



Ablenkungsmanöver



Hallo und herzlich willkommen zur ersten Ausgabe des IPE-Newsletters 2013. Ich freue mich, Sie auch im neuen Jahr wieder begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein glückliches, wie erfolgreiches Jahr.

Apropos „erfolgreich“: Menschen verstehen häufig unter Erfolg eine Vielzahl unterschiedlicher Dinge, von denen sie glauben, dass sich bei Erreichen des vorgestellten Zustandes grundlegende positive und auch dauerhafte Lebensgefühle einstellen. Dazu gehören möglicherweise ein höheres Einkommen oder vielleicht auch eine bessergestellte Position am Arbeitsplatz, um somit die eigenen Fähigkeiten effizienter einbringen zu können. Bei Kindern und Jugendlichen werden meist bessere Schulnoten als erfolgssteigernd benannt, um günstigere Ausgangsbedingungen geschaffen zu haben, welche später für das weitere Fortkommen hilfreich sind. Wie Sie sicherlich schon ahnen werden, sind die Definitionen des Erfolgsbegriffes so unterschiedlich, wie es Menschen auf dieser Erde gibt. Mehr noch: Die Definition von „erfolgreich sein“, wandelt sich mit den Lebensabschnittsphasen und den jeweiligen Erfahrungswerten. So kann es sein, dass gestern noch die bessere Schulnote für das Halbjahreszeugnis auf der imaginären Liste ganz oben stand, heute jedoch das Beibehalten der bisherigen schlechteren Leistungsbewertungen schon als erfolgreich definiert wird, da es ja für eine Versetzung gerade noch ausreichend ist. Die Frage aber, die sich daraus ableitet lautet: Wie aber kann sich überhaupt der gewünschte Erfolg einstellen, wenn wir *alle Nase lang* hergehen und die einmal bekundeten Ziele nahezu täglich neu definieren? Und: Was hat das Ganze überhaupt mit unserem Gehirn zu tun, wenn es um das Thema der Zielerreichung geht?

Schauen wir doch einmal in diesem Newsletter etwas genauer hin, um die Erfolgs**verhinderung**faktoren etwas besser bestimmen zu können:

- **Ablenkungsmanöver: Wie äußere Einflüsse den Blick auf das Wesentliche behindern**

Auf ein erfolgreiches Jahr

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



Ablenkungsmanöver: Wie äußere Einflüsse den Blick auf das Wesentliche behindern



„Hast Du schon die Hausaufgaben gemacht?“ oder „Was machen Deine Vorbereitungen für die morgige Klausur?“, mögen Fragen lauten, die Eltern ihren Kindern stellen, wenn es einmal wieder um die schulischen Erfolgsaussichten geht. Häufig sind dann die Antworten ausweichend oder werden gleich mit einem Unterton des Unmuts verneint. Den geübten Eltern ist dann schnell klar, dass der Filius oder die Tochter des Hauses vieles über den Tag verteilt gemacht hat – nur die eigentliche Aufgabenstellung, nämlich sich den Herausforderungen des Schulalltages zu stellen, scheinen offenbar nicht dazu zu gehören. Meist ergibt sich dann auch ein gewisser häuslicher Unfrieden, denn Eltern versuchen

dann in bester Absicht, ihre Kinder auf das vermeintlich Wesentliche zu fokussieren. Ohne es zu wollen, verstärken sie damit die Abwehrhaltung ihrer Töchter und Söhne. Und schon ist wieder eine Spirale in Gang gesetzt worden, deren Laufrichtung eigentlich umgekehrt gehen sollte. Denn Kinder und Jugendliche wissen meist sehr genau, welchen Voraussetzungen es bedarf um beispielsweise in der Schule bessere Noten zu erlangen. Auf der rein kognitiven Ebene ist ihnen bewusst, dass es ein gewisses Maß an Einsatz braucht, um beispielsweise Englischvokabeln dauerhaft im Langzeitgedächtnis zu verankern. Und so wundert es auch kaum, dass junge Menschen – meist um die Zeit der Zeugnisvergabe herum – immer wieder beteuern, das eigene Engagement in und für die Schule zu steigern. Viele geben das sogar als eine Art Zielvorstellung im familiären Umfeld bekannt. Derart motiviert beginnt man das neue Schulhalbjahr. Kaum aber, dass einige Wochen ins Land gegangen sind, können Eltern – wie auch die Schüler selbst – feststellen, dass der Einsatz für das proklamierte Ziel mehr und mehr nachlässt. Den Ablenkungen, welche Schülerinnen und Schüler jeden Tag aufs Neue ausgesetzt sind, sind so vielfältig, wie es weltweit leckere Kuchensorten gibt. Sport, der Gameboy, der Chat mit der Freundin oder einfach ein lockeres Chillen nach der Schule sind eben um einiges reizvoller, als das Lernen irgendwelcher Fremdsprachen. Und wenn wir einmal ehrlich sind, so sehen auch wir Erwachsene uns jeder Menge Dinge gegenüber, die uns von den eigentlichen Zielvorhaben häufig weiter entfremden als uns diesen näher zu bringen.



