

Noël Janis-Norton

ENTSPANNTER und GLÜCKLICHER KINDER ERZIEHEN

Mit diesen 5 Strategien vermeiden Sie
die täglichen Kämpfe und bringen Ruhe
in Ihren gemeinsamen Alltag



mvgverlag 

Noël Janis-Norton

ENTSPANNTER
und
GLÜCKLICHER
KINDER ERZIEHEN

Noël Janis-Norton

ENTSPANNTER und GLÜCKLICHER KINDER ERZIEHEN

Mit diesen 5 Strategien vermeiden Sie
die täglichen Kämpfe und bringen Ruhe in
Ihren gemeinsamen Alltag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Hodder & Stoughton unter dem Titel *Calmer, easier, happier parenting*.

© 2012 by Noël Janis-Norton. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Simone Fischer

Redaktion: Annett Stütze

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Shutterstock/Ihnatovich Maryia/Asya Alexandrova

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0338-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-705-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-706-9



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Dieses Buch ist allen Eltern gewidmet,
die auf der Suche nach einem entspannteren, leichteren
und glücklicheren Leben für ihre Kinder und sich selbst sind.*

Inhalt

Einleitung	9
-------------------	---

Teil 1:

Basisstrategien für ein entspannteres, leichteres und glücklicheres Familienleben	15
--	----

Kapitel 1: Was das moderne Elterndasein so schwierig macht und was wir dagegen tun können	17
---	----

Kapitel 2: Das Versprechen der <i>Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen</i> -Methode: Sie können sogar die frustrierendsten Aspekte der Elternschaft transformieren	33
---	----

Kapitel 3: Beschreibendes Lob: Der stärkste Motivator	49
---	----

Kapitel 4: Vorbereitung auf den Erfolg: Einfache Techniken, die das meiste Fehlverhalten verhindern, indem Widerstand und Verweigerung reduziert werden	81
---	----

Kapitel 5: Reflektierendes Zuhören: Wie man Nörgeleien und Fehlverhalten minimiert, indem man Frustration, Wut und Ängste entschärft	137
--	-----

Kapitel 6: Niemals zweimal bitten: Die Sechs-Schritte-Methode, die Kindern beibringt, direkt das zu tun, worum man sie bittet	179
---	-----

Kapitel 7: Wie man Fehlverhalten in die Schranken weist	213
---	-----

Kapitel 8: Belohnungen und Konsequenzen: Durchziehen, um Fehlverhalten zu minimieren und die Kooperation zu maximieren	249
--	-----

Teil 2:

Krisenherde in der Familie beseitigen: Das Verhalten während des ganzen Tages mithilfe der Kernstrategien verbessern	281
---	-----

Kapitel 9: Morgens fertig machen: Gelassen in den Tag starten	289
---	-----

Kapitel 10: Essenszeiten: Wählerisches Essverhalten umwandeln und Tischmanieren verbessern	305
--	-----

Kapitel 11: Geschwisterbeziehungen: Streitereien reduzieren, Kindern helfen, sich zu vertragen	325
Kapitel 12: Bildschirmzeit: Die Elektronik im Haus wieder kontrollieren	343
Kapitel 13: Hausaufgaben: So werden sie stressfrei	357
Kapitel 14: Aufräumen und Ordnung halten: Verantwortung fördern, Widerstände abbauen	373
Kapitel 15: Aufgaben im Haushalt: Bereitschaft verbessern, Teamarbeit lehren	387
Kapitel 16: Selbstständig spielen: Selbstständigkeit und Problemlösung trainieren	399
Kapitel 17: Schlafenszeit und Einschlafen: Den Tag friedlich ausklingen lassen	411
Fazit	427
Ressourcen	431
Danksagung	433
Die Autorin	435
Stichwortverzeichnis	437

Einleitung

Vor vielen Jahren war ich eine neue und unerfahrene Lehrerin, frisch aus dem Lehrerseminar der New York University. Bei meiner ersten Stelle fiel mir auf, dass die Kinder in einigen Klassenräumen herumschrien, Ausreden fanden, um von ihren Plätzen aufzustehen, Papierflieger quer durch den Raum warfen, sobald sich der Lehrer abwandte, und die wiederholten Bitten des Lehrers um Ruhe ignorierten. In anderen Klassenräumen saßen die Schüler still, sie konzentrierten sich, lernten – und lächelten. Offensichtlich hatten sie Spaß an der Schule und waren stolz auf das, was sie erreichten.

Ich war beeindruckt von den hervorragenden Lehrern, die in der Lage waren, die Kinder so zu motivieren und zu inspirieren. Und ich erkannte, dass es kein Zufall war, dass dies auch genau jene Lehrer waren, die Anweisungen gaben und wussten, dass diese ausgeführt werden würden. In meinen ersten Tagen im Klassenzimmer wurde mir schmerzlich bewusst, dass ich in meinen vier Jahren der Lehrerausbildung fast nichts darüber gelernt hatte, wie man eine Schulklasse führt. Ich hatte viel darüber gelernt, wie man unterrichtet, aber die unausgesprochene Annahme meiner Professoren war immer gewesen, dass ich nur aufzutauchen brauchte und von einer Klasse voller ruhiger, motivierter Kinder begrüßt werden würde, die mit strahlenden Gesichtern zu mir aufblickten und begierig darauf waren, alles aufzusaugen, was ich ihnen beibringen konnte.

