

Ben Furman

HEY, DAS KANNST DU!

WIE FÄHIGKEITSDENKEN KINDERN HILFT,
HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN

Aus dem Englischen übersetzt von Nicola Offermanns

2023

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



WIE MAN KINDER MOTIVIERT, NEUE FÄHIGKEITEN ZU ERLERNEN – 4 ICH SCHAFF'S! IN 15 SCHRITTEN

*Wenn Kinder etwas unbedingt lernen wollen,
werden sie es auch schaffen.*

Wir sind uns wohl alle einig, dass Kinder die meisten Schwierigkeiten durch das Aneignen von Fertigkeiten überwinden können, aber die wirkliche Herausforderung liegt darin, wie Sie Ihr Kind dazu bringen, sich wirklich auf das Erlernen einer bestimmten Fertigkeit einzulassen. In diesem Kapitel gebe ich Ihnen 15 Tipps, wie Sie sich die Haltung des Fähigkeitsdenkens zu eigen machen und sie kreativ einsetzen können, um Ihr Kind zum Erlernen von Neuem zu motivieren.

Schritt 1: Sprechen Sie mit dem Kind zuerst über Fähigkeiten, die es bereits gelernt hat!

Bevor Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen, welche neuen Fähigkeiten es lernen soll, sollten Sie sich zunächst über die vielen Fähigkeiten austauschen, die es bereits erworben hat. Wenn Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind stolz auf etwas bereits Gelerntes ist, erhöht

das die Wahrscheinlichkeit, dass es bereit ist, mit Ihnen über Dinge zu sprechen, die es sich als Nächstes vornehmen soll.

Schritt 2: Sagen Sie »wir« anstelle von »ich«!

Wenn Sie Ihrem Kind eine Fähigkeit vorschlagen, die es erlernen soll, sprechen Sie wann immer möglich von »wir« statt von »ich«. Sagen Sie

»Wir denken, es wäre gut für dich, wenn du ...«

und nicht »Ich denke, es wäre gut für dich, wenn du ...«. Kinder werden Ihrem Wunsch eher nachkommen, wenn sie merken, dass nicht nur Sie diese Fähigkeit für wichtig halten, sondern dass auch alle anderen, denen etwas an den Kindern liegt und die sich um sie kümmern, dafür sind, dass sie diese Fähigkeit erlernen bzw. darin besser werden.

Schritt 3: Finden Sie heraus, welche Fähigkeit das Kind am liebsten lernen möchte!

Wenn das Kind kein Interesse zeigt, die Fähigkeit zu erlernen, die Sie ihm vorgeschlagen haben, machen Sie sich keine Sorgen. Fragen Sie stattdessen, ob ihm etwas anderes einfällt, das es lieber lernen würde. Wenn Sie ihm gestatten, sich zunächst eine Fähigkeit seiner Wahl vorzunehmen, können Sie ihm mit diesem Ansatz eine positive Lernerfahrung verschaffen – was eine gute Voraussetzung dafür ist, später auch andere Fähigkeiten zu erlernen.

Schritt 4: Verbünden Sie sich mit dem Kind, indem Sie ebenfalls eine Fähigkeit erlernen!

Sie können die Bereitschaft Ihres Kindes, sich auf Neues einzulassen, verstärken, indem Sie sich gleichzeitig auch selbst eine Fähigkeit vornehmen, die Sie erlernen möchten. Es fällt Ihrem Kind leichter, eine neue Aufgabe in Angriff zu nehmen, wenn Sie und am

besten auch die anderen Familienmitglieder ebenfalls bereit sind, neue Dinge zu lernen.

Schritt 5: Sprechen Sie mit dem Kind über die Vorteile, die das Beherrschen der Fähigkeit mit sich bringt!

Für die nötige Motivation, etwas Neues zu erlernen, muss Ihr Kind das Gefühl haben, dass das Beherrschen dieser Fertigkeit gewisse Vorzüge mit sich bringt. Sprechen Sie also gemeinsam über den Nutzen – nicht nur für Ihr Kind selbst, sondern auch für andere wichtige Menschen im Leben des Kindes.

