



WAHL-MÖGLICHKEIT

Ich habe zwei Fragen an Sie.
Ich glaube es lohnt sich, kurz darüber nachzudenken. Also:
Nehmen wir mal an, Sie hätten ein Problem – egal wie schwerwiegend oder welcher Natur es auch sein mag. Was würden Sie machen? Würden Sie sich still dem Schicksal ergeben und die Konsequenzen ertragen? Oder würden Sie versuchen eine Lösung zu finden, die Ihnen und vielleicht auch den daran beteiligten Parteien gerecht wird?

Ich gehe mal davon aus, dass Sie eher zu den Menschen gehören, die nicht die Hände in den Schoß legen und hoffen, dass der Sturm vorübergehen werde. Und das ist auch gut so.
Schon während der Schulzeit erlernten wie das sogenannte Problem-Analyse-Schema. Wir erfuhren, wie man komplexe oder auch einfachere Sachverhalte in Teilprobleme gliedert, systematisch beschreibt und Lösungsansätze nebst möglicher Hürden erarbeitet.

Auch wenn es schwergefallen sein mag, so haben Sie sicherlich dennoch für Ihre Herausforderungen eine adäquate Entscheidung treffen können. Sie haben also eine Wahl getroffen. In der Neurolinguistischen Programmierung

(NLP) wird das Wählenkönnen aus unterschiedlichen Möglichkeiten als vorteilhaft beschrieben. Demnach bräuchten wir sie nur noch zu erkennen.

Gerade, wenn uns eine Angelegenheit emotional berührt, ist das aber nicht immer einfach. Wir sind dann sehr mit uns selbst beschäftigt – sei es, um den eigenen Gefühlen mehr Raum zu geben oder sie zu verbergen. Wir sehen dann oft vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. So erging es auch einer jungen Mutter, die mich zunächst wegen einer ihrer Töchter aufsuchte. Sie konnte noch nicht ahnen, dass das Thema sehr viel mit ihr selbst zu tun hatte. Denn Eltern (und auch andere Bezugspersonen) gehen nicht nur eine Beziehung zum Kind ein. Viel mehr entsteht ein Band, dessen Kräfte

Generationsübergreifend wirken.

Herzliche Adventsgrüße sendet
Ihr

Daniel Paasch
Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

AUF EINEN BLICK



Sonderpreis Ausbildung nur 3.288 € (Raten möglich)
GESAMTERSPARNIS 2.459 €

Megaweihnachtsaktion

Nur im Dezember 2016 und nur für die ersten 100 Anmeldungen. Jetzt profitieren und mitmachen.

[Seite 7](#)



IPE – Eltern- und Familiencoach

Kompetente Ansprechpartner:

Sie haben spezielle Anliegen? Wir haben die entsprechenden Spezialisten.

[Seite 7](#)

Alles eine Frage der Schuld?

Immer wieder ploppt das Thema Schulstress auf. Überforderung, Leistungsdruck und Angst sind grob gefasst die Ursachen, die als Auslöser benannt werden. Vieles was zu diesem Thema gesagt oder geschrieben worden ist, ist berechtigt. Jedoch – und das ist immer wieder auffällig – sind es sehr oft die Anderen, die die gegenwärtige Situation verursacht haben. Das Eingeständnis der eigenen (Mit-) Verantwortung findet sich eher selten. Diese Art der Lösungskultur ist aber wenig vorteilhaft, will man Kinder und Jugendliche bestmöglich ausbilden und zu selbstsicheren wie auch verantwortungsvollen Menschen erziehen.

Aber die Zahl der Schülerinnen und Schüler, die mit den Folgen zurechtkommen müssen steigt stetig an.

Auch in unseren Coachings haben wir es immer mehr mit Kindern und Jugendlichen zu tun, die Stress haben. Und mit Stress meine ich eine Belastung, die den jungen Menschen ernsthaft zu schaffen macht.

Würden wir somatoformen Beschwerden und deren Ursachen mehr Aufmerksamkeit schenken, so glaube ich, dass die Menge der verschriebenen Medikamente an junge Menschen erheblich geringer wäre. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht: Aber ich denke gelegentlich schon, dass wir uns da auf einem weniger guten Weg befinden.

