

Robert Brooks / Sam Goldstein

Das- Resilienz-Buch

Wie Eltern ihre Kinder
fürs Leben stärken -
Das Geheimnis der
inneren Widerstandskraft

Mit einem Vorwort von Edgar Friederichs
Aus dem Amerikanischen von Ulrike Stopfel

Klett-Cotta

INHALT

Vorwort für die deutsche Ausgabe	15
Vorwort der Autoren	18
Die Welt- und Lebensorientierung des resilienten Kindes	26
Resilienzfördernde Welt- und Lebensorientierung der Eltern	27
<i>Empathie</i>	31
<i>Klare Äußerungen und aktives Zuhören</i>	31
<i>Das Abwandeln »negativer Skripts«</i>	31
<i>Unsere Kinder- als Menschen in ihrem eigenen Wert geschätzt und willkommen</i>	33
<i>Akzeptanz und Hilfe bei der Formulierung realistischer Erwartungen und Ziele</i>	33
<i>Erfolgslebnisse durch Identifizierung und Stärkung von »Kompetenzinseln«</i>	35
<i>Aus Fehlern wird man klug</i>	36
<i>Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Gewissen</i>	36
<i>Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz</i>	37
<i>Regeln und Vorschriften zur Förderung von Selbstdisziplin und Selbstwertgefühl</i>	38
Unsere Kinder, unsere Zukunft	39



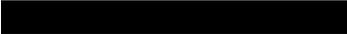
Welche Funktion hat Empathie?	41
Ohne Empathie geht es nicht!	46
<i>Erstes Hindernis: Wir praktizieren, was wir gelernt haben, oder. Die Geschichte hat die unselige Eigenschaft, sich zu wiederholen</i>	47
<i>Zweites Hindernis: Empathie aufzubringen fällt schwer, wenn Sie wütend sind</i>	49

<i>Drittes Hindernis: »Mein Kind hat nichts anderes im Sinn als mich zu ärgern«</i>	51
<i>Viertes Hindernis: Empathie und Erziehung widersprechen sich.</i>	55
Umschalten auf eine empathische Sicht der Dinge.	57
<i>Erste Richtlinie: Beginnen Sie mit Empathie.</i>	57
<i>Zweite Richtlinie: Lassen Sie sich von Ihrer Erfahrung leiten.</i>	58
<i>Dritte Richtlinie: Setzen Sie Ihre Empathie in die Tat um.</i>	59
Der heilsame Einfluss der Empathie.	61



* - - • 1 ^ * „* „* ^ -> <: tit/ t-d^J- tt

Kommunikation und eine resiliente Welt- und Lebensorientierung.	64
<i>Auf zum Mittagessen!</i>	66
<i>Kontrollmöglichkeiten wahrnehmen.</i>	69
Hindernisse auf dem holprigen Weg zur erfolgreichen Kommunikation	71
<i>Erstes Hindernis: Wir setzen ein, was wir gelernt haben</i> _____	71
<i>Zweites Hindernis: Ärger trübt die Kommunikation.</i>	73
<i>Drittes Hindernis: Wollen unsere Kinder uns »fertigmachen«?</i> _____	73
Zehn Schritte zur wirksamen Kommunikation: Zuhören-lernen und verstehen - Einfluß nehmen.	74
<i>Schritt Eins: Fangen Sie mit dem Augenblick der Geburt Ihres Kindes an</i> _____	75
<i>Schritt Zwei: Gehen Sie handlungsorientiert (proaktiv) vor.</i>	76
<i>Schritt Drei: Hören Sie aktiv zu</i> _____*	77
<i>Schritt Vier: Sagen Sie unbedingt: »Ich habe dich gehört«.</i>	78
<i>Schritt Fünf Ein fairer Ton</i> _____	81
<i>Schritt Sechs: Äußern Sie sich nicht wie ein Richter oder Ankläger</i> _____	84
<i>Schritt Sieben: Äußern Sie sich kurz und verständlich.</i>	85
<i>Schritt Acht: Seien Sie ein Vorbild für Würde und Ehrlichkeit</i> _____	86
<i>Schritt Neun: Bleiben Sie geduldig, wenn Ihre Kinder die gleiche Frage mehrmals stellen.</i>	87
<i>Schritt Zehn: Würzen Sie Ihre Kommunikation mit Humor.</i>	89
Kommunikation und Resilienz	90

