

Inhalt

1. Beziehungssignale wahrnehmen lernen	15
1.1 Schnelle Signale nehmen Einfluss auf das Verhalten – meist unbewusst	15
1.2 Schnelle Signale bauen die Eigensteuerung Ihres Kindes auf	18
1.3 Ihr Kind braucht Beziehung als Starthilfe bei neuen Tätigkeiten	24
1.4 »Beziehung« nimmt Einfluss auf die Selbständigkeit Ihres Kindes	29
1.5 Eine gute und echte Beziehung während des Lernens einzugehen, ist eine notwendige, aber nicht hin- reichende Bedingung	31
1.6 Loben ist schwieriger, als man denkt	33
1.7 Einige Kinder werden besonders häufig gelobt, ohne sich anzustrengen	37
1.8 Zwei Signale, die ungünstiger kaum zusammentreffen können	39
1.9 Es gibt Bedingungen, unter denen Sie Ihr Kind mehr für Erfolg als für Anstrengung loben sollten	44
1.10 Die wissenschaftliche Formulierung des bisher Dargestellten	45
2. Lernaufgaben verstehen und prüfen können	54
2.1 »Kindgemäße« Verpackungen machen noch keine kindgemäßen Aufgaben	54

2.2	Ungünstige Verpackungen machen Aufgaben unnötig schwierig	61
2.3	Netzwerke stellen die Grundlage der menschlichen Informationsverarbeitung dar	66
2.4	Informationsverarbeitung mit Hilfe von Netzwerken erfordert in jeder Sekunde eine intelligente Aufteilung der Arbeit auf zwei Bereiche	69
2.5	Aufgaben blockieren ein Kind, wenn sie sein Kurzzeitgedächtnis überlasten	71
2.6	Die Anzahl der Elemente, die das Kurzzeitgedächtnis aufnehmen kann, lässt sich nicht erhöhen	71
2.7	Lernen bedeutet Erhöhung der Informationsmenge in den einzelnen Elementen des Kurzzeitgedächtnisses	72
2.8	Automatisierung bedeutet einen gewaltigen neuronalen Umbau	74
2.9	Nach welchen Gesetzmäßigkeiten kann Automatisierung aufgebaut werden?	74
2.10	Sie können eine positive Fehlerkultur entwickeln	81
2.11	Fehler werden im Gedächtnis gespeichert: experimentelle Ergebnisse	86
2.12	Ein Beispiel für eine kindgemäße Aufgabe	92
3.	Mathematisches Denken ermöglichen und fördern	94
3.1	Ermöglichen Sie Ihrem Kind mathematisches Denken	94
3.2	Die wichtigsten Gesetzmäßigkeiten für den Bereich Mathematik	95
3.3	Intelligente Aufteilung der Informationsverarbeitung auf zwei Bereiche	96
3.4	Der Weg zum kreativen und flexiblen mathematischen Denken geht nur über eine Automatisierung von Grundlagen	98
3.5	Die richtige Reihenfolge der Lernschritte	102

3.6	Kreatives Denken entsteht nicht einfach durch »kreative« Aufgaben	103
3.7	Eine positive Eigensteuerung – worauf können Sie besonders achten?	108
3.8	Es ist sinnvoll, Kinder auf die Schule vorzubereiten ...	110
3.9	Mathematische Grundfertigkeiten üben: Beispiel 1 ...	112
3.10	Mathematische Grundfertigkeiten üben: Beispiel 2 ...	117
3.11	Zeitmanagement bei Mathematik lernen	121
3.12	Wenn Ihr Kind aus hirnnorganischen Gründen langsamer lernt, ist Zeitmanagement besonders wichtig	126
3.13	Grundfertigkeiten, die für Ihr Kind bis zum Ende der Grundschule wichtig sind	128
3.14	Textaufgaben üben	131

4. Lesen und Rechtschreiben: Machen Sie es Ihrem

Kind leicht!

