

# **PotenzialEntfaltung** bei Kindern/Jugendlichen

*Wie Sie Ihrem Kind helfen,  
seine Ressourcen zu nutzen*

**DANIEL  
PAASCH**

*Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt im Besonderen für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Es ist deshalb nicht gestattet, Abbildungen und Texte zu verändern oder zu manipulieren. Auch die Weitergabe an Dritte ist ohne Zustimmung des Verlages nicht erlaubt.*

*Hinweis an die Leser:*

*Alle Beispiele, Informationen, Anregungen und Tipps basieren auf den Erkenntnissen sowie der Gesetzeslage zum Zeitpunkt der Drucklegung und wurden mit der größtmöglichen Sorgfalt zusammengestellt. Dabei wurde darauf geachtet, dass die gewählten Beispiele allgemein übertragbar sind. Trotz aller Sorgfalt sind Fehler jedoch nicht ganz auszuschließen. Weil sich in Einzelfällen und durch Änderungen von Gesetzen und Vorschriften eventuell veränderte Bedingungen ergeben können, ist jedoch eine Haftung von Verlag und Autor aus der Anwendung der hier erteilten Ratschläge ausgeschlossen. Auch können Autor und Verlag weder eine Garantie noch irgendeine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die auf fehlerhafte Angaben in diesem Buch zurückzuführen sind, übernehmen.*

*Die Urheberinnen der in diesem Buch enthaltenen Sprüche, Zitate und Aphorismen sind genannt. Fehlen sie, dann waren sie nicht eindeutig feststellbar. Das gilt auch für Spruchweisheiten aus dem Volksmund und für Neuformulierungen alter oder zu langer Sprüche.*

*Alle in diesem Buch vorgestellten Modelle und Möglichkeiten sind Beispiele. Deshalb übernehmen Verlag und Autor keine Erfolgsgarantien oder jede andere Form von Gewährleistungen. Der Leser ist für sein Handeln ausschließlich selbst verantwortlich.*

*Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - aus auszugsweise - nur mit Genehmigung des Autors.*

*Satz & Gestaltung: [www.paperscreen.tv](http://www.paperscreen.tv)*



**DANIEL  
PAASCH**

# POTENZIALE ENTFALTEN

## BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

**Wie Sie Ihrem Kind helfen,  
seine Ressourcen zu nutzen!**

Leicht anwendbare  
Tipps + Tricks für  
Eltern + Erzieher



Mit  
Download-Code für eBook  
„Sicherheit für Kinder -  
Was Eltern wissen müssen“

Institut für  
**IPE**  
Potenzial Entfaltung

**4** aktualisierte  
Auflage





## *HINWEIS: Dieses Buch...*

*... ist ein Auszug aus dem vielfältigen Möglichkeiten des PE-Kinder- und Jugendcoaching und PE-Potenzialtraining und der Arbeit mit Kindern.*

*Es erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder den Charakter eines Nachschlagewerkes. Im Gegenteil: Dieses Buch gibt Ihnen schnelle, hochwirksame und umsetzbare Tipps und Tricks an die Hand, die Sie direkt einsetzen und nutzen können!*

*Das Potenzialtraining, aus welchem die geschilderten Übungen stammen, geht viel mehr in die Tiefe und Breite, als es im Rahmen eines solchen Buches möglich ist, zu vermitteln. Es beinhaltet viele zusätzliche Bereiche, die auf den Inhalten dieses Buches aufbauen, z.B. die kreativen Lerntechniken, IMAL®-Fantasiereisen, tiefe mentale Übungen zur Nutzung der Kraft des Unterbewusstseins, Techniken zur Verbindung beider Gehirnhälften und vieles, vieles mehr!*

*Regelmäßige neue Informationen und Möglichkeiten erfahren Sie auf [www.Potenzial-Training.de](http://www.Potenzial-Training.de)!*

## Der Autor

### DANIEL PAASCH

ist Lehrtrainer für Kinder- u. Jugendcoaching und Potenzialtraining, zert. Trainer, zert. Coach, NLP-Trainer, NLS-Master, Trainer für angewandte Kommunikationstechniken und Veränderungsmodelle, hat die Ausbildung zum integrativen EMDR/EMI-Therapeuten/Coach, sowie zum Hypnose-Therapeuten/Coach absolviert, ist Autor und Entwickler des Schnelllernmoduls IMAL®, Entwickler und Ausbilder des Potenzialtrainings für Kinder und Jugendliche und coacht Kinder u.a. auch durch integrativen System-Dialog. Er ist selbst vierfacher Familienvater und Trainer aus Leidenschaft.