Unterm Strich kann wahrscheinlich festgehalten werden, dass wir alle irgendwie ein wenig zur Problematik beitragen. Die Politik, die Chancengleichheit verspricht, diese aber nicht einhält. Die Schulen, weil einige der Lehrer ihren Beruf mit weniger Freude und Enthusiasmus ausüben (können), wie es übrigens in jedem anderen Betrieb wahrscheinlich auch vorkommt. Die Lehrerverbände, da sie zu wenig unterstützen. Die Eltern, da sie aus bester Absicht heraus, oft mehr von Ihren Kindern erwarten als sie zu



leisten im Stande sind. Teile der Gesellschaft, die die Augen gerne verschließen und postulieren, dass man es damals ja auch irgendwie geschafft habe.

Stress macht krank – insbesondere Kinder!

Wenn bereits Neunjährige von Höllenstress reden, sollte klar sein, dass wir es eben nicht nur mal eben mit einer vorübergehenden Begleiterscheinung zu tun haben. Vielmehr ist das Stressempfinden längst in der Grundschule angekommen. Wenig deutet darauf hin, dass sich hier in absehbarer Zeit etwas ändern wird. Viel zu wenig.

Dennoch ist keinem geholfen, wenn wir uns hinter einem Vorhaltsdenken verschanzen und mit dem Finger auf den jeweils anderen zeigen. Am wenigsten denen, die wir so oft liebevoll als unsere Zukunft bezeichnen.

Eingangs ist schon die Neuro-linguistische Programmierung zur Sprache gekommen. Methodisch betrachtet ist sie beileibe nicht das alleinige Werkzeug, will man mehr über sich selbst und seine Wahrnehmung der Realität erfahren. Dennoch bietet sie grundsätzlich einige Leit motive und Ansätze, die es Wert sind

beachtet zu werden. Eines davon ist eben besagte Möglichkeit, aus verschiedenen Optionen wählen zu können. Hierauf kommen wir später zurück.

Eine andere Grundannahme mag zur Erhellung mancher Diskussion beitragen, insbesondere aber denjenigen, in welchen wir über die Ausbildung unserer Kinder reden.

Sie besagt: *Es gibt eine positive Absicht hinter jedem Verhalten und einen Kontext, in dem jedes Verhalten nützlich ist.*

Wort-Wahl.

Wie Ihnen wahrscheinlich aufgefallen ist, habe ich zuvor lediglich in einer Zwischenüberschrift das Wort "Schuld" gebraucht. Und das ganz bewusst. Es soll verdeutlichen, wie sehr wir in Denkmuster vertrickt sind, deren Entstehung, weit in unsere eigene Kindheit zurückreicht.

Dieses Schwarz-Weiß-Denken macht uns Glauben, die Fehler eines anderen klar benennen zu können. Wir selbst sind damit auf der sicheren Seite. Das Ego kann aufatmen.

Das Spiel zwischen Gut und Böse ist aber äußerst hinderlich, wollen wir als Gesellschaft versuchen, praktikable Lösungen zu erarbeiten.

Gewöhnen wir uns besser an die Tatsache, dass es auch Grautöne gibt, und dass wir am Entstehen einer Angelegenheit auch oftmals mitgewirkt haben.

Zusammenhang nichts anderes als die individuelle Wahrnehmung des Einzelnen auf eine Angelegenheit oder das Leben im Ganzen.

kennen die Sorgen und Ängste und spüren, dass es eigentlich anders sein sollte.



Das bringt mich zu einer weiteren Grundvoraussetzung, die das Schaffen von Lösungen erst ermöglichen kann.

Vorausgeschickt hatten wir ja schon die Annahme, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt.

Das bedeutet auch, dass beispielsweise das Verunglimpfen anderer aus Sicht des Urhebers eine Funktion erfüllt, die ihm in irgendeiner Weise dienlich ist. Das entschuldigt keinesfalls ein übergriffiges Verhalten, erlaubt aber eine verständigere Sichtweise. Würden wir das häufiger berücksichtigen, würde es uns erheblich leichter fallen, Wahlmöglichkeiten zu erkennen, statt zu resignieren oder emotional gefärbt zu kontern.

Wer die Wahl hat ...