Ohne groß darüber nachzudenken, hatte ich angenommen, dass mir das Unterrichten Spaß machen und ich gut darin sein würde. Aber ich merkte sofort, dass ich für die Realität nicht gerüstet war. Die Schüler an dieser Schule hatten nicht automatisch Respekt vor den Lehrern. Diese Kinder glaubten nicht, dass es ihre Aufgabe war, aufmerksam zu sein

oder ihr Bestes zu geben. Also hörte ich während meiner Mittagspause im Lehrerzimmer aufmerksam den Gesprächen der erfahrenen Kollegen zu, in der Hoffnung, die Geheimnisse ihres Erfolgs zu erfahren. Ich sprach die Lehrer an, die ich bewunderte, und fragte sie, wie sie es schafften, so eine ruhige, konzentrierte Atmosphäre im Klassenzimmer zu schaffen.

Eine freundliche Lehrerin versuchte, mich zu beruhigen: »Machen Sie sich keine Sorgen, meine Liebe. In ein paar Jahren werden Sie den Dreh raushaben.« Das beruhigte mich *nicht*, denn ich hatte Angst, dass ich die paar Jahre nicht überleben würde, wenn ich nicht Ordnung in mein Klassenzimmer bringen konnte. Eine andere Lehrerin, bei der ich häufig hörte, wie sie ihre widerspenstige Klasse anschrie, unterbrach uns, um mir diesen Rat zu geben: »Diese Kinder! Sie sind Tiere! Erwarten Sie nicht zu viel von ihnen, und Sie werden nicht enttäuscht.« Ich wusste, dass das nicht stimmen konnte, denn es gab eine Handvoll Lehrer an der Schule, die sich den Respekt ihrer Schüler verdient hatten. Diese Lehrer erwarteten sehr viel von ihren Schülern, und sie wurden nicht enttäuscht.

Ein Lehrer versuchte, es mir so zu erklären: »Sie müssen ihnen nur zeigen, dass Sie es ernst meinen.« Das klang vielversprechend, aber es verriet mir nicht, *wie*. Ein anderer Lehrer sagte: »Sie müssen ihnen zeigen, dass Sie daran glauben, dass die Kinder gute Arbeit leisten können.« Das hörte sich auch gut an, aber wieder wusste ich nicht, *wie* ich das anstellen sollte. Ein weiterer Lehrer meinte: »Sie müssen ihnen zeigen, wer der Boss ist.« Als ich nach dem alles entscheidenden »Wie« fragte, wurde mir gesagt: »Sie müssen einfach ein Machtwort sprechen.« Mir war danach, zu fragen: »Und welches, bitte?«

Mir wurde klar, dass diese exzellenten Lehrer schon so viele Jahre lang ihren Job gut machten, dass sie nicht mehr darüber nachdenken mussten, wie sie die Ergebnisse erzielten, die sie erreichten. Sie wussten einfach nicht, wie sie in Worte fassen sollten, was sie taten. Daher waren sie leider nicht in der Lage, mir irgendwelche nützlichen Ratschläge zu geben.

Von diesem Zeitpunkt an begann ich, diese Lehrer aufmerksam zu beobachten und detaillierte Notizen darüber zu machen, was sie taten und wie sie es taten, was sie sagten und wie sie es sagten. Durch das Aufschreiben und Studieren meiner Notizen wurde mir klar, dass es nicht irgend-

eine intrinsische Qualität eines Lehrers war, die die Kinder dazu brachte, sich zu benehmen und lernen zu wollen, sondern bestimmte Techniken zugrunde lagen, die diese Lehrer anwandten. Ich dachte, ich hätte nichts zu verlieren, und begann, diese Techniken auch in meiner Klasse einzusetzen, obwohl ich kaum glaubte, dass mir das gelingen würde. Ich hoffte, dass ich mit der Zeit und mit etwas Übung irgendwann gute Ergebnisse erzielen würde.

Zu meiner großen Freude begannen die Techniken innerhalb weniger Tage zu greifen. Als ich anfang, das zu tun, was diese effektiven Lehrer taten, reagierten die Kinder schnell so auf mich, als ob ich einer dieser älteren, von mir bewunderten Lehrer wäre. Innerhalb von Wochen, und nicht erst nach Jahren, wie es der Lehrer im Lehrerzimmer vorausgesagt hatte, begann ich daran zu glauben, dass ich das, was ich mir vorgenommen hatte, erreichen konnte.