4.1	Sie können Ihr Kind in jedem Alter unterstützen	134
4.2	Die Anlauttabelle	136
4.3	Wie entwickeln Kinder phonologische Bewusstheit?	142
4.4	Bauen Sie das Lesen von unten nach oben auf	144
4.5	Schreiben lernen	149
4.6	Wer sicher rechtschreiben kann, hat die richtige Schreibweise vieler tausend Wörter im Gehirn gespeichert	153
4.7	Sicher rechtschreiben lernen	155
4.8	Abschließende Bemerkung	161

5. Fremdsprachen sicher lernen

5.1	Auch wenn Sie selbst nicht über sichere Sprachkenntnisse verfügen, können Sie Ihr Kind unterstützen	163
-----	---	-----

5.2	Es ist alles eine Frage der richtigen Lernwege	164
5.3	Vokabeln und Grammatik müssen leicht und sicher abrufbar sein	165
5.4	Ein gängiger Weg, Vokabeln zu lernen	167
5.5	Oberflächliches Vokabellernen hat Folgen	170
5.6	Die wichtigsten Lernziele für Ihr Kind beim Vokabellernen	171
5.7	Vokabellernen mit dem Karteikasten	172
5.8	Aneignung einer einzelnen Vokabel	174
5.9	Abwechseln zwischen mehreren Vokabeln innerhalb einer Lerneinheit	179
5.10	Neu gelernte Vokabeln in den nächsten Tagen oft wiederholen	181
5.11	Hilfen bei der Herstellung der Vokabelkarten	181
5.12	Was Ihnen und Ihrem Kind noch beim Vokabellernen helfen kann	182
5.13	Das Grundproblem der Grammatik: Meist reicht das Schulbuch nicht	185
5.14	Wie können Sie Ihrem Kind helfen, die Unzulänglich- keiten seiner Schulbücher auszugleichen?	187
5.15	Grammatik in kleinen Schritten trainieren: ein Beispiel	191
5.16	Wie kommen Sie an das erforderliche Übungsmaterial?	195
5.17	Last but not least: die Fremdsprache so viel wie möglich hören, sprechen, lesen und schreiben	196
6.	Kinder im Straßenverkehr schützen	199
6.1	Ohne es zu wissen, können Eltern ihre Kinder gefährden	200
6.2	Wie Sie sicheres Verkehrsverhalten bei Ihrem Kind aufbauen können	202
6.3	Schützen Sie Ihr Kind durch Automatisierung des Verkehrsverhaltens	215

6.4	Grundlegendes Vorgehen beim Üben am Beispiel »Überqueren einer Straße«	217
6.5	Wann und wo beginne ich mit der Verkehrs- erziehung?	231
7.	Aggressionen verstehen	233
7.1	Unterschiedliche wissenschaftliche Theorien führen zu unterschiedlich erfolgreichen Ratschlägen für die Erziehung	233
7.2	Triebtheorien der Aggression	234
7.3	Beispielhafte Experimente: Ausleben von aggressiven Gefühlen erhöht die Aggression	236
7.4	Frustrations-Aggressions-Theorie	239
7.5	Lerntheoretische Erklärung: gegenwärtiger Stand der Grundlagenforschung	245
7.6	Experimente, die zeigen, dass sich aggressives Verhalten am Erfolg ausrichtet	253
7.7	Aggressives Verhalten gehört zu den Verhaltens- möglichkeiten jedes Menschen	255
7.8	Banduras Experimente zum Modelllernen von Aggression	258
7.9	Aggressives Verhalten kann intelligent eingesetzt werden	261
7.10	Sie können Aggression, Widerstände und Machtkämpfe gleichsetzen	264
7.11	Langfristig gesehen haben Aggression, Widerstände und Machtkämpfe überwiegend ungünstige Folgen	265
8.	Aggressionen und Widerstände beeinflussen	272
8.1	Gespräche mit Ihrem Kind dürfen nicht immer der erste Schritt sein	272
8.2	Zunächst gilt es, drei wichtige Punkte zu überprüfen ..	273

