12 Das Bündnis zwischen Elternhaus und Schule	325
Schule und Resilienz	325
Prinzipien eines produktiven Eltern-Lehrer-Verhältnisses	326
<i>Erstes Prinzip: Eltern und Lehrer sind Partner</i>	326
<i>Zweites Prinzip: Bleiben Sie während des Schuljahrs in regelmäßigem Kontakt</i>	327
<i>Drittes Prinzip: Üben Sie Empathie, Empathie, Empathie...</i>	329
<i>Viertes Prinzip: Die Erziehung zur Resilienz ist der Leitgedanke in der Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrern</i>	331
<i>Fünftes Prinzip: Eltern und Lehrer verhalten sich proaktiv</i>	333
Schulische Interventionen	337
<i>Erstes Prinzip: Praktizieren Sie Empathie</i>	338
<i>Zweites Prinzip: Ändern Sie negative Skripts, wenn Sie das von den Schülern ebenfalls erwarten</i>	340

<i>Drittes Prinzip: Sorgen Sie dafür, dass alle Schüler sich willkommen und wertgeschätzt fühlen</i>	341
<i>Viertes Prinzip: Formulieren Sie realistische Erwartungen, die individuell auf das Kind zugeschnitten sind, und nehmen Sie gegebenenfalls Änderungen daran vor</i>	343
<i>Fünftes Prinzip: Sprechen Sie über die Bedeutung von Fehlern im Lernprozess</i>	345
<i>Sechstes Prinzip: Fördern Sie Verantwortungsbereitschaft und Mitgefühl</i>	346
<i>Siebtes Prinzip: Vermitteln Sie Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz</i>	348
<i>Achtes Prinzip: Setzen Sie disziplinierende Maßnahmen ein, um die Selbstdisziplin zu fördern</i>	349
Den Besucherteppich ausrollen	350

13 Mut und Hoffnung

Eds Geschichte	352
Die Sitzungen mit Lisa	355
Was wollen und was brauchen Kinder?	357
Rumpelstilzchen und die Rote Königin	360
Unser Vermächtnis für die nächste Generation	362

14 Anhang: Die Ratschläge aus den einzelnen Kapiteln im Überblick

Kapitel 1 Die Träume und Wunschvorstellungen der Eltern	363
<i>Zehn Wegweiser</i>	363
Kapitel 2 Empathie lehren und vermitteln	363
<i>Hindernisse, die einer empathischen Reaktion entgegenstehen können</i>	363
<i>Richtlinien, die Ihre Empathiefähigkeit fördern</i>	364
Kapitel 3 Wirksames Kommunizieren	364
<i>Hindernisse auf dem holprigen Weg zur erfolgreichen Kommunikation</i>	364
<i>Zehn Schritte zur wirksamen Kommunikation: Zuhören – lernen und verstehen – Einfluss nehmen</i>	364
Kapitel 4 Erziehungsauftrag und Wortwahl	365
<i>Fehleinschätzungen, aus denen negative Skripts entstehen</i>	365
<i>Fünf Leitsätze für die Abfassung positiver Skripts</i>	365

<i>Inhalt</i>	13
Kapitel 5 Liebe und Wertschätzung	365
<i>Hindernisse</i>	365
<i>Wie Sie Ihren Kindern das Gefühl vermitteln können, dass sie geliebt und als sie selbst geschätzt sind</i>	365
Kapitel 6 Das Kind akzeptieren – so wie es ist	366
<i>Vier Schritte zur Akzeptanz</i>	366
Kapitel 7 Erfolgserfahrungen	366
<i>Hindernisse, die der Festigung von Kompetenzinseln entgegenstehen</i>	366
<i>Wie stärken wir die Erfolgserfahrung unserer Kinder?</i>	366
Kapitel 8 Aus Fehlern lernen	367
<i>Hindernisse, die den produktiven Blick auf eigene Fehler verstellen</i>	367
<i>Wie können wir unseren Kindern helfen, mit Fehlern und Misserfolgen umzugehen?</i>	367
Kapitel 9 Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Empfinden	367
<i>Der Mythos vom mangelnden Verantwortungsgefühl</i>	367
<i>Wie können wir unseren Kindern helfen, Verantwortung, Mitgefühl und soziales Empfinden auszubilden?</i>	367
Kapitel 10 Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz	368
<i>Hindernisse, die der Ausbildung von Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz entgegenstehen</i>	368
<i>Wie stärken wir die Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz unserer Kinder?</i>	368
Kapitel 11 Erziehung zur Disziplin	368
<i>Hindernisse, die einer Erziehung zur Resilienz entgegenstehen</i>	368
<i>Was ermöglicht es Kindern, eine resiliente Orientierung auszubilden?</i>	369
Kapitel 12 Das Bündnis zwischen Elternhaus und Schule	369
<i>Prinzipien eines produktiven Eltern-Lehrer-Verhältnisses</i>	369
<i>Schulische Interventionen</i>	369
Übersicht über die Geschichten der einzelnen Kinder	371
Literatur	373
Empfohlene Literatur	373