Ich war erstaunt, als andere Lehrer das bemerkten. Ein Lehrer sagte: »Hat Frank B. in letzter Zeit gefehlt? Ich musste ihn schon eine Weile nicht mehr in der Schulversammlung rügen«, und ein anderer Lehrer antwortete: »Nein, er hat nicht gefehlt. Er ist nur viel ruhiger geworden. Noëls Magie wirkt auf ihn.« Bald stellte ich fest, dass die Lehrer mich, eine blutige Anfängerin, um Rat im Umgang mit schwierigen Kindern fragten!

Dann begannen auch die Eltern, mich um Rat zu fragen. Sie erkannten, dass ich in der Lage war, ihre kleinen Rabauken dazu zu bringen, in der Schule still zu sitzen, zuzuhören und ihre Aufgaben zu erledigen. Also wusste ich sicher auch, wie man sie dazu bringt, ihre Hausaufgaben zu machen, ohne Wutanfall ins Bett zu gehen oder das zu tun, was ihnen aufgetragen wurde. Ich war geschmeichelt, dass ich gefragt wurde, aber da ich zu dieser Zeit selbst noch keine Kinder hatte, hatte ich nicht das Gefühl, dass ich diesen Eltern nützliche Ratschläge geben konnte. Die einzige Antwort, die mir einfiel, war: »So mache ich das im Klassenzimmer, und es funktioniert. Warum versuchen Sie es nicht zu Hause?« Innerhalb weniger Tage kamen die Eltern zurück und berichteten: »Es funktioniert!«

Da wurde mir klar, dass ein großer Teil der Erziehung in Wirklichkeit Unterrichten ist, und dass jeder die Techniken lernen kann, um ein besserer Lehrer und folglich ein besserer Elternteil zu werden. Ich lernte, dass

die Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die uns an unseren Kindern stören oder ärgern, verbessert und in vielen Fällen sogar behoben werden können, wenn wir anfangen, jedes Problem als eine Unterrichtsmöglichkeit zu betrachten.

Im Laufe meiner weiteren Arbeit mit Kindern und später auch mit Eltern und Lehrern lernte ich immer mehr darüber, wie man Kindern helfen kann, kooperativer, zufriedener, motivierter, selbstständiger und rücksichtsvoller zu werden. Meine Faszination für dieses Thema führte mich zu weiteren Studien. Als Mutter, Stief- und Pflegemutter (und jetzt als Großmutter) lernte ich noch mehr. Im Laufe der Jahre fand ich heraus, welche Auswirkungen das Temperament auf das Verhalten hat und wie man Kindern mit extremen Temperamentsschwankungen helfen kann, ausgeglichener zu reagieren. Ich lernte, dass viele Kinder mit Verhaltensproblemen unter fast unmerklichen und oft unerkannten Lernschwierigkeiten leiden und dass das Ansprechen der Lernprobleme immer das Verhalten und die Einstellung verbessert. Ich erkannte, dass chronischer Stress jede noch so gute Bemühung der Eltern untergräbt, und was man tun kann, um den Stress zu reduzieren. Nach und nach stellte ich alle Techniken, Fertigkeiten, Strategien und Prinzipien, von denen ich sah, dass sie funktionierten, in einem umfassenden Paket zusammen. Ich nenne diese Methode *Calmer, Easier, Happier Parenting and Teaching*, zu Deutsch: *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*.

Mit der Zeit ging ich von der Beratung von Eltern in der Schule dazu über, Seminare, Kurse und Vorträge zu halten. Mein nächster Schritt war die Eröffnung eines Zentrums für Familien. Dann habe ich das, was ich gelernt hatte, in Bücher, CDs und DVDs gepackt, damit auch Eltern, die nicht in der Nähe von London wohnen, von diesen Techniken profitieren konnten. Als es sich herumsprach, begann ich, den Bedarf zu decken, indem ich *Calmer, Easier, Happier Parenting*-Trainer ausbildete, die Eltern auf der ganzen Welt coachen, sowohl persönlich als auch per Telefon.

Viele Eltern erzählen uns, dass ihre größte Frustration darin besteht, Anweisungen mehrmals wiederholen zu müssen, bevor ihre Kinder zuhören und kooperieren. Bei der Lektüre dieses Buches werden Sie sehen, dass der *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*-Ansatz Ihnen

eine Schritt-für-Schritt-Methode bietet, um dieses Problem (und andere typische Familienprobleme) zu lösen. Mit positiven und respektvollen Techniken können Eltern ihre Kinder dazu bringen, zu kooperieren und größtenteils ohne viel Aufhebens mitzuarbeiten.

In diesem Buch finden Sie Strategien, die viele typische Familienprobleme verändern werden – alles von Hausaufgaben und Musikunterricht über Rivalität unter Geschwistern bis hin zu Aufräumen, Schlafens- und Essenszeiten. Diese Strategien lehren Kinder, sich selbst als fähig, rücksichtsvoll und wertschätzend wahrzunehmen. Diese Methoden helfen Eltern, sich entspannter und zufriedener in ihrer Rolle als Eltern zu fühlen. Sie machen das Familienleben deutlich entspannter, leichter und glücklicher.

In den 40 Jahren, in denen ich nun Eltern berate, habe ich noch nie erlebt, dass diese Techniken versagt haben. Es ist mir eine große Freude, sie jetzt mit Ihnen zu teilen.

