

Inhalt

| | |
|--|--------|
| Auftakt | 9 |
| Kein Kind darf »verloren gehen«. | 10 |
| Selbstdisziplin als Motor für Entwicklung | 12 |
| Disziplin – der Blick über den Tellerrand | 13 |
| Die Leistungsbereitschaft stirbt langsam, Tag für Tag ein bisschen mehr. | 15 |
| Mut zur neuen Autorität | 16 |
| Die Struktur des Buches | 18 |
| Die Zielgruppe des Buches | 20 |
| Die Icons im Buch | 21 |
| Teil 1 | 23 |
| <hr/> | |
| Disziplin | 24 |
| Die Wortbedeutung | 24 |
| Die Historie hinter dem Begriff | 25 |
| Intrinsische Disziplin | 26 |
| Extrinsische Disziplin | 27 |
| Disziplin – einen alten Begriff neu denken | 29 |
| Anstrengungsbereitschaft versus Persönlichkeit | 31 |
| Das Temperament ist individuell | 32 |
| Vom Wert der Anstrengung | 34 |

| | |
|--|----|
| Von Leistungsmotivation und Disziplin | 37 |
| Hat Strenge etwas mit Leistung zu tun? | |
| Dem Mythos auf der Spur | 38 |
| Ein Umdenken wagen | 39 |
| Pädagogik und Psychologie treffen auf Disziplin | 41 |
| Soziale Kompetenz braucht Disziplin | 42 |
| Die Anfänge der Disziplin | 44 |
| Disziplin und Selbstregulierung, die Psychologie liefert | |
| Erkenntnisse | 47 |
| Disziplin – von der Tugend zum verpönten Begriff. | |
| Wie kam es dazu? | 50 |
| Die neue Generation tickt anders | 52 |
| Von Selbstdisziplin und diszipliniert werden – | |
| ein Unterschied! | 53 |
| Selbsttest: Welcher Disziplintyp sind Sie? | 55 |
| Wer bin ich? – Was will ich? | 58 |
| Unsere Prägung ist entscheidend | 61 |
| Eigene Ziele als Entwicklungsmotor | 63 |
| Was macht eine erfolgreiche Umsetzung in Kita und | |
| Schule aus? | 64 |
| Unliebsame Aufgaben gehören zum Leben dazu! | 65 |
| Wichtige Persönlichkeiten und Disziplin | 70 |
| Disziplin – unsere These, Antithese und Synthese | 74 |
| Erziehung braucht Autorität und innere Klarheit – | |
| ein Erläuterungsversuch | 74 |
| Intrinsische Motivation als Entwicklungsmotor | 78 |
| Das Fundament jedes erfolgreichen Lebensweges, | |
| die Fähigkeit zur Selbstregulation | 79 |
| Armut als Entwicklungsstörer? | 80 |
| Ungleichheiten überwinden – Bildungschancen ermöglichen | 85 |

| | |
|---|-----|
| Von Disziplin, Macht und positiver Aggression als Motor fürs Selbstwertgefühl | 90 |
| Disziplin und Macht – passt das zusammen? | 90 |
| Wir brauchen positive Aggression für ein erfülltes Leben ... | 91 |
| Aggression ist nicht gleich Aggression. | |
| Kennen Sie die Unterschiede? | 92 |
| Kinder brauchen Übungsfelder für ihre Aggression und Wut | 93 |
| Lernlust, Selbstwirksamkeit und positive Aggression | 95 |
| Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen und regulieren lernen | 96 |
| Die positive Aggression fördern, denn auf den Anfang kommt es an | 100 |
| Disziplin versus Narzissmus | 104 |
| Alle Eltern wollen es zunächst einmal gut machen – vielen gelingt es, vielen aber auch nicht! | 105 |
| Von Lustlosigkeit bis Verweigerung | 106 |
| Von fehlender Anstrengungsbereitschaft und Selbstüberschätzung | 107 |
| Selbstbewusste und selbstständige Persönlichkeiten wären ein gutes Ziel | 114 |
| Kinder zu erziehen, braucht den Mut, eine Autorität zu sein | 115 |
| Disziplin im Kontext relevanter Begriffe | 117 |

| | |
|---|-----|
| An den Früchten werdet ihr sie erkennen ... | |
| der Blick in die Zukunft! | 134 |
| Alle sind fleißig, jeder auf seine Art! | 136 |
| Influencerin oder Erzieherin – ist das die Frage?! | 140 |
| Gut geplant ist halb gewonnen – Ziele sind wichtig | 142 |
| Kreative Schaffenspausen als Energiespender nutzen lernen | 143 |
| Übung macht den Meister | 144 |
| Das Üben: eine Zukunftskompetenz? | 146 |

| | |
|--|---------|
| Vom (Leistungs-)Sport lernen?! – Geht das? | 147 |
| Ehrliches Feedback lässt Kinder wachsen | 150 |
| Die Selbstdisziplin – der Schlüssel für alles?! | 151 |
| Disziplin als Helfer im Prozess. Auf zu neuen Ufern | 155 |
| Die Psychologie der Gewohnheiten | 157 |
| Von Widerständen und Versuchungen | 159 |
| Selbstkontrolle entwickeln und einfordern | 161 |
| Wie kommen Disziplin und Anstrengungsbereitschaft auf guten Wegen in unser Leben? | 162 |
| Unser Tipp: SMART sollten alle Ziele sein | 164 |
| Durchhalten – die Fähigkeit, um erfolgreich zu sein | 166 |
| Die Entwicklung von täglichen Routinen als Helfer im Veränderungsprozess | 168 |
| Ermutigung, Lob, Belohnung und positive Verstärkung | 170 |
| Aber es geht auch allein | 171 |
| Rückschläge gehören dazu | 172 |
| Fazit | 174 |
| Mit auf den Weg: Muten Sie Ihren Kindern etwas zu! | 176 |
| Danksagung | 178 |
| Die Autorinnen | 179 |
| Literaturverzeichnis | 180 |
| Bücher und Zeitschriftenartikel | 180 |
| Internetquellen | 183 |