Kognitive Filter – Vorerfahrungen bewerten den Input und leiten den Output

Für das Leben lernen, eine gute Ausbildung ermöglichen, Chancenreichtum gewähren oder auch Wissen als Grundvoraussetzung für ein gelungenes Leben verstehen – das sind meist die Gründe, welche Eltern, Erzieher und Pädagogen dem Nachwuchs für eine gute schulische Ausbildung ans Herz legen. Und obgleich alle diese Argumente aus Sicht der Erwachsenen durchaus sinnvoll sind, scheinen sich viele Kinder und Jugendliche diesen zumindest phasenweise zu entziehen. Dafür mag es viele Gründe geben. Ein wesentlicher Faktor hierbei sind aber die sogenannten kognitiven Filter, welche sich ungefähr ab einem Alter von sechs Jahren mehr und mehr entwickeln. Je ausgeprägter die individuellen Erfahrungen zu einem Thema oder Sachverhalt sind, desto stärker ist auch die daraus resultierende Beeinflussung aller hinzukommenden, neuen Informationen. Und wenn wir uns auf das Abenteuer einlassen, uns einmal selbst wieder an jene Zeit zu erinnern, an welchen wir selbst Schülerinnen und Schüler gewesen sind, dann können wir vielleicht feststellen, dass viele Wahrnehmungen aus dieser Zeit weniger angenehm sind.



Wenn auch nur ein kleiner Part dieser inneren Bewertungseinheiten als negativ empfunden wird, kann dies immense Auswirkungen auf zukünftige, themenverwandte Gegebenheiten nehmen. Und hier schließt sich der Kreis. Denn unser Gehirn ist ja nicht nur in der Lage, eine einzige Situation zu *betrachten* und zu bewerten. Im Gegenteil: Informationsgewinnung, -filterung und -bewertung sind Prozesse, die unzählige Male über den Tag verteilt und in Sekundenbruchteilen stattfinden.



Und dazu gehören auch die zwischenmenschlichen Beziehungen im Elternhaus. So kann es passieren, dass sich in Situationen, wie der eingangs beschriebenen, die kognitiven Filter als echte Geheimwaffe des Verstandes erweisen. Denn wenn Eltern ihre Kinder an schulischen Pflichten erinnern, haben diese schon meist eine Strategie entwickelt (aufgrund ihrer Erfahrungswerte), diesen zu entgegnen. Und häufig ist eine Taktik die der Vermeidung. Daher werden Fragen nach den Schularbeiten oder den Lernvorbereitungen gerne ausweichend oder gar abweisend beantwortet. Denn der Verstand ist ja darum bemüht, die scheinbar angenehmere Situation – also sich beispielsweise mit dem Internet zu beschäftigen – auch zukünftig aufrecht zu erhalten.

Es braucht also eine, gegenüber den Erwachsenen akzeptable Antwort, die zumindest einen Beruhigungseffekt beinhaltet. Und je mehr die besorgten Eltern auf dem Thema beharren, desto eher kann es geschehen, dass der Nachwuchs sich mehr und mehr verschanzt. Ein echter Teufelskreislauf ist entstanden, den zu durchbrechen viel Kraft kosten kann. Früher

oder später aber, schlagen sich die Konsequenzen dieser

Vermeidungsstrategien vielfach im Notenspiegel der Zeugnisse nieder.