Beharrlichkeit und Voraussagbarkeit: Gute, schlechte und untaugliche Skripts.	92
Wie kommen negative Skripts zustande, und warum wiederholen wir mißglückte Abläufe immer wieder?	95
<i>Erstes Hindernis: Eine Größe paßt allen; Kinder sind im Grunde allegleich</i>	96
<i>Zweites Hindernis: Wenn ich plötzlich anders mit meinem Kind spreche, verziehe ich es</i>	97
<i>Drittes Hindernis: Für mich wares gut genug, oder. Aus mirist ja schließlich auch etwas geworden</i>	100
<i>Viertes Hindernis: Unsere Kinder wissen unsere harte Arbeit und unsere elterlichen Bemühungen nicht genügend zu schätzen.....</i>	102
<i>Fünftes Hindernis: ich bestimme, was ein realistisches Ziel ist.....</i>	103
<i>Sechstes Hindernis: Das Übergepäck aus der Vergangenheit.....</i>	104
Fünf Leitsätze für die Abfassung positiver Skripts.....	107
<i>Erster Leitsatz: Akzeptieren Sie den Gedanken, daß Sie sich ändern müssen ...</i>	107
<i>Zweiter Leitsatz: Das Problem kennen - Das Ziel kennen</i>	108
<i>Dritter Leitsatz: Machen Sie sich klar, was Sie bisher getan haben und warum es nicht funktioniert hat.;</i>	112
<i>Vierter Leitsatz: Suchet, so werdet ihr finden - Für jedes Problem gibt es eine befriedigende Lösung.....</i>	114
<i>Fünfter Leitsatz: Wenn Sie beim ersten Mal keinen Erfolg sehen, versuchen Sie es erneut.</i>	116
Wir schreiben die Skripts, also können wir sie auch <i>umformulieren</i>	117
	118
Das Gefühl, geliebt zu werden	119
Liebe und der »charismatische Erwachsene«	120
Resilienz und das Gefühl, geliebt zu werden.	125
<i>Lieben ist schwer, wenn man selbst keine Liebe empfangen hat</i>	126
<i>Liebe oder Schlendrian?</i>	130
Wie Sie Ihren Kindern das Gefühl vermitteln können, daß sie geliebt und als sie selbst geschätzt sind - Sechs Schritte.	132
<i>Schritt Eins: Lassen Sie sich von den Erinnerungen an Ihre eigene Kindheit leiten</i>	133
<i>Schritt Zwei: Schaffen Sie Traditionen und »Extra-Zeiten«.....</i>	135

<i>Schritt Drei: Lassen Sie bedeutsame Anlässe nicht ungenutzt verstreichen</i>	139
<i>Schritt Vier: Zeigen Sie offen, daß Sie Ihr Kind lieben</i>	140
<i>Schritt Fünf: Aufbauen, nicht wegmeißeln</i>	142
<i>Schritt Sechs: Akzeptieren Sie Ihr Kind um seiner selbst willen</i>	143
..... ^ _ ^	145
Akzeptanz als Voraussetzung von Resilienz.....	146
Akzeptanz und das Temperament des jeweiligen Kindes.....	147
<i>Das »einfache« Kind</i>	149
<i>Das »langsam auftauende« Kind</i>	150
<i>Das »schwierige« Kind</i>	151
Akzeptanz und das Problem der ungleichen Temperamente und Fähigkeiten.....	154
Akzeptanz und die Formulierung angemessener Erwartungen und Zielvorstellungen.....	161
Vier Schritte zur Akzeptanz.....	165
<i>Schritt Eins: Machen Sie sich kundig</i>	165
<i>Schritt Zwei: Nehmen Sie Ihre Einstellung und Ihre Erwartungen unter die Lupe</i>	168
<i>Schritt Drei: Nehmen Sie erforderliche Anpassungen vor</i>	170
<i>Schritt Vier: Lassen Sie sich auf einen Prozeß der Zusammenarbeit ein</i>	173
	176
Hindernisse, die der Festigung von Kompetenzinseln entgegenstehen ..	179
<i>Erstes Hindernis: Die Unfähigkeit, Freude am eigenen Erfolg zu empfinden</i> ...	179
<i>Zweites Hindernis: Das Festhalten an einem dürftigen Selbstwertgefühl</i>	182
<i>Drittes Hindernis: Die Entscheidung für negative Aktivitäten</i>	187
<i>Viertes Hindernis: Die Meßlatte wurde zu hoch gelegt</i> . . . V.	188
<i>Fünftes Hindernis: Nur die Eltern bestimmen, was Erfolgserfahrungen sind</i> ...	189
Prinzipien für die Stärkung kindlicher Erfolgserfahrungen.....	190
<i>Erstes Prinzip: Freuen Sie sich an den Leistungen Ihrer Kinder, und zeigen Sie diese Freude offen</i>	191
<i>Zweites Prinzip: Betonen Sie das, was Ihre Kinder von sich aus zu ihrem Erfolg beitragen</i>	192