Wenn Erwachsene mit Kindern über solche Vorteile einer bestimmten Fähigkeit sprechen, landen sie meist dabei, dass sie verschiedene negative Konsequenzen aufzählen, die sich durch das Problem des Kindes ergeben und die das Kind durch die neue Fähigkeit vermeiden könnte. Eine bessere Motivationstaktik ist es, das Kind in ein Gespräch über die relevanten Vorzüge zu verwickeln. Vermeiden sollten Sie Bemerkungen wie: »Wenn du diese Fähigkeit erlernst, kannst du vermeiden, dass du von deinem Lehrer getadelt wirst.« Sagen Sie stattdessen lieber:

»Du bekommst dann mehr Respekt von deinen Lehrern.«

Oder anstatt »Dann muss ich mich nicht mehr für dich schämen« könnten Sie sagen:

»Dann könnte ich stolz auf dich sein.«

Hier ist noch ein weiterer wichtiger Punkt: Achten Sie darauf, dass der Nutzen der neuen Fertigkeit für das Kind relevant und passend ist. Wenn das Kind z. B. leidenschaftlich gerne Fußball spielt, ist es sinnvoll zu thematisieren, wie eine bestimmte Fähigkeit ihm helfen wird, ein erfolgreicher Fußballspieler zu werden. Oder wenn es für das Kind einen besonders hohen Stellenwert hat, enge Freunde zu haben, sollten Sie mit ihm besprechen, wie

die Fähigkeit dazu beiträgt, Freunde zu finden und Freundschaften auch zu erhalten.

Schritt 6: Stärken Sie das Selbstvertrauen des Kindes!

Sie sollten dem Kind nicht nur die vielen Stärken vor Augen führen, die es bereits besitzt, sondern auch, warum Sie davon überzeugt sind, dass es ihm gelingen wird, die neu angestrebte Fähigkeit zu erlernen. Sie können z. B. sagen:

- ▶ »Du bist gut darin, neue Dinge zu lernen.«
- ▶ »Du verstehst ganz genau, warum es gut für dich ist, darin besser zu werden.«
- ▶ »Du hast viele Helfer.«
- ▶ »Du hast schon Fortschritte gemacht.«
- ▶ »Du bist so hartnäckig: Wenn du dir erst mal in den Kopf gesetzt hast, etwas zu lernen, wirst du es auch ganz sicher schaffen.«

Schritt 7: Achten Sie darauf, dass die Fähigkeit nicht zu anspruchsvoll ist!

Ihr Kind schreckt möglicherweise zurück, wenn Sie ihm vorschlagen, eine Fähigkeit zu erlernen, die ihm zu schwierig und zu ambitioniert vorkommt. Größere und anspruchsvolle Fähigkeiten müssen in kleinere Schritte unterteilt werden, die dem Kind machbar erscheinen. Nehmen wir an, Ihr Kind hat die schlechte Angewohnheit, an den Fingernägeln zu kauen. Sie könnten ihm vorschlagen, damit zu beginnen, erst mal nur einen Nagel wachsen zu lassen anstatt gleich alle zehn. Wenn Ihr Kind sich ständig mit anderen Kindern streitet, könnte für den Anfang eine kleine Aufgabe darin bestehen, dass es lernt, sich einfach zu anderen dazuzugesellen oder zu fragen: »Darf ich mitspielen?«

Schritt 8: Bitten Sie das Kind, der Fähigkeit einen Namen zu geben!

Ermuntern Sie Ihr Kind dazu, einen ansprechenden Namen für das zu finden, was es lernen soll. Kinder sind motivierter zum Lernen, wenn sie die Fähigkeit selbst benannt haben. Gibt es erst mal einen konkreten Namen, lockert sich die Gesprächsatmosphäre auf, und es wird leichter, über das Thema zu reden. Darüber hinaus regt ein Name, der dem Kind gefällt, seine Kreativität an. Das ist ein ganz wesentlicher Aspekt, wenn wir darüber sprechen, was zum Erlernen der Fähigkeit nötig ist.

Schritt 9: Bitten Sie das Kind, Helfer zu benennen!