Und da wären wir auch schon bei dem weiter oben skizzierten Axiom: *Das beste Modell ist das mit den meisten Wahlmöglichkeiten.*

Das Modell bezeichnet in diesem

Je mehr Alternativen in einer Situation zur Verfügung stehen, desto besser. So einfach ist das.

Tatsächlich ist es sehr vorteilhaft, wenn man seine Möglichkeiten erkennt und nur noch zu wählen braucht.

Alles was es dafür braucht, ist sich selbst zu erlauben, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Pure Verzweiflung.

Vor wenigen Wochen durfte ich eine junge, alleinerziehende Mutter kennenlernen. Zwei grundschulpflichtigen Kindern gilt ihre ganze Liebe und Aufmerksamkeit. Um halbwegs über die Runden zu kommen verdient sie ihr Geld als Halbtagskraft in einem Supermarkt. Schichtdienst.

Vielleicht befinden Sie sich in einer vergleichbaren Situation. Falls nicht, braucht es nicht viel an Vorstellungskraft, um einigermaßen nachvollziehen zu können, wie kräftezehrend sich die Tage der jungen Frau gestalten mögen. Wir alle wissen, um solche familiären Konstellationen,

Der Kontakt resultierte aus dem Wunsch, dass die Ältere der beiden Töchter ein Coaching haben sollte. Die junge Mutter meinte erkannt zu haben, dass ihr Kind unter Stress leiden würde. Unter anderem deswegen, weil die anfänglich guten Leistungen des Mädchens nachließen. Die Aufmerksamkeit habe gelitten und überhaupt, sei das Kind nicht mehr so umgänglich, wie es noch vor ein oder zwei Jahren der Fall gewesen ist. Vielmehr sei sie nun leicht reizbar und fühle sich überfordert.

In der Tat: Die schulischen Anforderungen waren gestiegen. Das Kind war von der Grundschule aufs Gymnasium gekommen. Sollte sich das Kind aber ausschließlich aus diesem Grund dermaßen verändert haben? War es wirklich nur die Schule?

Freilich: Über die Sinnhaftigkeit von manch ausgeteiltem Übungsblatt ließ sich trefflich diskutieren. Und auch die kryptischen Anmerkungen des Lehrers im Matheheft gestalteten die nachmittägliche Hausaufgabenkontrolle zu einer Dechiffrierübung. Die Vokabeln hatte das Kind sowieso schon im Unterricht nicht verstanden, weswegen sie zu Hause erst geklärt und dann gelernt werden mussten.

Die Zeit war also knapp bemessen, weil Töchterchen – neben den schulischen Verpflichtungen – noch mehrmals die Woche in den Sportverein wollte und überdies noch so was wie Freizeit haben sollte. Nicht zu vergessen, dass die jüngere Schwester auch ihre Ansprüche hatte und vehement vertrat.

Was auffällt.

Die Mutter ging wirklich auf dem Zahnfleisch. Sie wusste sich nicht mehr zu helfen. Ihre Schilderungen ließen keinen Zweifel daran, dass sich etwas ändern musste.

Bemerkenswert war, dass die junge Frau zahlreiche Probleme erkannt hatte, diese aber ausschließlich im Außen fand.

Sie nutzte die Gelegenheit unseres Gespräches und redete sich ihren Kummer von der Seele.

Jeder und jedes aus ihrem näheren und weiteren Umfeld trug zur Misere bei: die Schule, die eigenen Eltern, der Exmann, der Arbeitgeber und die Kunden. Sie wollte oder konnte nicht sehen, dass auch sie selbst einen Anteil an der Situation hatte. Damit aber verbaute Sie sich den Blick aufs Ganze.

Zunächst verständlich: Steckt man scheinbar in einer ausgeweglosen Lage fest, geht das zunächst oft auch mit einer (emotional bedingten) eingeschränkten Handlungsfähigkeit einher.

Kinder spiegeln ihre Umwelt.

Erlauben wir uns aber etwas differenzierter auf die Situation zu schauen, lassen wir gleichzeitig die Möglichkeit zu, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Letztere tragen das Potenzial in sich, Lösungswege für uns bereit zu halten.

