

INHALT

1	DER STEIN DER WEISEN ZAUBERIN.....	9
2	WAS IST FÄHIGKEITSDENKEN?	17
3	WIE MAN PROBLEME IN ERLERNBARE FÄHIGKEITEN UMWANDELT	23
	Probleme in Fähigkeiten umwandeln ist leichter gesagt als getan	24
	Überlegen Sie, wie das Kind in einer schwierigen Situation besser reagieren könnte!	25
	Beschreiben Sie die Fähigkeit als wünschenswertes Verhalten!	26
	Suchen Sie nach Ausnahmen von der Regel!	30
	Benennen Sie das Gegenteil des Problems!	31
	Verlagern Sie den Schwerpunkt: weg von den Erklärungen für das Verhalten hin zum Verhalten selbst!	32
4	WIE MAN KINDER MOTIVIERT, NEUE FÄHIGKEITEN ZU ERLERNEN – ICH SCHAFF'S! IN 15 SCHRITTEN	35
	Schritt 1: Sprechen Sie mit dem Kind zuerst über Fähigkeiten, die es bereits gelernt hat!	35
	Schritt 2: Sagen Sie »wir« anstelle von »ich«!	36
	Schritt 3: Finden Sie heraus, welche Fähigkeit das Kind am liebsten lernen möchte!	36
	Schritt 4: Verbünden Sie sich mit dem Kind, indem Sie ebenfalls eine Fähigkeit erlernen!	36
	Schritt 5: Sprechen Sie mit dem Kind über die Vorteile, die das Beherrschen der Fähigkeit mit sich bringt!	37
	Schritt 6: Stärken Sie das Selbstvertrauen des Kindes!	38
	Schritt 7: Achten Sie darauf, dass die Fähigkeit nicht zu anspruchsvoll ist!	38
	Schritt 8: Bitten Sie das Kind, der Fähigkeit einen Namen zu geben! ...	39
	Schritt 9: Bitten Sie das Kind, Helfer zu benennen!	39
	Schritt 10: Ermutigen Sie das Kind, sich einen imaginären Helfer zu suchen!	40
	Schritt 11: Planen Sie eine Feier für das Beherrschen der Fähigkeit!	40
	Schritt 12: Helfen Sie dem Kind herauszufinden, wie es die Fähigkeit üben kann!	40
	Schritt 13: Klären Sie, wie Sie das Kind am besten loben können!	41
	Schritt 14: Vereinbaren Sie eine gute Art, wie Sie das Kind an sein Vorhaben erinnern können!	42
	Schritt 15: Bieten Sie dem Kind die Möglichkeit, einem anderen beim Erlernen der gleichen Fähigkeit zu helfen!	42

5	WIE MAN DAS FÄHIGKEITSDENKEN IM	
	ERZIEHUNGSALLTAG EINSETZT	45
	Schritt 1: Betrachten Sie Ihre eigenen Wünsche als Fähigkeiten, die das Kind lernen soll!	47
	Schritt 2: Erklären Sie dem Kind, warum es wichtig ist, diese Fähigkeit zu erlernen!	47
	Schritt 3: Stärken Sie das Selbstvertrauen des Kindes!	51
	Schritt 4: Erinnern Sie das Kind auf eine freundliche Art und Weise! ...	53
	Schritt 5: Bestärken Sie das Kind beim Lernen!	57
6	FALLBEISPIELE: FÄHIGKEITSDENKEN IN DER PRAXIS	65
	Selektives Essen, 4-jähriges Mädchen	66
	Selektives Essen und Einkoten, 5-jähriger Junge	67
	Einnässen am Tag, 6-jähriger Junge	68
	Widerstand gegen ein Hörgerät, 7-jähriger Junge	69
	Angst vor Hunden, 7-jähriger Junge	71
	Nägelkauen, 7-jähriger Junge	73
	Geringes Selbstbewusstsein, 8-jähriges Mädchen	75
	Schimpfwörter, 8-jähriger Junge	77
	Konzentrationsschwierigkeiten, 9-jähriger Junge	79
	Wutanfälle, 9-jähriger Junge	81
	Rivalität unter Geschwistern, 11-jähriges Mädchen	83
	Konzentrationsschwierigkeiten, 12-jähriger Junge	86
	Dazwischenreden, 12-jähriges Mädchen	88
	Wutanfälle, 12-jähriges Mädchen	90
	Spielsucht, 14-jähriger Junge	93
7	HERAUSFORDERUNGEN FÜR KINDER VON A BIS Z	97
	Aggressives Verhalten	97
	Alpträume	101
	Ängste	103
	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung	104
	Beißen	106
	Bestrafung	107
	Bildschirmnutzung	108
	Bipolare Störung	110
	Dazwischenreden	112
	Depression	113
	Einkoten	115
	Einnässen	117
	Fingerlutschen	120
	Fluchen	123
	Gehorsamkeit	124
	Geschwisterrivalität	125
	Glück	128
	Haareausreißen	130

Hausaufgaben	131
Kokeln und Zündeln	132
Konfabulieren	133
Konzentration	135
Mäkelei beim Essen	136
Mangel an Selbstbewusstsein	137
Mobbing	138
Nägelkauen	142
Oppositionelles Verhalten	143
Perfektionismus	146
Scheidung	147
Schlafen	149
Schreien und lautes Sprechen	151
Schüchternheit	152
Selbstbefriedigung	153
Selektiver Mutismus	154
Tics	155
Traumatische Erfahrungen	157
Trennungsangst	158
Übergewicht	159
Ungesunde Ernährung	160
Wutanfälle	161
Zwangsstörungen	164
8 WAS SONST NOCH ZU BEACHTEN IST	171
1. Sorgen Sie zunächst für eine gute Verbindung zum Kind!	171
2. Vergewissern Sie sich, dass das Kind die Fähigkeit auch wirklich erlernen möchte!	172
3. Die Fähigkeit sollte nicht das benennen, womit das Kind aufhören soll	173
4. Sorgen Sie dafür, dass die Fähigkeit etwas Konkretes ist, was das Kind aktiv tun oder sagen kann!	174
5. Treffen Sie eine Vereinbarung, wie Sie das Kind erinnern sollen!	175
6. Bereiten Sie sich auf Herausforderungen vor!	175
9 FÄHIGKEITSDENKEN IN SCHULEN	177
Die Arbeit mit Schülern	178
Die Arbeit mit Eltern	181
Die Arbeit mit der ganzen Klasse	182
NACHWORT	187
DANKSAGUNG	188
LITERATUR UND INTERNETADRESSEN	189
Meine Bücher zum Thema	189
Internet-Ressourcen	189
Relevante Literatur zum Thema Fähigkeitsdenken	190
ÜBER DEN AUTOR	191