Teil 1:

**Basisstrategien für ein
entspannteres, leichteres und
glücklicheres Familienleben**

Kapitel 1:

Was das moderne Elterndasein so schwierig macht und was wir dagegen tun können

Frustration in Freiheit verwandeln

Früher habe ich meine Kinder regelmäßig vor dem Schlafengehen angeschrien. Wenn sie dann endlich schliefen, sackte ich regelmäßig mit den Tränen kämpfend aufs Sofa, so frustriert und schlecht gelaunt war ich. Das passierte an vielen Abenden. Ich schwor mir, geduldiger und ruhiger zu werden. Was ich damals nicht begriff, war, dass ich keine Ahnung hatte, wie ich sie dazu bringen sollte, zu tun, was ich verlangte. Also legte ich ein Gelübde ab, das ich einfach nicht einhalten konnte.

Jetzt habe ich die Werkzeuge, sodass meine Kinder fast immer kooperieren. Das Leben ist ruhiger, ich verbringe keine Zeit mit Feilschen, Verhandeln und Schreien, und ich habe tatsächlich Zeit, einige der Dinge zu erledigen, die ich erledigen muss!

Mutter von drei Kindern, 9, 7 und 4 Jahre alt

Wenn ich in einem Raum voller Eltern spreche, bricht immer Gelächter aus, wenn ich zu ihnen sage: »Es wäre viel einfacher, Eltern zu sein, wenn wir keine Kinder hätten. Sie bremsen einen aus. Sie kommen einem in die

Quere. Sie machen Theater, während man versucht, etwas zu erledigen.«

Als Eltern können wir uns alle damit identifizieren. Unsere To-do-Liste ist seitenlang. Als wir unser Neugeborenes in den Armen hielten und ihm liebevoll in die Augen schauten, dachten wir nicht: »Ich kann es kaum erwarten, dich jemand anderem zu überlassen, damit ich meinen Aufgaben nachgehen kann.« Natürlich wollten wir uns um unser Kind kümmern und Zeit mit ihm verbringen. Wir stellten uns ein Leben mit einer ruhigen und glücklichen Elternschaft vor.

Aber die Realität sieht so aus, dass viele von uns mit der Arbeit, den Terminen der Kinder, ehrenamtlichen Verpflichtungen, dem Haushalt und so weiter jonglieren. Wir haben einen vollen Terminkalender und überlegen ständig, was noch getan werden muss. Wenn unsere Kinder nicht zuhören oder nicht tun, was wir verlangen, ist das frustrierend. Dann verlieren wir die Geduld und fühlen uns wegen des ganzen Ärgers gestresst – wegen des Wiederholens, Erinnerns, Verhandelns und Schreiens, das notwendig ist, um unsere Kinder dazu zu bringen, all die Dinge zu tun, die jeden Tag getan werden müssen!

Kommt Ihnen das bekannt vor? Vielleicht haben Sie dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie angesichts all der Nörgeleien, Trotzanfälle, Wutausbrüche, Respektlosigkeiten oder Auseinandersetzungen hinsichtlich Essenszeiten, Schlafenszeiten oder Hausaufgaben mit den Nerven am Ende sind. Möglicherweise hat eines Ihrer Kinder ein etwas extremes Temperament – sensibler, ausgeprägter und unflexibler – und Sie sind unsicher, wie Sie dieses Kind erziehen sollen. Vielleicht sind die Probleme, mit denen Sie es zu tun haben, auch recht mild, und Sie möchten einfach nur positive und effektive Strategien lernen, die Ihnen helfen, die bestmöglichen Eltern zu sein, die Sie sein können. Eventuell hat Ihr Kind ein diagnostiziertes besonderes Bedürfnis und Sie möchten wissen, wie Sie das Beste in ihm zum Vorschein bringen können.

Dieses Buch ist für Sie alle geeignet. In diesem Buch gebe ich Ihnen Strategien und Fähigkeiten an die Hand, mit denen Sie die Zusammenarbeit und all die anderen Gewohnheiten, die Ihr Kind entwickeln soll, deutlich verbessern können. Ich werde Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie die Aufgabe der Elternschaft ruhiger, einfacher und glücklicher gestalten können.

Die Herausforderungen, denen moderne Eltern gegenüberstehen

Warum ist das Elternsein heute stressiger, und was macht unsere To-do-Listen so lang? Sicherlich stellt das Elternsein in der heutigen Zeit neue und andere Herausforderungen dar als die, mit denen unsere Eltern konfrontiert waren. Eltern erleben heute aus verschiedenen Gründen mehr Stress.

Die meisten haben keine Großfamilie in der Nähe, die sie unterstützt. Eltern stehen unter dem Druck, eine unmögliche Anzahl von Rollen zu erfüllen, was sich vor allem in Familien mit zwei berufstätigen Elternteilen bemerkbar macht – und dies ist ein immer größer werdender Prozentsatz. Da viele Eltern häufig lange arbeiten, werden Aufgaben wie Lebensmitteleinkauf, Putzen und Kochen zunehmend als hektisch und stressig erlebt.