Drittes Prinzip: Identifizieren und verstärken Sie die Kompetenzinseln Ihres Kindes durch »Umfeldpflege« 195

Viertes Prinzip: Lassen Sie Ihren Kindern Zeit zur Entwicklung ihrer Stärken . . . 208

Fünftes Prinzip: Akzeptieren Sie die einmaligen Stärken und Erfolge jedes Kindes 210

Erfolg motiviert zu Wiederholung 212

_____ 213

Fehler und Rückschläge verstehen 214

Hindernisse, die den produktiven Blick auf eigene Fehler verstellen. 217

Erstes Hindernis: Temperamentsmerkmale und biologische Faktoren 218

Zweites Hindernis: Negative Kommentare der Eltern 223

Drittes Hindernis: Die Eltern hängen die Meßlatte zu hoch 224

Viertes Hindernis: Der falsche Umgang mit der Angst vor Fehlern 229

Wie können wir unseren Kindern helfen, mit Fehlern und Mißerfolgen umzugehen? 230

Erstes Prinzip: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran 230

Zweites Prinzip: Gehen Sie realistisch und selbstkritisch mit Ihren Erwartungen um 234

Drittes Prinzip: Vermitteln Sie so klar und nachdrücklich wie möglich, daß Fehler nicht nur akzeptiert, sondern sogar erwartet werden 237

Viertes Prinzip: Machen Sie Ihre Liebe nicht von Bedingungen abhängig 240

Keine Furcht vor Fehlern 240

_____ 242

Tätige Anteilnahme und Resilienz 244

Der Mythos vom mangelnden Verantwortungsgefühl 247

Die gedankenlose Gleichsetzung von routinemäßigen Arbeiten mit »Verantwortung« 248

Der Tunnelblick 249

Das Ungleichgewicht zwischen Erwartungen und Fähigkeiten 253

Wie können wir unseren Kindern helfen, Verantwortung, Mitgefühl und soziales Empfinden auszubilden? 253

Erstes Prinzip: Seien Sie ein Vorbild für Verantwortungsbewußtsein . 254

Zweites Prinzip: Sorgen Sie dafür, daß Ihre Kinder sich als Helfer fühlen können 257