Zeigt sich ein Kind von einer schwierigen Seite, ist das für uns Eltern ein guter Hinweis darauf, dass wir selbst auf einem Gebiet einen gewissen Lernbedarf haben. Der Schweizer Kinderarzt und Autor Remo H. Largo fasst das folgendermaßen zusammen: *"Das Kind ist biologisch darauf angelegt, sein Verhalten nach Vorbildern auszurichten"*.¹⁾

Spätestens von Geburt an kopieren Kinder Gesten, Verhaltensmuster und Meinungen. In ihrer Gesamtheit prägt unser Verhalten den (frühkindlichen) Charakter. Wir sollten uns daher nicht wundern, wenn sich dieser eines Tages auch mehr oder weniger ausgeprägt offenbart.

Mit ist bewusst, dass diese Aussage durchaus für ein gewisses Unverständnis sorgen kann. Welcher Elternteil würde den eigenen Kindern Verhaltensmuster vermitteln wollen, welche diesem später möglicherweise das Leben erschweren?

Wir sind als Eltern stets bemüht, unseren Kindern das Beste zu bieten, ihnen eine

Welt zu überlassen, die im Großen wie im Kleinen vielleicht ein wenig besser ist, als wir sie zuvor übernommen haben. Wir meinen es gut und nichts liegt uns ferner, als unsere eigenen möglicherweise einschränkenden Verhaltensmuster (partiell) auf unsere Kinder zu übertragen. Niemand würde das bezweifeln wollen.

Und dennoch: Mit der Geburt, suchen Kinder eine ganz besondere Beziehung, insbesondere zur Mutter, aufzubauen.

Der englische Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby begründete in den 1950er Jahren die Bindungstheorie (Bowlby 1958). Im Gegensatz zu Freuds Triebtheorie ging er davon aus, dass der Säugling das angeborene Bedürfnis hat, in bindungsrelevanten Situationen die Nähe, die Zuwendung und den Schutz einer vertrauten Person zu suchen. Dabei ist dieses Bindungssystem interaktiv und dynamisch. Werden die Bedürfnisse auf eine ausgewogene Weise befriedigt, kann sich das Explorationsverhalten – also das Entdecken und das Erfahren der Welt – gleichermaßen entwickeln. Der Drang die Welt zu erkunden, ist dem Bindungsverhalten zwar entgegengesetzt, jedoch in seiner Ausprägung durch diesen bedingt. Im Alter von ca. zwei Jahren nimmt das Explorationsverhalten deutlich zu, wobei sich das Kind wiederholt bei der Mutter durch Blicke oder auch Körperkontakt rückversichert. „Darf ich einige Schritte vor Mama herlaufen?“ oder „Kann ich die Halskette zum Spielen benutzen?“, könnten solche Kontaktformen sein, die oftmals beidseitig nonverbal geführt werden.

Die kommunikativen Erfahrungen werden verinnerlicht. Sie bilden die Grundlagen für das Verständnismodell von der Welt und des Verhaltens aus Sicht des Kindes.

Ungefähr mit Ende des ersten Lebensjahres verfügt der junge Mensch über einen Erfahrungsschatz, der eben auch auf jenem Interaktionsverhalten aufgebaut ist. Bowlby selbst spricht von "inneren Arbeitsmodellen" (IWM =

Internal Working Models), die repräsentativ für alle weiteren Erfahrungen sein werden.

PRAXISTIPP

1:

Schlafstörungen, Migräneanfälle, Essstörungen bis hin zur Magersucht sind deutlich wahrnehmbare Indikatoren für Stress. Lassen Sie es nicht so weit kommen.

- Leistungsdruck und Versagensängste sind häufig genannte Stressoren. Suchen Sie daher immer den Kontakt zu Ihrem Kind und erkundigen Sie sich nach seinen Aufgaben.
- Gerade Jugendliche zeigen sich gelegentlich wenig auskunftsfreudig. Bekunden Sie lieber einmal zu viel als zu wenig, dass Sie immer für Ihr Kind da sind. So halten Sie die Türen offen.
- Informieren Sie sich bei den Lehrern nach möglichen Auffälligkeiten. Nutzen Sie Elternsprechtage.
- Schlechte Noten sind nicht schön – insbesondere nicht für Ihr Kind. Auch wenn lange geübt und gelernt worden ist, ist das kein Garant für eine gute Leistung. Trösten Sie Ihr Kind. Unsere IPE-Kinder- und Jugendcoaches, helfen bei den Themen Motivation und korrektes Lernen.
- Loben Sie Ihr Kind.

