

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
<hr/> Teil 1	23
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

Teil 2

89

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

Teil 3

133

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 Zukunftscompetenz?	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