

Inhalt

Vorwort	8
Wie man dieses Buch nutzen kann	II
Ein Lehrbuch der »Ich schaffs«-Methode	II
Eine Einführung in den lösungsorientierten Unterricht und die Therapie mit Kindern	II
Eine Sammlung guter Ideen für das »Elternsein« und die Kindererziehung	II
Was ist das »Ich schaffs«-Programm?	13
Probleme in Fähigkeiten verwandeln	14
Die Motivation aufbauen	15
Die Fähigkeit üben	16
Das Lernen verstärken	16
Die Geburt von »Ich schaffs«	17
Die Ziele	17
»Ich schaffs« wird erwachsen	18
»Ich schaffs« erfordert ein Umdenken	21
Die 15 Schritte	21
Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln	23
Wenn das Kind viele Schwierigkeiten hat	25
Komplexe Probleme aufteilen	27
Etwas aufzuhören ist keine Fähigkeit	29
Von »Lass das!« zu »Tu das!«	31
Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen	33
Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden	38
Woraus besteht Motivation?	38
Was bedeutet eigentlich »Vorteil«?	40
Jeder kann beitragen	41
Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben	44
Helden leihen Kindern ihre Namen	45

Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen	47
Die Kraftfigur malen	49
Wie kann die Kraftfigur dem Kind helfen?	49
Schritt 6: Helfer einladen	52
Wer kann ein Helfer sein?	53
Wie bittet das Kind jemanden, ein Helfer zu sein?	56
Schritt 7: Vertrauen aufbauen	58
Wie man Selbstvertrauen und Zuversicht aufbaut	60
Wie man gute Gründe für die Zuversicht nennt	61
Schritt 8: Die Feier planen	63
Was heißt eine »Feier«?	64
Mit großen Gruppen von Kindern feiern	65
Wenn ein Kind keine Feier möchte	66
Selbst ältere Kinder feiern gerne	66
Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben	69
Zeig mir, wie du das dann machst	70
Lass es uns einmal versuchen	72
Schritt 10: Öffentlich machen	74
Es ist viel leichter, über das Erlernen von Fähigkeiten zu sprechen als über das Überwinden von Problemen	75
Es öffentlich zu machen reduziert Vorurteile	76
Wie weit geht »öffentlich machen«?	77
Wie wird es öffentlich gemacht?	79
Schritt 11: Die Fähigkeit üben	82
Am besten übt man durch Vorführen	83
Lassen Sie das Kind selbst Ideen entwickeln, wie man die Fähigkeit üben kann	83
Wie oft soll das Kind die Fähigkeit üben?	84
Kleine Schritte	85
Erfolgstagebuch	86
Sicherstellen, dass das Kind die Energie zum Weiterüben hat ...	87
Dreifaches Lob	88
Durch die Gerüchteküche loben	89
Loben ist ein Mannschaftssport	90

Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden	93
Mit Frustration und Enttäuschung umgehen	94
Wie man das Kind an die zu erlernende Fähigkeit erinnert	95
Kinder können sich gegenseitig erinnern	96
Schritt 13: Den Erfolg feiern	97
Was tun, wenn die Kinder die Fähigkeiten nicht erlernen?	98
Die Bedeutung der Feier	100
Anderen danken	101
Die positive Wirkung dessen, dass man anderen dankt	102
Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben	104
Auch die Lehrer lernen	105
Anderer anzuerkennen verbessert den Ruf und erhöht die Wertschätzung	106
Kinder sind natürliche Lehrer für andere Kinder	106
Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen	108
Selbstvertrauen	109
Fähigkeiten in der Warteschlange	109
Mit »Ich schaffs« Lösungen für Kinder finden	112
Schlechte Angewohnheiten	112
Aggressives Verhalten	116
Depression, Verlust, Trauer	123
Ängste und Albträume	124
Verhaltensprobleme	128
Zwangsrituale	130
Bullying	136
Einkoten	137
Horror im Sommerlager	140
Wutanfälle	144
Zündeln	148
Aufmerksamkeitsstörungen (ADS)	150
Fassen wir alles zusammen	152
Danksagungen	155
Einige nützliche Buchtipps	157
»Ich schaffs!« im Internet	157
Über den Autor	158