

Inhalt

ContentPlus – Informationen zum Download der Arbeitsblätter	IX
Danksagung	XI
Vorwort	XIII
Einleitung	XVII
Kapitel 1: Das Fundament stärken	1
1. Die Ausgangssituation	1
1.1. Die Problemsammlung als Grundlage für spätere Veränderungen .	2
1.2. Ihr Erfahrungsschatz	8
2. Beobachtungsaufgaben und Experimente	10
2.1. Die Selbstbeobachtung Ihres Verhaltens dem Kind gegenüber – Die „Strichliste“	10
2.2. Die Phantasiereise: Ein Wechsel der Erlebensperspektive	12
2.3. Die „Positivliste“ – eine Beobachtungsaufgabe	16
2.4. Auswertung der „Strichliste“	17
2.5. Experiment: Bewusstes positives Zuwenden	18
2.6. Auswertung der „Positivliste“	20
2.7. „Unbeabsichtigte“ positive Veränderungen – ein Bericht der Eltern	20
2.8. Experiment: Die gemeinsame Zeit	21
Kapitel 2: Grundlagenwissen	26
1. ADHS-Kinder und ihre Eigenschaften	26
1.1. Probleme im Bereich der Aufmerksamkeit	28
1.2. Probleme im Bereich der Impulsivität	29
1.3. Probleme im Bereich der Hyperaktivität	30
1.4. Ursachen der ADHS	32
2. Verhaltenslehre	35
2.1. Wie wird Verhalten bei unseren Kindern aufgebaut und wie wird es weiter verfestigt?	35
2.2. Wie das ADHS-Kind das Nichtfolgen trainiert	36

Kapitel 3: Wie kann ich das Verhalten meines Kindes effektiv verändern?	40
1. Wie sieht zumeist die Ausgangssituation in Familien mit ADHS-Kindern aus?	40
1.1. Die Hauptschwierigkeiten	40
1.2. Die Hauptgefahren in der Konfliktsituation	41
1.3. Was spricht gegen Strafen?	42
Exkurs: Was bedeutet Erziehung denn eigentlich?	42
2. Die „Lösungslandkarte“ – ein erster Überblick	43
3. Die wichtigsten Schritte erfolgen im Voraus	44
3.1. Beobachten und Wirkungszusammenhänge erkennen	44
3.2. Realistische Ziele festlegen	45
3.3. „Elegante“ Lösungen	48
3.4. Das Veränderungsgespräch im Voraus	51
4. Verhalten in der Konfliktsituation	55
4.1. Lust auf Frust – Zu viel reden in der Konfliktsituation	56
4.2. Der Ausstieg aus dem Machtkampf – das Kind entscheidet bei den Konsequenzen	59
4.3. Richtig auffordern – Konflikte verringern	61
4.4. Alternativen zum Reden in Konfliktsituationen	61
4.5. Nicht ärgern, sondern sich freuen! – Wie Sie in der Konfliktsituation gelassener bleiben können	64
4.6. Die Beruhigungszeit	66
5. Im Nachhinein handeln – die Konsequenzen	68
5.1. Aufbau des erwünschten Verhaltens durch alltägliche „normale“ Verstärkung	69
5.2. Der bewusste Aufbau erwünschten Verhaltens durch „gezielte“ Verstärkung	71
5.3. Der Punkteplan	73
5.4. Wichtiges bei den Konsequenzen	78
6. Belohnungen oder „Kosten“?	79
6.1. Probleme beim Belohnen	79
6.2. Negative Konsequenzen und „Kosten“ – Darf ich so hart zu meinem Kind sein?	79
6.3. Wiedergutmachung als konstruktive Form einer „negativen“ Konsequenz	82
7. Ein ausführliches Beispiel für die vollständige Umsetzung der Lösungslandkarte	83
Exkurs: Wiederholung der Phantasiereise	85

Kapitel 4: Weitere hilfreiche Maßnahmen	86
1. Passende und unpassende Erziehungsvorstellungen	86
1.1. „Partnerschaftliche“ Erziehung und der Glaube an die Kraft der Einsicht	86
1.2. Das Ergebnis einer „partnerschaftlichen“ Erziehung aus Sicht der Eltern	88
1.3. Das Ergebnis einer „partnerschaftlichen“ Erziehung aus der Perspektive des Kindes	89
1.4. Die Weltordnung wieder auf die Füße stellen oder Eltern erziehen – Kinder werden erzogen.	91
2. Erfolgreiches und weniger Erfolgreiches in der Erziehung	92
2.1. Nicht <i>mehr</i> desselben, was sowieso nicht funktioniert.	92
2.2. Die kurze „Verfallsdauer“ von Erziehungsmaßnahmen	93
2.3. Hilfreiche Routinen, Strukturen und wiederkehrende Abläufe . . .	94
2.4. Die erste Zeit ist die Schwerste	94
2.5. Das beliebte Wörtchen „gleich“	94
2.6. „Drei ist einer zu viel“	95
3. Wie Sie sich selbst ein Bein stellen oder Ihre Kinder gezielt führen können.	96
3.1. Die Suche nach Ursachen raubt Veränderungsenergie	96
3.2. Es sind doch Geschwister!	98
3.3. Die Tricks Ihrer Kinder	99
3.4. ... und wie Sie als Eltern wirksam auf diese reagieren können. . . .	100
3.5. Die eigene Impulsivität und die Arbeit an der Bremse	101
4. Besonders belastende Spezialprobleme	103
4.1. Mein Kind lügt – Ich kann ihm nicht mehr vertrauen	103
4.2. Mein Kind stiehlt	106
4.3. Der tägliche Kampf um den Computer	107
5. Auch Männer können besser werden.	112
5.1. „Bei mir macht er das nicht!“	112
5.2. Die Lösungslandkarte hilft auch im Umgang mit dem Partner. . . .	113
5.3. Das „Danke“ des Kindes.	117
6. Zum Umgang mit der Schule.	117
6.1. Das Dauerproblem Schule.	117
6.2. Pädagogische Modetrends oder Pädagogik?	118
6.3. Auch Lehrerinnen und Lehrer können sich entscheiden: „Hab ich Lust auf Frust?“	121
6.4. Das „Wer ist Schuld“-Spiel	122
6.5. Grundlage für die Entwicklung von Lösungen bei Verhaltensproblemen	122
6.6. Grundlage für die Entwicklung von Lösungen bei Lernproblemen	127

6.7.	Struktur, Struktur, Struktur – Aber Struktur ist nicht alles!	128
6.8.	Gemeinsam wachsen – ADHS-Kinder auch als Chance für Lehrerinnen und Lehrer	129
Kapitel 5: Die Macht der Gedanken		131
1.	Die Bedeutung der Gedanken für Erleben und Verhalten.	131
1.1.	Die Geschichte mit dem Hammer	131
1.2.	Muss die Bratpfanne denn sein?	132
2.	Den Teufelskreis der negativen Gedanken und Gefühle wahrnehmen und verändern	134
2.1.	Das Grundmuster der negativen automatischen Gedanken – die „Energiekiller“-Gedanken	134
2.2.	Hilfreiche und förderliche Gedanken – die „Energiespender“-Gedanken	138
2.3.	Mehr Kraft durch veränderte Bewertungen	140
3.	Erfahrungen aus unseren Elterngruppen	142
Schlusswort.		143
Literatur		147