Die moderne Telekommunikation macht es Eltern fast unmöglich, komplett abzuschalten. Mobiltelefone und Internet haben sich in jeden Winkel des Lebens geschlichen – in unsere Wohnungen, Autos, Handtaschen, Hosentaschen – und sich an unsere Ohren geklemmt. Auf der einen Seite macht die Technologie das Leben einfacher, auf der anderen Seite prasseln die Kommunikation und der Druck, zu reagieren, rund um die Uhr auf uns ein!

Eine weitere Rolle, die den Stresspegel beeinflusst, ist die des »Familientaxifahrers«. Die Anzahl der bereichernden Aktivitäten, die Kindern heute zur Verfügung stehen, ist atemberaubend, und das beginnt schon im Kleinkindalter! Dies ist eine enorme Veränderung gegenüber der Generation unserer Eltern, denn heute fängt alles früher an: Fußball, Ballett, Musikunterricht oder sogar Yoga können schon mit drei Jahren oder früher gelernt werden! Das ist eine Chance, aber auch eine Belastung. Wir wollen unseren Kindern viele wunderbare Erfahrungen ermöglichen, deshalb locken uns all diese bereichernden Programme. Doch so sehr unser Kind die Aktivität auch genießen mag, wir enden damit, den Chauffeur zu spielen. All dieses Hin- und Herfahren zum Unterricht und zum Spielen zehrt an unseren Nerven und erhöht unseren Stresspegel. Wir sind genauso überlastet wie unsere Kinder.

Die wahrgenommene Bedrohung durch »fremde Gefahren« hat auch die Art und Weise, wie Kinder spielen, und damit unser Aufgabenfeld drastisch verändert. Zusätzlich zu den anderen Rollen sind wir auch zu »Unterhaltungsdirektoren« geworden. Früher war es so, dass Kinder, wenn sie von der Schule nach Hause kamen, eine Kleinigkeit zu essen bekamen und dann rausgingen. Die Eltern hatten Zeit, Dinge zu erledigen, während die Kinder mit anderen Kindern aus der Nachbarschaft auf Entdeckungstour gingen, Verstecken spielten, auf Bäume kletterten und so weiter. Vor dem Abendessen kamen die Kinder nicht nach Hause. Hausaufgaben gab es entweder nicht, oder sie waren so minimal, dass die Eltern sie kaum auf dem Radar hatten. Unsere Eltern machten sich kaum Sorgen über Sexualstraftäter, sodass die Kinder die Freiheit hatten, alles zu erkunden. Jetzt spielen die Kinder mehr zu Hause, bitten um mehr Bildschirmzeit, machen weniger Sport und wollen, dass wir mit ihnen spielen oder sie zu Verabredungen zum Spielen fahren.

Angesichts der Herausforderungen, mit denen moderne Eltern konfrontiert sind, ist es kein Wunder, dass wir uns gestresst fühlen und uns veranlasst sehen, zu nörgeln, zu drohen, zu kritisieren und zu schreien, um sicherzustellen, dass alles erledigt wird, was jeden Tag erledigt werden muss. Es ist unwahrscheinlich, dass einer dieser Stressoren verschwinden wird, also liegt es an uns, Wege zu finden, um den Familienstress zu reduzieren und unsere Kinder zu mehr Kooperation anzuleiten, damit die Elternschaft ruhiger, einfacher und glücklicher wird.

Elternschaft: Der Job ohne Ausbildung

Elternschaft ist zweifellos der wichtigste Job, den es gibt. Aber es ist ein Job, für den es in der Regel keine Ausbildung gibt, die über Geburtsvorbereitungskurse hinausgeht. Wie kann es sein, dass ein so vielfältiger und anspruchsvoller Job wie Kindererziehung ohne Ausbildung auskommt? Das ist kein Management-Job, den wir einfach hinschmeißen können, wenn es hart auf hart kommt und die Mitarbeiter uns nerven! Kindererziehung ist ein Job, für den wir jeden Tag aufstehen und den wir täglich ausüben

müssen, ohne dafür bezahlt zu werden. Natürlich ist es auch ein Job, der unglaublich belohnend und bereichernd sein kann. Wir finden den Job des Elternseins am lohnendsten, wenn wir das gute Gefühl haben, dass die Art und Weise, wie wir als Eltern erziehen, einen positiven Einfluss auf unsere Kinder hat.

Als wir Eltern wurden, wurden wir plötzlich in die Rolle von Erziehern gestoßen. Die meisten von uns haben keine Lehrerausbildung absolviert, und doch üben wir diese Aufgabe jeden Tag bei unseren Kindern aus. Denn das Unterrichten ist unsere Hauptaufgabe. Ich spreche nicht davon, akademische Fächer zu unterrichten. Ich spreche davon, unseren Kindern jene Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Werte beizubringen, die wir für wichtig und richtig halten. Aber wie lehren und vermitteln wir unseren Kindern effektiv die Verhaltensweisen, die uns wichtig sind?