8.3	Wenn sich Ihr Kind vor allem in Lern- und Haus- aufgabensituationen schwierig verhält	279
8.4	Gespräche mit Ihrem Kind führen	282
8.5	Nachdenken über Grenzsetzung	285
8.6	Eine Tätigkeit abbrechen	286
8.7	Konsequenzen einsetzen	290
8.8	Einen positiven Anreiz einsetzen	292
8.9	Etwas Wichtiges streichen	294
8.10	Punkteprogramme	296
8.11	Antworten auf immer wiederkehrende Fragen	300
8.12	Alles schon probiert. Was soll ich tun?	303
8.13	Wenn Sie Grenzen setzen, kann Ihr Kind sich extremer verhalten als zuvor	308
8.14	Grenzsetzungen und Konsequenzen können zurückgenommen werden	311
8.15	Rückfälle werden kommen, sollten aber selten sein ...	312
9.	Mit Kindern Ängste angehen	315
9.1	Kinder angstfrei machen	315
9.2	Vermeiden ist das Schlimmste, was Ihr Kind tun kann	317
9.3	Glücklicherweise sind die meisten Ängste sinnlos	321
9.4	Optimale Aktivierung	322
9.5	Ob ein Kind angstausslösende Situationen erfolgreich bewältigt oder vermeidet, hängt vom Verhalten seiner Eltern ab	325
9.6	Der Königsweg der Angstbewältigung – geschützte Annäherung	327
9.7	Allgemeine Regeln der Angstbewältigung am Beispiel der Hundeangst	331
9.8	Worauf Sie bei anderen Ängsten achten können	341
9.9	Noch einige wichtige Gesichtspunkte	344
9.10	Jeden Tag werden Tausende von Kindern angstfrei, weil sie mit ihren Eltern reden	346

9.11	Prüfungsangst	357
9.12	Auch Sie können Auslöser der Angst Ihres Kindes sein	359
9.13	Die meisten Eltern können ihr Verhalten ändern, sobald es ihnen bewusst ist	364
9.14	Ist der hier beschriebene Weg der Angstbewältigung immer erfolgreich?	366
10.	Helfen Sie Ihrem Kind, sozial sicher zu werden	368
10.1	Ersparen Sie Ihrem Kind Misserfolge	368
10.2	Gespräche alleine reichen hier nicht immer aus	371
10.3	Videoaufzeichnungen und Rollenspiele: die große Hilfestellung bei fehlenden sozialen Fähigkeiten	372
10.4	Wenn es einem Kind grundsätzlich schwerfällt, Beziehungen einzugehen	373
11.	Angst: Es ist nicht immer so, wie es scheint	375
11.1	Sie können tun, was Sie wollen, die Ängste Ihres Kindes werden nicht weniger	375
11.2	Woran können Sie »unechte« Angst erkennen?	376
11.3	Kinder zeigen unechtes Angstverhalten, wenn sie merken, dass ihnen dies Vorteile bringt	379
11.4	Unechtes Angstverhalten ist langfristig ungünstig	380
11.5	Wie können Sie sich Ihrem Kind gegenüber verhalten?	381
12.	Schuldgefühle bewältigen	388
12.1	Schuldgefühle planmäßig angehen – Schritt für Schritt	388
12.2	Prüfen Sie zuerst, inwieweit Ihre Schuldgefühle angebracht sind	389
12.3	Oft hätten Eltern das »Glück« nicht besser planen können	390

12.4	Können Sie das ändern, was Ihnen Schuldgefühle macht?	396
12.5	Der »Beruf« Eltern ist naturgemäß mit »Fehlern« verbunden	398
12.6	Gute Erziehung erfordert, schnell und unbewusst zu handeln	398
12.7	Schuldgefühle – die eigentliche Ursache des Problems	400
12.8	Kinder lassen sich unterschiedlich leicht erziehen ...	403
12.9	Signale aus der Umgebung, die Ihre Schuldgefühle wieder wachrufen	404
12.10	Wie können Sie mit Signalen umgehen, die Ihnen ein ungutes Gefühl machen?	407
12.11	Anders zu denken ist eine Chance für Selbstbestimmung und innere Freiheit	411
12.12	Eine letzte Schwierigkeit – obwohl Sie ein »neues« Denken gefunden haben	416
12.13	Zukünftige Situation planen und Probehandeln mit den »neuen« Sätzen	419
12.14	Die einzelnen Schritte der »technischen Lösung« nochmals in einer Übersicht	421
	Danksagung	427
	Literatur	429