

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 könne!	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 möchtet!	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 Beherrschung 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 Beherrschung 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
Albträume	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