Wie wir das Elternsein lernen

Wie lernen wir, gute Eltern zu sein, wenn es keine Berufsausbildung für das Elternsein gibt? Die meisten von uns erziehen wahrscheinlich so, wie sie selbst erzogen wurden. Louise, eine Mutter, die meine Seminare besuchte, berichtete, wie ihre Mutter mit Geschwisterstreitigkeiten umging. Louise erzählte, dass die berüchtigte Drohung ihrer Mutter immer lautete: »Wenn ihr Kinder nicht aufhört, euch zu streiten, werde ich eure drei Köpfe gegeneinanderschlagen!« Louise und ihre Geschwister rätselten immer darüber, wie ihre Mutter eine solche Aufgabe tatsächlich durchführen würde, was sie zum Glück nie versuchte. Aber was trieb ihre Mutter dazu, diese leere Drohung auszusprechen? Wahrscheinlich extreme Verärgerung über die Geschwisterzankereien. Zweifellos hatte Louises Mutter diese Drohungstaktik von ihrer eigenen Mutter gelernt und in Ermangelung anderer ihr bekannter Erziehungsmethoden sagte sie dasselbe zu ihren Kindern, unabhängig davon, ob es funktionierte oder nicht. Hätte Louise nicht die Fertigkeiten von *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen* gelernt, würde sie wahrscheinlich ähnlich unwirksame Drohtechniken anwenden!

Die Standardausbildung der meisten Eltern

Als Sie ein Baby bekamen, haben Sie sich wahrscheinlich in vielerlei Hinsicht auf die Schwangerschaft und die Geburt vorbereitet. Vielleicht haben Sie Kurse besucht, um sich auf die Geburt und die Herausforderungen der Elternschaft eines Neugeborenen einzustimmen. Wahrscheinlich haben Sie alles über die Entwicklungsstufen eines Babys gelesen. Wenn Sie Probleme hatten, Ihr Baby zum Schlafen zu bringen, haben Sie bestimmt Bücher darüber konsultiert, wie Ihr Kind nachts durchschlafen kann. Und da endet die Ausbildung für die meisten. Damit sind Sie bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes gekommen. Das Training ist vorbei. Nun sind Sie für die nächsten 17 Jahre auf sich allein gestellt, herzlichen Dank auch!

Die Ausbildung, die Eltern wirklich brauchen

18 Monate sind also vergangen, und nun haben Sie ein liebes Kleinkind – meistens. Sie haben nämlich auch ein Kleinkind, das Wutanfälle hat, sein Essen auf den Boden wirft und mit Ihnen ringt, wenn Sie es in seinen Autositz setzen wollen. *Hilfe!* Ihr Kleinkind wird zweieinhalb und plötzlich heißt es nur noch »Nein!«. Es will nicht zum Essen auf seinem Stuhl sitzen bleiben. Sie können ihm nicht die Windel wechseln, ohne dass ein anderer es festhält. Es hat angefangen, das neue Baby zu schlagen. *Hilfe!* Im Alter zwischen drei und fünf Jahren wird Ihre willensstarke Tochter immer widerspenstiger, quengelt und sträubt sich so sehr, dass Sie kurz davor sind, den Verstand zu verlieren. Sie trödelte beim Anziehen, sodass Sie sich morgens gehetzt fühlen. Die Schlafenszeit ist zu einem allabendlichen Kampf geworden. *Hilfe!* Zwischen fünf und zehn Jahren fängt Ihr Sohn an, Sie zu ignorieren, und Sie ertappen sich dabei, wie Sie endlos wiederholen und mahnen. Ihr Stresspegel steigt. *Hilfe!* Und dann kommen die Teenagerjahre. *Hilfe!*

Mangelnde Kooperation ist sehr stressig!

Eltern kommen in der Regel zu meinen Seminaren, weil sie verzweifelt nach effektiveren Wegen suchen, um Fehlverhalten zu reduzieren und um das Zuhören und die Kooperationsbereitschaft zu verbessern. Die Eltern erkennen, dass das, was sie tun, nicht funktioniert, aber sie sind nicht sicher, wie sie ihre Kinder dazu bringen können, das zu tun, was sie ihnen sagen. Der Vater in der folgenden Geschichte hatte eine besonders schwierige Dreijährige, Katie.

So kann ein Mangel an Kooperation dazu führen, wie wir uns gegenüber diesen kleinen Menschen fühlen, von denen wir es kaum erwarten konnten, sie auf die Welt zu bringen. Bedeutet das, dass wir sie weniger lieben? Nein. Aber unsere Kinder zu mögen und mit ihnen zusammen sein zu wollen, ist gleichermaßen wichtig, und es macht keinen Spaß, Zeit mit einem unkooperativen Kind zu verbringen.

Die gute Nachricht ist, dass es viele einfache und effektive Werkzeuge gibt, die Sie schnell erlernen können und die Ihnen helfen werden, kooperative Kinder zu entwickeln – in jedem Alter. Wenn Sie die Anwendung dieser Techniken üben, können Sie vom Wiederholen, Erinnern und Anbrüllen dazu übergehen, nie mehr zweimal fragen zu müssen, und Sie können diese wundersame Verwandlung in bemerkenswert kurzer Zeit erreichen.