Um Fähigkeiten zu erlernen, brauchen Kinder die Unterstützung anderer Menschen. Sie können von all der Hilfe und Ermutigung aus ihrer Umgebung profitieren. Wenn sie ein Team von Helfern haben, stärkt das ihre Zuversicht, was wiederum die Motivation erhöht. Fordern Sie Ihr Kind auf, darüber nachzudenken, wen es um Unterstützung bitten könnte – das können sowohl Erwachsene als auch andere Kinder sein. Vor allem Kinder, die etwas älter als Ihr Kind sind, eignen sich besonders gut. Sobald das Kind seine Helfer ausgewählt hat, können Sie mit ihm besprechen, was diese zur Unterstützung beitragen können. Das kann auf vielfältige Weise geschehen. Die anderen können z. B.:

- ▶ dem Kind helfen zu verstehen, warum es sich lohnt, diese Fähigkeit zu erlernen
- ▶ dem Kind ihre Bewunderung zeigen, wenn es seine Fähigkeit unter Beweis stellt
- ▶ Ideen liefern, wie man die Fertigkeit üben kann
- ▶ das Kind freundlich an die Fähigkeit erinnern, wenn es sie mal vergisst
- ▶ und zu der vereinbarten Party kommen, um das Kind zu feiern, wenn es die Fähigkeit erlangt hat.

Schritt 10: Ermutigen Sie das Kind, sich einen imaginären Helfer zu suchen!

Schlagen Sie Ihrem Kind vor, sich eine Figur – z. B. ein Tier oder einen Superhelden – zu suchen, die es beim Erlernen der Fähigkeit unterstützt. Kinder profitieren von einem imaginären Freund, der ihnen hilft, Dinge zu lernen und Herausforderungen zu meistern. Dies inspiriert sie auch dazu, kreative Ideen zu entwickeln, in welcher Weise ihr imaginärer Helfer sie beim Erlernen ihrer Fähigkeiten unterstützen kann.

Schritt 11: Planen Sie eine Feier für das Beherrschen der Fähigkeit!

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie Sie feiern werden, wenn es die Fähigkeit erworben hat. Wenn möglich lassen Sie Ihr Kind entscheiden, wo und wie es feiern will und wer eingeladen werden soll. Erklären Sie ihm, dass es bei der Feier nicht darum geht, Geschenke als Belohnung zu bekommen. Es handelt sich vielmehr um ein Treffen, bei dem das Kind für seine Leistungen gewürdigt wird und sich bei den Helfern bedanken kann, die es auf seinem Weg begleitet haben. Kinder lieben es, Feste zu planen, und die Vorfreude auf das bevorstehende Ereignis trägt wesentlich zur Lernmotivation bei.

Schritt 12: Helfen Sie dem Kind herauszufinden, wie es die Fähigkeit üben kann!

Um eine Fähigkeit zu erlernen, muss man üben, und Kinder sind nicht automatisch bereit dazu. Sie können die Bereitschaft Ihres Kindes aber steigern, indem Sie es ermutigen, mit Ihnen zusammen eine wirksame Art und Weise des Trainierens zu finden, die vielleicht sogar Spaß macht.

Bei der Entwicklung des Kompetenzansatzes wurde schnell deutlich, dass die Kinder, mit denen wir arbeiteten, in der Regel nicht besonders erpicht darauf waren, ihre Fähigkeiten zu üben. Glücklicherweise stellten wir aber fest, dass sie gerne demonstrierten, wie

gut sie das Gelernte entweder in einem Rollenspiel oder in echten Situationen im Alltag unter Beweis stellen konnten. Wenn Sie das Fähigkeitsdenken bei Ihrem Kind anwenden, sollten Sie sich seinen angeborenen Wunsch zunutze machen, Ihnen und anderen Menschen zu zeigen, wie gut es die jeweilige Fähigkeit bereits beherrscht.

»Zeig mir noch einmal, wie gut du darin schon geworden bist, ... (dich schnell anzuziehen, geduldig in der Schlange zu stehen, ordentlich zu essen, die Zähne zu putzen usw.).«

Eine weitere Möglichkeit, beim Kind das Interesse am Üben zu steigern, besteht darin, ein lustiges Spiel zu erfinden, in dem es die Fertigkeit in gestellten, herausfordernden Beispielsituationen üben kann. Wenn möglich sollten Sie in Erwägung ziehen, die Darbietung des Kindes zu fotografieren oder auf Video aufzunehmen und dann das Gelernte zu vertiefen, indem Sie die Bilder und Filmaufnahmen gemeinsam ansehen.