<i>Drittes Prinzip: Machen Sie karitatives Engagement zur Familientradition</i>	260
<i>Viertes Prinzip: »Das Grobe« bleibt uns nicht erspart - verteilen wir diese Arbeiten also auf faire Weise</i>	261
<i>Fünftes Prinzip: Betrachten Sie das Leben Ihres Kindes aus der Vogelperspektive</i>	263
Impuls und Gelegenheit.....	263
	265
Problemlösefähigkeit und Resilienz.....	265
Hindernisse für die Ausbildung von Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz.....	270
<i>Erstes Hindernis: Die Annahme, daß jüngere Kinder noch nicht selbst imstande sind, Entscheidungen zu treffen</i>	271
<i>Zweites Hindernis: Die Erwartungen übersteigen die Fähigkeiten der Kinder</i> ..	271
<i>Drittes Hindernis: Kinder dürfen Entscheidungen treffen -wenn sie sich für das entscheiden, was wir für das Beste halten</i>	273
Prinzipien, die Sie bei der Aufgabe leiten können, die Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz Ihres Kindes zu stärken.....	274
<i>Erstes Prinzip: Machen Sie vor, wie man Probleme angeht und lost</i>	275
<i>Zweites Prinzip: Bieten Sie frühzeitig Wahlmöglichkeiten an</i>	278
<i>Drittes Prinzip: Halten Sie sich im Rahmen Ihrer Lösungsversuche an einen bestimmten Ablauf</i>	278
Das Lebensschiff steuern.....	286
	287
Disziplin und Resilienz.....	289
Hindernisse, die einer Erziehung zur Resilienz entgegenstehen.....	293
<i>Erstes Hindernis: Wir praktizieren, was wir gelernt haben, oder »Wenn es für mich gut genug war, ist es auch für meine Kinder gut genug«</i>	293
<i>Zweites Hindernis: Der krisenorientierte und auf Strafe setzende Erziehungsstil</i>	294
<i>Drittes Hindernis: Ein strenger und demütigender Erziehungsstil (Schläge, verbale Attacken)</i>	296
<i>Viertes Hindernis: Eine widersprüchliche und inkonsequente Erziehungspraxis</i>	300
<i>Fünftes Hindernis: Große Unterschiede im Erziehungs- und Bestrafungsverhalten von Vater und Mutter</i>	301

<i>Sechstes Hindernis: »Ich will, daß mein Kind mich liebt«</i>	303
<i>Siebtes Hindernis: Das Kind wird für die unrealistischen Erwartungen der Eltern bestraft</i>	305
Erziehungsgrundsätze, die es Kindern ermöglichen, eine resiliente Orientierung auszubilden	306
<i>Erster Grundsatz: Selbstdisziplin und Selbstkontrolle als vordringliches Erziehungsziel</i>	306
<i>Zweiter Grundsatz: Vorbeugen, vorbeugen, vorbeugen</i>	310
<i>Dritter Grundsatz: Eltern sollten als Team auftreten</i>	312
<i>Vierter Grundsatz: Seien Sie konsequent, aber nicht starr</i>	314
<i>Fünfter Grundsatz: Bieten Sie ein Vorbild für Gelassenheit und rationales Verhalten</i>	314
<i>Sechster Grundsatz: Überlegen Sie sich gut, was Sie zum Gegenstand von Auseinandersetzungen machen wollen</i>	316
<i>Siebter Grundsatz: Stützen Sie sich nach Möglichkeit auf natürliche und logische Konsequenzen und nicht auf willkürliche und strafende Maßnahmen</i>	317
<i>Achter Grundsatz: Überlegen Sie sich, was Ihr Kind kann und was es nicht kann, und bestrafen Sie es nicht dafür, daß Ihre Erwartungen unrealistisch waren</i> ..	321
<i>Neunter Grundsatz: Ermüdung und positive Rückmeldungen sind die wirksamsten Instrumente einer Erziehung zur Disziplin</i>	322
Üben Sie Ihre Aufgabe als Erzieher gut aus	324
	325
Schule und Resilienz	325
Prinzipien eines produktiven Eltern-Lehrer-Verhältnisses	326
<i>Erstes Prinzip: Eltern und Lehrer sind Partner</i>	326
<i>Zweites Prinzip: Bleiben Sie während des Schuljahrs in regelmäßigem Kontakt</i>	327
<i>Drittes Prinzip: Üben Sie Empathie, Empathie, Empathie...</i>	329
<i>Viertes Prinzip: Die Erziehung zur Resilienz ist der Leitgedanke in der Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrern</i>	331
<i>Fünftes Prinzip: Eltern und Lehrer verhalten sich proaktiv</i>	333
Schulische Interventionen	337
<i>Erstes Prinzip: Praktizieren Sie Empathie</i>	338
<i>Zweites Prinzip: Ändern Sie negative Skripts, wenn Sie das von den Schülern ebenfalls erwarten</i>	340

