

# 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

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

Inhalt

5

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 Selbst-überschätzung .....	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
 Für Eilige: Das Wichtigste auf einen Blick .....	184