Eigensinnig und aufmüpfig

Unser erstes Kind, Thomas, hatte ein empfindsames Temperament, aber er war grundsätzlich kooperativ. Dann bekamen wir Katie, und alles änderte sich. Schon mit zwei Jahren war sie eigensinnig und aufsässig. Meine Frau und ich rauchten uns die Haare, um herauszufinden, wie wir sie dazu bringen konnten, die Dinge zu tun, die sie täglich tun sollte. Sie wehrte sich, indem sie weinte, Wutanfälle bekam und biss.

Im Alter von drei Jahren wurde sie körperlich immer aggressiver. Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, war, als sie mit meiner Frau im Supermarkt war. Katie war frustriert, weil meine Frau sie dazu brachte, etwas in ein Regal zurückzustellen, das sie haben wollte. Katie drückte ihre Frustration dadurch aus, dass sie meiner Frau im Supermarkt in den Po biss.

Ein paar Tage später hatten wir eine Freundin zu Besuch und sie kommentierte ein Bild von Katie, das an der Wand hing, und erwähnte, wie süß sie sei. Ich sagte ihr, dass Katie nur zu zwei Zeiten süß ist. Sie ist süß auf Fotos und wenn sie schläft!

Vater von zwei Kindern, 6 und 3 Jahre alt

Eine Geschichte von zwei Jungen

Lassen Sie uns einmal zwei sehr unterschiedliche Momentaufnahmen eines Morgens bei einem fünfjährigen Jungen namens Jimmy betrachten. Das erste Szenario veranschaulicht, was passieren kann, wenn ein Kind noch nicht daran gewöhnt ist, das zu tun, was man morgens von ihm verlangt. Das zweite Szenario zeigt, wie der Morgen für denselben Jungen aussehen kann, nachdem seine Eltern die *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*-Fähigkeiten in die Praxis umgesetzt haben. Natürlich liebt Jimmys Mutter ihn sowohl in der Vorher- als auch in der Nachher-Version sehr, und natürlich tut sie ihr Bestes, um ihm gute Verhaltensweisen beizubringen. Im ersten Szenario erkannte sie einfach nicht, dass die Art und Weise, wie sie reagierte, zu Jimmys Trödeln und seinem unkooperativen Verhalten beitrug. Als diese Mutter effektivere Strategien lernte und anfang, Dinge anders zu handhaben, konnte sie auf eine Weise kommunizieren, die Jimmy ein gutes Gefühl gibt und ihm dabei hilft, das Richtige zu tun.

- für den Morgen 293
- für Geschwister 328
- für Schlafenszeiten 415
- gemeinsam vereinbaren 126
- Hausarbeit 390
- Hausaufgaben 360
- klären 136
- klar formulieren 98
- konsistente 124
- neue etablieren 85
- und beschreibendes Lob 101
- Regeln und Routinen 124
 - mit Überdenken etablieren 85
- Respekt
 - der Kinder vor den Eltern 47
- respektloses Verhalten 264
- Respektlosigkeit 233, 267
- respektvoller Tonfall 131
- Rivalität 116
 - unter Geschwistern 328
- Routine
 - nach der Schule 110
- Routinen
 - konsistente 124
- Rücksichtnahme
 - als Ziel 40
- S**
- Sachen
 - an den richtigen Platz stellen 384
 - aufräumen 375
- Schlaf
 - ausreichender 235, 412
 - wie viel pro Nacht 414
- Schlafen
 - allein einschlafen 421
 - nach den Eltern rufen 422
 - wieder aufstehen 422
- Schlafenszeit 47
 - länger aufbleiben 416
 - spätere für älteres Kind 337
 - vorziehen 415
- Schlafenszeiten 121, 283, 412
 - staffeln 118, 121
- Schlafenszeitprobleme 420
- Schlafenszeiten
 - der Kinder staffeln 416
- Schlafprobleme 421
- schlagen 230
 - unter Geschwistern 330
- schreien 62, 180
- Schuhe anziehen 180
- Schuhe binden 27, 109
- Schule
 - und Hausaufgaben 361
- schwieriges Temperament
 - Kind mit 162
- Sechs-Schritte-Strategie* 182
- sechs Ws 91
- selbst anziehen 293
- Selbstbild
 - des Kindes 78
- Selbstsicherheit
 - als Ziel 45
- selbstständiges Spielen 403
 - beibringen 406
- Selbstständigkeit 107
 - als Ziel 40, 45
- Selbstvertrauen
 - als Ziel 40, 45
- sensibles Kind 164
- Serviette
 - benutzen 314
- Sorgen 147
- soziale Fähigkeiten 144
- soziale Fähigkeiten entwickeln 45
- spielen
 - allein spielen 338
 - erst nach den Hausaufgaben 362
- Spielzeug
 - Regeln 329
 - und Geschwister 329
 - wegräumen 148
- standhaft bleiben 56
- Start in den Tag
 - optimieren 293
- Startverhalten 183