Drittes Prinzip: Sorgen Sie dafür, daß alle Schüler sich willkommen und wertgeschätzt fühlen.....341

Viertes Prinzip: Formulieren Sie realistische Erwartungen, die auf das individuelle Kind zugeschnitten sind, und nehmen Sie gegebenenfalls Änderungen daran vor. 343

Fünftes Prinzip: Sprechen Sie über die Bedeutung von Fehlern im Lernprozeß.. 345

Sechstes Prinzip: Fördern Sie Verantwortungsbereitschaft und Mitgefühl......346

Siebttes Prinzip: Vermitteln Sie Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz.....348

Achtes Prinzip: Setzen Sie disziplinierende Maßnahmen ein, um die Selbstdisziplin zu fördern.....349

Den Besuchertepich ausrollen. 350

[REDACTED] 352

Eds Geschichte. 352

Die Sitzungen mit Lisa. 355

Was wollen und was brauchen Kinder?. 357

Rumpelstilzchen und ‚die Rote Königin. 360

Unser Vermächtnis für die nächste Generation..... —. 362



\$&V363

Kapitel 1 Die Träume und Wunschvorstellungen der Eltern.....363

Zehn Wegweiser. 363

Kapitel 2 Empathie lehren und vermitteln. 363

Hindernisse, die einer empathischen Reaktion entgegenstehen können.....363

Richtlinien, die Ihre Empathiefähigkeit fördern..... 364

Kapitel 3 Wirksames Kommunizieren..... —. 364

Hindernisse auf dem holprigen Weg zur erfolgreichen Kommunikation .. — 364

Zehn Schritte zur wirksamen Kommunikation: Zuhören - lernen und verstehen -Einfluß nehmen. —. 364

Kapitel 4 Erziehungsauftrag und Wortwahl. 365

Wie kommen negative Skripts zustande, und warum wiederholen wir mißglückte Abläufe immer wieder?.....365

Fünf Leitsätze für die Abfassung positiver Skripts.....365

Kapitel 5 Liebe und Wertschätzung	365
<i>Hindernisse</i>	365
<i>Wie Sie Ihren Kindern das Gefühl vermitteln können, daß sie geliebt und als sie selbst geschätzt sind</i>	365
Kapitel 6 Das Kind akzeptieren - so wie es ist	366
<i>Vier Schritte zur Akzeptanz</i>	366
Kapitel 7 Erfolgserfahrungen.	366
<i>Hindernisse, die der Festigung von Kompetenzinseln entgegenstehen</i>	366
<i>Wie stärken wir die Erfolgserfahrung unserer Kinder?</i>	366
Kapitel 8 Aus Fehlern lernen.	367
<i>Hindernisse, die den produktiven Blick auf eigene Fehler verstellen</i>	367
<i>Wie können wir unseren Kindern helfen, mit Fehlern und Mißerfolgen umzugehen?</i>	367
Kapitel 9 Verantwortungsbereitschaft, Mitgefühl und soziales Empfinden.	367
<i>Der Mythos vom mangelnden Verantwortungsgefühl</i>	367
<i>Wie können wir unseren Kindern helfen, Verantwortung, Mitgefühl und soziales Empfinden auszubilden?</i>	367
Kapitel 10 Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz	368
<i>Hindernisse, die der Ausbildung von Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz entgegenstehen</i>	368
<i>Wie stärken wir die Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz unserer Kinder?</i>	368
Kapitel n Erziehung zur Disziplin.	368
<i>Hindernisse, die einer Erziehung zur Resilienz entgegenstehen</i>	368
<i>Was ermöglicht es Kindern, eine resiliente Orientierung auszubilden?</i>	369
Kapitel 12 Das Bündnis zwischen Elternhaus und Schule.	369
<i>Prinzipien eines produktiven Eltern-Lehrer-Verhältnisses</i>	369
<i>Schulische Interventionen</i>	369
Übersicht über die Geschichten der einzelnen Kinder.	371
Literatur.	373
Empfohlene Literatur.	373