Innerer Druck erzeugt äußere Unruhe.

Betrachten wir wieder unsere junge Mutter, wird schnell klar, dass sie sich selbst in ihren liebevollen Bemühungen alles richtig zu machen, wie auch dem erzieherischen Auftrag in jeder Form gerecht zu werden, einen unerträglichen Druck auferlegt hat. Um das besser zu verstehen, müssen wir ein wenig in ihre Vergangenheit schauen.

In 1970iger Jahren als meine Gesprächspartnerin selbst noch ein Kind gewesen ist, waren die Vorstellungen zu dem Thema Erziehung erheblich anders als es heute der Fall ist.

So wurde ihr recht früh ein hohes Maß an Verantwortung selbst und für die Geschwister auferlegt. Selbstständigkeit war in ihrer Kindheit das Maß der Dinge. Zuneigungsbekundungen waren eine Seltenheit im elterlichen Erziehungsstil. Man wollte die Kinder eben nicht verhätscheln.

Auch wenn sich wenige Jahre zuvor die Studentenrevolten das traditionelle Familien- und Gesellschaftsbild als Feindbild auserkoren hatten, so wurde in den Familien noch lange ein Fehlverhalten mit körperlichen Strafen geahndet. Auch in der Schule. Hier war zudem noch das In-der-Ecke-Stehen weit verbreitet. Liebesentzug statt offener Kommunikation.

Der Erziehungsstil von Verantwortung für andere und sich selbst, ufernte in ein Ersatzverhalten für die fehlende Zuneigung durch die Mutter (und auch des Vaters) aus. Anders: Das Vertrauen in die Eltern war gestört, woraus unsere junge Mutter die Strategie entwickelte, keine offensichtliche emotionale Nähe zu den Eltern zu zeigen. Auf der anderen Seite fand sie eine gewisse Bestätigung in der Übernahme von Verantwortung für andere.

Forscher bezeichnen dieses Verhaltensweise auch als *unsicher-vermeidendes Bindungsmuster*. Die Namensgebung folgte aus dem Erkennen des Kindes, sich der emotionalen Reaktionen der Bindungsperson nicht wirklich sicher sein zu können und daher Zuneigungserwartungen zurück zu stellen. Auf diese Weise war wenigstens gewährleistet, gefahrlos in der Nähe der Bindungsperson bleiben zu können. Für Kinder schlicht eine Frage des Überlebens.

Im Erwachsenenalter machen sich diese Muster weiterhin bemerkbar. Bindungsthemen wie es beispielsweise Beziehungen, vertragen oft keine zu ausgeprägte Nähe.

Auf der anderen Seite kann es sein, dass Beziehungen idealisiert werden, obgleich eigentlich ein beständiger Leidensdruck die Gemeinsamkeit überschattet.

Über Generationen hinweg.

Erst die Trennung von dem Vater der beiden Mädchen, verschaffte der jungen Mutter wieder das Gefühl autark beziehungsweise selbstständig zu sein. Infolgedessen stürzte sie sich vermehrt in ihre Aufgaben als Mutter und Ernährerin. Sie beschenkte ihre Kinder überschwänglich mit Liebe und Zuneigungen, um im nächsten Moment wieder in das Muster der Eigenverantwortlichkeit zurückzuverfallen.



Auch ihre Kinder sollten lernen, mit aufrechem und selbstbewusstem Gang durch das Leben zu schreiten. Daher gab sie sich ebenso distanziert und manchmal auch kühl. Für die beiden Mädchen ist das aber nicht nachvollziehbar gewesen und hatte oftmals einen hohen Stresslevel zur Folge.

Die Wissenschaft spricht hier von einem emotional widersprüchlichen und inkonsistenten Verhalten. Die Mutter ist die Ursache wie auch die Lösung von Verunsicherung und Zweifel, die das Bindungsempfinden der Töchter bisher prägten.

Dass nun das Älteste der beiden Kinder Reaktionsmuster zeigt, die Dritte als verletzend empfinden, ist somit

nachvollziehbar. Die von der Mutter geschilderte Gereiztheit, die schulische Überforderung und das Abwenden von nahestehenden Personen fanden ihre Ursprung bereits in den ersten Lebensjahren.

