

# Inhalt

ContentPlus – Informationen zum Download der Arbeitsblätter . . . . .	IX
Danksagung . . . . .	XI
Vorwort . . . . .	XIII
Einleitung . . . . .	XVII
<b>Kapitel 1: Das Fundament stärken . . . . .</b>	<b>1</b>
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
<b>Kapitel 2: Grundlagenwissen . . . . .</b>	<b>26</b>
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

<b>Kapitel 3: Wie kann ich das Verhalten meines Kindes effektiv verändern?</b> .....	<b>40</b>
<b>1. Wie sieht zumeist die Ausgangssituation in Familien mit ADHS-Kindern aus?</b> .....	<b>40</b>
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
<b>2. Die „Lösungslandkarte“ – ein erster Überblick</b> .....	<b>43</b>
<b>3. Die wichtigsten Schritte erfolgen im Voraus</b> .....	<b>44</b>
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
<b>4. Verhalten in der Konfliktsituation</b> .....	<b>55</b>
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
<b>5. Im Nachhinein handeln – die Konsequenzen</b> .....	<b>68</b>
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
<b>6. Belohnungen oder „Kosten“?</b> .....	<b>79</b>
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
<b>7. Ein ausführliches Beispiel für die vollständige Umsetzung der Lösungslandkarte</b> .....	<b>83</b>
Exkurs: Wiederholung der Phantasiereise .....	85

<b>Kapitel 4: Weitere hilfreiche Maßnahmen</b> . . . . .	<b>86</b>
<b>1. Passende und unpassende Erziehungsvorstellungen</b> . . . . .	<b>86</b>
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
<b>2. Erfolgreiches und weniger Erfolgreiches in der Erziehung</b> . . . . .	<b>92</b>
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
<b>3. Wie Sie sich selbst ein Bein stellen oder Ihre Kinder gezielt führen können.</b> . . . . .	<b>96</b>
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
<b>4. Besonders belastende Spezialprobleme</b> . . . . .	<b>103</b>
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
<b>5. Auch Männer können besser werden.</b> . . . . .	<b>112</b>
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
<b>6. Zum Umgang mit der Schule.</b> . . . . .	<b>117</b>
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
<b>Kapitel 5: Die Macht der Gedanken . . . . .</b>		<b>131</b>
1.	<b>Die Bedeutung der Gedanken für Erleben und Verhalten. . . . .</b>	<b>131</b>
1.1.	Die Geschichte mit dem Hammer . . . . .	131
1.2.	Muss die Bratpfanne denn sein? . . . . .	132
2.	<b>Den Teufelskreis der negativen Gedanken und Gefühle wahrnehmen und verändern . . . . .</b>	<b>134</b>
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.	<b>Erfahrungen aus unseren Elterngruppen . . . . .</b>	<b>142</b>
Schlusswort. . . . .		143
Literatur . . . . .		147