Nun ist die Zeit gekommen, eine neue Vorgehensweise zu erproben:

Der gute Vorsatz. Sich im kommenden Halbjahr zu bessern und auf den Hosenboden setzen zu wollen, sind selbsternannte

Zielvorgaben, die eine weitere Steigerung beinhalten. Von nun an gilt es nämlich, auch den eigenen Verstand um den Finger zu wickeln. Wenn also Freund Schlendrian wieder an die Türe klopft, braucht es schon für das eigene Ego gute Argumente, ihn einzulassen. Denn das Wissen einer vermehrten Lernanstrengung, um bessere Leistungen zu erzielen, ist ja durchaus vorhanden. Allein die Bewertung des schulischen Kontextes in Gegenüberstellung zu den Annehmlichkeiten der alternativen Zeitgestaltung, lässt eine wahre Argumentationsflut entstehen, die das beabsichtigte Ziel wieder in weite Ferne rücken lässt.



Wie aber kann es uns und unseren Kindern gelingen, derartige Ablenkungsmanöver zu erkennen und diese erfolgreich zu umschiffen?



Dieses Vorhaben beginnt schon mit der Zielvorstellung an sich. Auch wenn wir ein Vorhaben oder Ziel bewusst definieren, so fehlt es dennoch an der emotionalen Bindung zu diesem Wunschzustand. Wenn sich in Zusammenhang mit Erfolg ein gutes Gefühl eingestellt hat, dann gilt es, dieses dauerhaft zu verinnerlichen und gegebenenfalls auf andere Bereiche zu übertragen. [Vor Weihnachten haben wir ausführlich über das Anker eines Emotionszustandes geschrieben: <http://www.perfektfördern.de/WordPress/anker-werfen/>]

IPE-Praxistipp:

Um Ablenkungen zu vermeiden und den Fokus auf die erforderlichen Aufgaben zu lenken, ist es hilfreich, wenn Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind auf die Suche nach den Zeitdieben begeben. Das funktioniert übrigens auch bestens, bei Jugendlichen. Wichtig ist nur, dass sie ihrem Kind gegenüber eingestehen, dass auch Sie dieses Phänomen kennen und diesem gelegentlich erlegen sind. Das wirkt nicht nur authentischer, sondern versetzt die Kinder auf eine Erfahrungsstufe, die der Ihren gemein ist.

Jeder für sich nimmt nun einen Zettel, auf denen er die zehn bedeutendsten Ablenkungspunkte aufschreibt, die entsprechend der persönlichen Erfahrung zutreffend sind. In einem weiteren Schritt, werden diejenigen Ablenkungen farblich markiert, welche entsprechend der eigenen Meinung, das höchste Gefahrenpotenzial beinhalten. Hier sollten drei bis fünf Punkte in einer Farbe nach Wahl gekennzeichnet werden.

In den folgenden drei Monaten achten Eltern wie Kinder gemeinsam darauf, die jeweils markierten persönlichen Störenfriede bewusst zu wahrzunehmen und auch zu vermeiden. In kleinen gemeinsamen Runden – beispielsweise beim Abendbrot – können die jeweiligen Erfolge und Erfahrungen besprochen werden. Vielleicht können Sie bei diesen Gelegenheiten übertragbare Strategien entwickeln, wie Sie am besten den Plagegeistern für immer Lebewohl sagen können. Eine gute Unterstützung ist es, wenn das eigene Gelingen schriftlich manifestiert wird. Hierbei leistet das IPE-Erfolgebuch einen wirksamen Beitrag.

(<http://bit.ly/Sa6ydi>)

Nach den ersten drei Monaten wird wiederum gemeinsam geschaut, welche Ablenkungen wirklich an Bedeutung verloren haben. Diese werden von der Liste gestrichen und im Weiteren durch die weniger wichtigen Punkte ergänzt.

Sofern Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind überdies Unterstützung beispielsweise bei der Neubewertung schulischer Erfahrungen braucht, können Sie einfach über unsere zentrale Datenbank einen zertifizierten Kinder- und Jugendcoach in Ihrer Nähe suchen.



Wichtige Indikatoren um Missständen auf die Spur zu kommen, können Sätze sein, wie:
„Englisch ist blöd!“ oder „Ich bekomme beim Sportunterricht immer Bauchschmerzen“.
Zusammen mit Ihnen und Ihrem Kind, erarbeiten die Coaches und Trainer des IPE die
Ursache des Problems und helfen bei der nachhaltigen Erreichung der angestrebten Ziele.

Wir wünschen Ihrer Familie viel Erfolg bei der Auflösung der Konzentrationskiller. 😊