Bei Kleinkindern können Sie sich ein Spiel ausdenken, bei dem Sie so tun, als ob eines seiner Kuscheltiere vor derselben Herausforderung steht. So können Sie das Kind dazu bringen zu erkennen, welche Fähigkeit das Kuscheltier erlernen muss (um sein Problem zu überwinden) und auf welche Art und Weise es diese Fähigkeit einüben kann. Mit einem solchen Spiel können Sie dem Kind verständlich machen, wie es auch seine eigene Schwierigkeit in ähnlicher Form bewältigen kann.

Schritt 13: Klären Sie, wie Sie das Kind am besten loben können!

Fragen Sie Ihr Kind, wie es Ihre Wertschätzung gezeigt bekommen möchte, wenn es das neu Gelernte anwendet. Manche Kinder freuen sich über verbale Komplimente, während andere es lieber haben, wenn wir unsere Anerkennung nonverbal mit Gesten oder anderen stillen Signalen zum Ausdruck bringen. Die einen lassen sich gern öffentlich loben, während andere es lieber diskret haben. Lassen Sie

sich von Ihrem Kind helfen, eine geeignete Art des Lobens zu finden, die zu ihm passt und ihm gefällt.

Schritt 14: Vereinbaren Sie eine gute Art, wie Sie das Kind an sein Vorhaben erinnern können!

Kinder eignen sich Fähigkeiten nicht über Nacht an, auch wenn sie sich noch so bemühen. Früher oder später werden sie zwangsläufig Rückschritte erleben – Situationen, in denen sie nicht an die Fähigkeit denken und kurzzeitig in ihr altes Verhaltensmuster zurückfallen. Anstatt diese unvermeidlichen Ausrutscher als Rückschläge zu bezeichnen, ziehe ich es vor, sie einfach als Momente zu betrachten, in denen das Kind die angestrebte Fähigkeit vorübergehend vergisst. Um solche Vorfälle durch die Brille des Fähigkeitsdenkens zu betrachten, fragen Sie Ihr Kind, wie Sie und andere Personen ihm helfen sollen, sich an das Vorhaben zu erinnern.

»Wie sollen ich und deine Helfer dich an deine Fähigkeit erinnern, wenn du mal nicht dran denkst?«

Kinder reagieren sehr empfindlich auf die Art und Weise, wie wir sie an die Aufgabe erinnern, an der sie gerade üben. Wenn wir es so machen, dass sie genervt sind, wirkt das eher demotivierend. Wenn wir sie hingegen so daran erinnern, dass sie es als hilfreich empfinden, können wir ihre Motivation trotz des Ausrutschers bestärken. In der Regel funktionieren zuvor vereinbarte Zeichen oder Geheimwörter viel besser als jede Art von verbalen Ermahnungen.

Schritt 15: Bieten Sie dem Kind die Möglichkeit, einem anderen beim Erlernen der gleichen Fähigkeit zu helfen!

»Ich wollte dir noch sagen: Wenn du deine Fähigkeit gelernt hast, kannst du einem anderen Kind in der Klasse helfen, das Gleiche zu lernen.«

Kinder sind oft eher motiviert, anderen etwas beizubringen, als selbst neue Dinge zu lernen. Wenn Sie Ihrem Kind in Aussicht stellen, dass es wahrscheinlich einem anderen Kind beim Üben der gleichen Fertigkeit helfen kann, ist ihm dies ein zusätzlicher Anreiz, dafür zu sorgen, dass es sich diese auch wirklich aneignet.



Sie wissen nun also, wie Sie die Probleme der Kinder in erlernbare Fähigkeiten umwandeln können, und haben auch eine breite Palette von Mitteln zur Hand, um Kinder zu motivieren, dass sie die Dinge lernen, die sie sich vorgenommen haben. Lassen Sie uns im Folgenden darüber sprechen, wie Sie das Fähigkeitsdenken nun im Alltag mit Ihren Kindern einsetzen können.