- Aufhören zu spielen 201
- bettfertig machen 203
- stimmlicher Wutanfall 240
- Stoppverhalten 183, 217
- störende Angewohnheiten
 - und beschreibendes Lob 61
- störendes Verhalten
 - reduzieren 129
 - und beschreibendes Lob 61
- Strategie
 - beschreibendes Lob 50
- Strategien
 - Effektivität 35
 - Praktikabilität 35
- streiten
 - nicht vor den Kindern 125
- Streitereien
 - unter Geschwistern 326
- Streitort
 - für die Kinder 340
- Stuhl
 - richtige Größe 315
- Superlative
 - vermeiden 52
- Superlativ-Lob 52
- T**
- Tabellen
 - für die Morgenroutine 297
- Tag
 - realistisch planen 111
- Tageszeiten
 - schwierige 283
- Taschengeld 258, 337
- Technik
 - besondere Zeit 115
 - Durchdenken 84
 - Durchziehen 250
 - Handlungswiederholungen 262
 - kombinieren 129
 - Niemals zweimal bitten 182
 - relektierendes Zuhören 144
 - Tag realistisch planen 111
 - Umgebung vorbereiten 107
 - Vorbereitung auf den Erfolg 82
- Techniken
 - üben 285
- Teenager 30, 56, 72, 193, 207, 259
- teilen 332
- Temperament
 - sensibles oder schwieriges 227
- Tempo
 - von Erwachsenen und Kindern 111
- Terminkalender
 - zu voller 112
- Thema wechseln 204
- Tisch
 - decken und abräumen 310
- Tischmanieren 87, 306
- Trainieren
 - Erläuterung 42
- trödeln 26, 130, 290
- trotzen 214
- U**
- übertriebenes Lob 52
- Umarmungen 254
- Umgebung vorbereiten
 - zum Anziehen 131
- Umsetzung
 - konsequente 225
- unangemessene Verhaltensweisen
 - Ursachen 147
- unangenehme Gefühle 147
 - Umgang mit 146
- unfair
 - Verwendung des Wortes 151
- unglücklich und verärgert 161
- unhöfliches Verhalten 264
- Unhöflichkeit 267
- unkooperative Kinder 42
- unkooperatives Verhalten 29
- Unordnung 382
- Unterrichten
 - Erläuterung 42
- Unterstützung
 - gegenseitige 126

V

- Väter 125
- verärgert oder unglücklich 161
- Verärgerung 161
- vereinte Front 96, 125, 136
 - bei Geschwisterproblemen 328
 - Lösungsgespräch 126
 - sich unterstützen 225
- Verhalten
 - beeinflussen 73
 - richtiges 90
 - störendes reduzieren 129
 - verbessern 123
 - Verbesserungen erzielen 33
- Verhalten demonstrieren 224
- Verhaltensprobleme
 - reduzieren 84
 - typische und untypische 34
- Verhaltensweisen
 - beibringen 42
 - erwünschte 39
 - grundlegende 41
 - vermitteln 39
- Verkehrsmittel
 - nutzen können 45
- Verlegenheit 147
- Versprechungen
 - vermeiden 233
- verstanden fühlen 143
- Verzögerungstaktik 47
- visuelle Erinnerungen 109, 134, 393
 - Zubettgeh-Routine 131
- vorausschauend planen 135
- Vorbereitung auf den Erfolg 82, 129
 - Funktionsweise 84
- Vorbereitungen
 - für den nächsten Tag 299
- Vormittage
 - stressige 290
- W
- wählerische Esser 316
- Wahlmöglichkeiten 391
- Wahlmöglichkeiten bieten 224

- warten 192
- Wegräumen
 - von Spielsachen 377
- Werte
 - vermitteln 39
- Widerstand
 - verringern 82, 102
- wiederholen 180
- wiederholen und erinnern 38
- Wiederholung
 - der Anweisung durch das Kind 190
- Wiederholungen 90
- wildes Verhalten 208
- Worte
 - in eigenen sprechen 144
- Wünsche und Bedürfnisse 44
- Wünsche versus Bedürfnisse 44
- Wut 147
- Wutanfall 139
 - auf körperlichen reagieren 241
 - auf stimmlichen reagieren 240
 - Konsequenzen 242
- Wutanfälle
 - und Handlungswiederholungen 265
 - verschiedene Arten 230
 - zähmen 230
- Z
- Zeit
 - einplanen 237
 - einplanen für neue Gewohnheiten 198
 - mit einem Elternteil verbringen 115
- Zeit lassen 156
- Zeit nehmen 121
- Zeitplan
 - enger 112
- Ziel
 - der Erziehung 44
- Zimmer
 - aufräumen 380
 - sauber halten 380
- Zubettgehen 47
- Zubettgeh-Routine 131, 418
- zufriedene Kinder 45

zuhören 36, 85, 95

Zuhören

 reflektierendes 139

Zusammenarbeit 107, 181

Zwischenmahlzeit 317