Wie lösen?

Auf die Zusammenhänge angesprochen, äußerte die Mutter, dass sie doch immer versucht habe, ihre Kinder anders zu erziehen als sie selbst es erfahren habe. Auch strebte sie nicht danach, lediglich in das Gegenteil zu verfallen, da ja auch das keineswegs hilfreich für die Mädchen gewesen wäre. Aus ihrer Sicht suchte sie den goldenen Mittelweg – eine Art Ausgeglichenheit, zwischen Zuneigung und mentaler Stärke. Das aber führte zu der beschriebenen Inkonsequenz.

Für die Mutter war es zunächst wichtig zu erkennen, dass ihre eigenen Lebenserfahrungen einem erzieherischen Muster folgten, welche sie nun in anderer Form weitergab.

Alleine das Wissen

darum verschaffte ihr Luft. Denn wie so oft wurde sie von dem Selbstvorwurf geplagt, keine gute Mutter zu sein. Es ist kein Makel, Schwierigkeiten in der Erziehung zu haben. Niemand hat uns gelehrt, wie es geht. Deswegen ist man weder eine schlechte Mutter noch ein schlechter Vater. Eltern mit Erziehungsproblemen lieben ihre Kinder von Herzen, ebenso wie es andere tun.

Sie erinnern sich sicher noch an an folgende Aussagen:

Jedes Handeln entspringt einer positiven Absicht und wir haben immer (mindestens) eine Wahl.

Wenn wir erkennen, dass eine unserer Handlungen fragwürdig ist, haben wir den Weg geebnet, die eigentliche, dahinterliegende positive Intention zu finden. Diese verfolgt oft den Zweck unser Ego vor den Reaktionen anderer zu schützen, weil wir eben diese Erfahrungen schon mal gemacht haben.

Sehr oft liegt also der Grund all unseren Tuns – bewusst überlegt oder situativ bedingt – in unserer Vergangenheit.

Jetzt, da wir die Ursache kennen, gilt es zu überlegen, welche Alternativen zur Verfügung stehen.

Hier hilft oft eine altbewährte Technik, die kaum mehr als etwas Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier braucht. Hier die Anleitung:

1. Schritt:
Geben Sie dem Problem einen Namen und beschreiben Sie es stichpunktartig. So machen Sie es greifbarer. Notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt. Der Schreibvorgang ist gleichermaßen eine Versachlichung: Negative Emotionen verlieren an Einfluss.
2. Suchen Sie nun nach Lösungsmöglichkeiten. Wichtig dabei ist, dass Sie sich erlauben allen Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen. Auch wenn Ihnen etwas nicht praktikabel erscheint, gehört es auf die Liste. Oft kommt man so zu Lösungsmöglichkeiten, die man zunächst nicht bedacht hat. Hilfreich ist, andere zu befragen. Greifen Sie zum Telefon und rufen gute Freunde an oder recherchieren Sie im Internet.
3. Wägen Sie nun die Vor- und Nachteile zu jedem Ihrer Lösungsansätze ab, indem Sie sie dazu notieren. Schreiben Sie einfach ein Plus- oder Minuszeichen dazu.
4. Sortieren Sie jetzt Ihre Lösungen, indem Sie sie farblich markieren. Welche Optionen bieten sich an, welche weniger und welche gar nicht?
5. Treffen Sie eine Entscheidung. Schritt 4 hat Ihnen geholfen, sich auf eine Lösung oder eine

Lösungskombination zu fokussieren. Überlegen Sie nun einen ersten Handlungsschritt. Dieser kann anfänglich sehr klein sein. Es geht nicht darum, sofort ein ganzes Feld zu beackern, sondern sich zunächst dieser Aufgabe in aller Gelassenheit und Ruhe zu widmen.

6. Kontrollieren Sie Ihr Fortkommen. Betrachten Sie das Ergebnis nach vielleicht vier Wochen.



Was hat sich gebessert? Können Sie an irgendeiner Stelle nachsteuern? Es es Zeit etwas anderes zu probieren?

Zugegeben ...

...dieses Vorgehen lässt sich auf jede Art von Herausforderungen anwenden. Wesentlich ist nur, dass man sich erlaubt das Problem in seiner Ganzheit zu sehen. Und genau das hat dann auch unsere junge Mutter getan.

Es war sehr wichtig, dass sie den Grund für ihre Verhaltensmuster definieren konnte. So erkannte sie, dass Bindungsmuster durchaus transgenerational übertragen werden können.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass es eben nicht darum geht, den eigenen Eltern oder gar sich selbst irgendwelche Vorwürfe zu machen. Denn auch unsere Eltern haben lediglich ihr (Nicht-) Wissen weitergegeben – in bester Absicht und wohlwollend. Die Mutter intensivierte wieder der Kontakt zu dem Vater der beiden Mädchen. Es wurden mehr Betreuungszeiten vereinbart und auch mehr gemeinsame Unternehmungen getätigt. Der Arbeitgeber erklärte sich bereit, bei den Dienstplanungen mehr Rücksicht auf die kleine Familie zu nehmen. Die Alleinerziehende muss zwar nach wie vor Schichtdienst machen, jedoch zu Zeiten, die es ihr erlauben mehr Zeit für die Kinder zu haben. Sie hat gelernt Verantwortung abzugeben und nicht mehr alles alleine machen zu wollen. Sie sucht schneller nach Unterstützung. Auf diese Weise wurde sie selbst wesentlich ausgeglichener. Das wirkte sich auch auf das Zusammenleben aus, da ihr Verhalten von den Kindern als konsistenter wahrgenommen wurde. Neben dem erfolgten Coaching für die Kleine, kehrte in der Familie eine größere Ruhe ein, was sich nachhaltig auf das Sozialverhalten des Mädchens auswirkte.

PRAXISTIPP 2:

- Strukturieren Sie den Alltag mit Ihren Kindern. Wichtige Aufgaben werden priorisiert, andere können nachgelagert angegangen werden. Und wenn mal etwas nicht geschafft wird, ist es auch in Ordnung.
- Lernen ist zeitaufwendig. Setzen Sie Fristen, selbst auf die Gefahr hin, dass manche Inhalte noch nicht gekonnt sind. Erholungsphasen sind wesentlich für die Gesundheit Ihres Kindes. Sport und Spiel als Ausgleich gehören ebenso dazu, wie ausreichend Schlaf.
- Seien Sie dennoch konsequent. Machen Sie einen Vertrag mit Ihrem Kind, in dem geregelt ist, wann die Hausaufgaben (selbstständig) zu machen sind beziehungsweise, bis wann diese erledigt sein sollten. Lassen Sie Ihr Kind bei der zeitlichen Festlegung mitgestalten. Überlegen Sie altersgerechte Konsequenzen, wenn die Aufgaben nicht erfüllt werden. In jedem Fall sollten die schulischen Verpflichtungen zu dem festgelegten Zeitpunkt mit allen daraus resultierenden Folgen erledigt sein.
- Schulstress, mangelnde Motivation, richtig Lernen? Hier helfen unsere zertifizierten und geprüften Partner:

<http://www.ipe-deutschland.org/ipe-coachverzeichnis.php>

FROHES FEST!



UNSERE WEIHNACHTSAKTION 2016!

In diesem Jahr haben wir wohl das spektakulärste Ausbildungspaket aller Zeiten geschnürt. Diesjährig haben Sie sicherlich die einmalige Chance, Ihr berufliches Fortkommen bei einem der führenden Ausbildungsinstitute für das Kinder- und Jugendcoaching, mit einer erheblichen Ersparnis und weiteren zahlreichen Vorteilen zu absolvieren.

Der Grund? Es gibt gleich mehre: Die Akademie Für Potenzialentfaltung feiert ihr 10jähriges Bestehen und wir freuen uns über unser neues Büro- und Seminargebäude Am Berg Fidel 111, in 48153 Münster.

Immer mehr Kinder und Jugendliche profitieren inzwischen von den Vorteilen eines IPE-Coachings bei unseren zertifizierten Partnern. Für viele Familien ist das ein echter, vorallem aber nachhaltiger Gewinn. Für die jungen Menschen sind die Methoden zudem einfach umsetz- und in den Alltag integrierbar. Mit Freude und Motivation. Das Gute daran ist, dass ein IPE-Coaching im Verhältnis zu anderen Förderangeboten zeitlich sehr überschaubar ist – also keinen weiteren Termindruck aufbaut. Und dennoch wirkt es so nachhaltig.

Wenn auch Sie sich berufen fühlen, hier zu unterstützen, dass Kinder und Jugendliche ein stress- und blockadenfreies Leben führen und ihre individuellen Potenziale zur Geltung bringen können, dann ist nun sicherlich die Gelegenheit dafür gekommen.

Sparen Sie 2.459 € bei Buchung der Porfessional-Variante und pofitieren Sie von den zusätzlichen Inhalten und Fortbildungen.

Sie erhalten alle Informationen dazu bei uns im Büro.

Telefonzentrale: 0251 / 978 20 – 0 oder auf

www.kinderjugendcoach-ausbildung.de

Achtung:

Die Zahl der Angebotsplätze ist auf die ersten 100 Anmeldungen limitiert.

IPE ELTERN- & FAMILIENCOACH

Familien stehen zunehmend vor Herausforderungen. Manchmal ist es gar nicht so einfach, immer alles unter einen Hut zu bekommen. Oft hilft es, wenn man sich Unterstützung sucht. Der professionelle Blick, individuelle und fachgerechte Lösungen machen nur dann Sinn, wenn alle Mitglieder einbezogen werden.

Einige unserer IPE-Coaches verfügen dementsprechend über eine Zusatzqualifikation, die sie für diese Aufgaben auszeichnen. Damit Sie und Ihre Familie sicher sein können, dass Ihnen fachgerecht zur Seite gestanden wird, haben wir auf unserer Webseite <http://www.ipe-deutschland.org/ipe-coachverzeichnis.php> ein weiteres Qualitätssiegel hinterlegt.

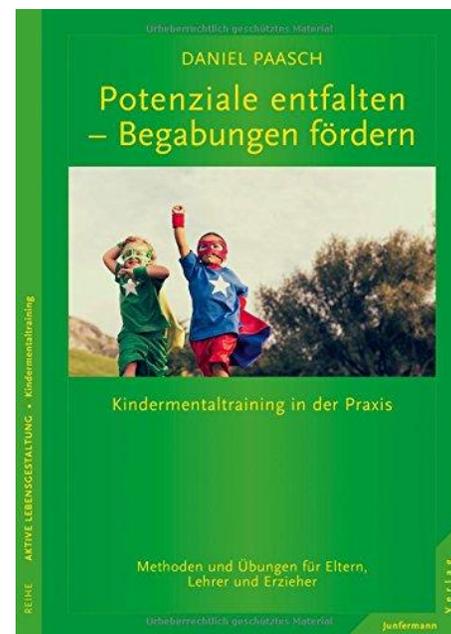
Achten Sie in Zusammenhang für ein Eltern- & Familiencoaching nach den wirkungsvollen Methoden des IPE einfach auf dieses Zeichen:



IPE – Eltern- und Familiencoach

BUCHTIPP

Hier erhalten Eltern, Pädagogen, Erzieher und Interessierte wertvolle Tipps, um "ihre" Kinder und Jugendlichen individuell zu fördern. Stress und Ängste aufseiten der Schüler werden abgebaut und ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.



Ideal als Weihnachtsgeschenk! Bestellen können Sie das Buch direkt beim Junfermann-Verlag auf: http://www.junfermann.de/titel-1-1/potenziale_entfalten_begabungen_foerdern-10600/ oder auf amazon.de.

Literaturangaben:

- 1) *Lernen geht anders. Bildung und Erziehung vom Kind her denken*. Körber-Stiftung, Hamburg 2010; Piper, München 2012, [ISBN 978-3-492-27411-1](#)

Bildquellen:

- Amazed business girl in the office; Datei: #127711999; Urheber: ©Alexey Kuznetsov_bei fotolia.com
- career kid; Datei: #9506112; Urheber: ©Sven Hoffmann_bei fotolia.com
- Familienbande; Datei: #26762145; Urheber: ©klimmpics bei fotolia.com
- Zukunft; Datei: #108476977; Urheber: ©motorradcbr bei fotolia.com

Institut für Potenzialentfaltung (IPE)

Am Berg Fidel 111
Münster, Deutschland, 48153

Telefon: 0251 / 978 20 0
Mail: info@ipe-deutschland.de
Web: www.ipe-deutschland.de