In seinem liebevoll geführten Potenzialtraining für Kinder kombiniert er mentale Techniken mit Lern-techniken und aufbauenden positiven Veränderungsprozessen. Sein bundesweit angebotenes Kindertraining ist bekannt für eine effiziente und zielführende Seminarstruktur sowie die Möglichkeit, durch IMAL®-Metaphern nachhaltig Lernerfolge seiner Teilnehmer zu vertiefen, um damit einen Grundstock bei den Kindern zu legen, auf den diese ihr ganzes Leben lang immer wieder zurückgreifen können!



<b><i>HINWEIS: Dieses Buch...</i></b>	<b>4</b>
... ist ein Auszug aus dem vielfältigen Möglichkeiten des Kinder-Mental-Trainings und der Arbeit mit Kindern.	4
<b><i>Der Autor</i></b>	
Daniel Paasch . . . . .	5
<b><i>Leben beginnt im Kopf!</i></b>	<b>11</b>
Institut für Potenzial-Entfaltung, Münster . . . . .	11
<b><i>Vorwort</i></b>	<b>12</b>

# Inhalts-Verzeichnis

<b>Busfahrer des eigenen Lebens</b>	17
Nie mehr „fremdgesteuert“ . . . . .	17
<b>Das schaffst Du</b>	21
Vom Geburtsschock zum Selbstbewusstsein . . . . .	21
Du bist ein Wunder . . . . .	27
Die Metapher vom Adler . . . . .	28
<b>Stärken stärken</b>	32
Kinder gezielt fördern . . . . .	32
Stärken stärken! . . . . .	34
<b>Schon gewusst?</b>	36
Auch mit Schwächen erfolgreich waren: . . . . .	36
<b>Die richtige Richtung: Positiv!</b>	38
Verbesserung durch „Erwarten“ . . . . .	38
Glück oder Unglück? . . . . .	41
<b>Umdeuten macht's einfacher</b>	43
Die mentale „leichter-mach“-Technik . . . . .	43
Das Umdeuten der Bedeutung geht so: . . . . .	45
Im Vorfeld umdeuten - so wird's leichter für Ihr Kind . . . . .	46
<b>Wie das Wetter wird</b>	48
<b>Selbstbewusstsein fürs Kind? - Ja, gerne!</b>	49
Erfolge durch das eigene „Erfolge-Buch“ . . . . .	49

<b><i>Fehler - Investitionen in die Zukunft</i></b>	<b>54</b>
Mit Fehlern richtig umgehen . . . . .	54
<b><i>Schon gewusst?</i></b>	<b>57</b>
Optimismus, ideal für einen gesunden Organismus. . . . .	57
Die Fabel vom Frosch. . . . .	59
<b><i>Mental zum Optimisten</i></b>	<b>62</b>
Leichte Selbstüberschätzung für richtig gute Leistungen . . . . .	62
<b><i>Mental frustrierter sein - die Befreiungstechnik</i></b>	<b>65</b>
Aus Gewohnheit handeln . . . . .	65
<b><i>Zielsetzung? Ist es nicht sowieso egal?</i></b>	<b>69</b>
Die Metapher vom kleinen Mädchen und den Seesternen . . . . .	69
<b><i>Kreativität pur - durch mentale Techniken</i></b>	<b>71</b>
Die „3-Perspektiven-Technik“ . . . . .	71
ERSTE PHASE: Der Träumer . . . . .	72
ZWEITE PHASE: Der Macher . . . . .	74
Dritte PHASE: Der Kritiker . . . . .	76
Wie setzt ich die „Drei-Perspektiven-Technik“ richtig um? . . . . .	79



**Positive Gefühle durchs  
miteinander sprechen** 80

Wie Sie mit Ihrem Kind über seine Vorstellungen  
sprechen und positive Gefühle verursachen . . . . . 80

Was kann ich zur Wahrnehmung fragen/verändern? . . . 83

**Der „kraftvolle Blick“ in die Zukunft** 84

Motiviert durch emotionale Visionen . . . . . 84

**Ganz einfach die „Innere Mitte“ finden** 95

Der leichte Weg zur Entspannung . . . . . 95

**Der Sinn der Stille** 103

**Der intensive Kurzschlaf für  
spürbare Energie** 106

Die 15-Minuten-Regel für Power . . . . . 106

**Mentale Ressourcen  
für die Zukunft nutzen** 110

Hirngerechte Zielsetzung mit Kindern . . . . . 110

Setzen Sie Ihren Fokus in Richtung Lösung! . . . . . 111

Setzen Sie mit Ihrem Kind machbare Ziele! . . . . . 112

Ziele mit Kindern genau erforschen und hinterfragen! 113

## **Neun Regeln zur mentalen Zielerreichung** 115

1TE REGEL: Positiv formulieren . . . . .	115
2TE REGEL: Definieren Sie das Ziel im Jetzt . . . . .	118
3TE REGEL: Nicht vergleichen . . . . .	120
4TE REGEL: Konkret die Sinne nutzen . . . . .	122
5TE REGEL: Messbare Kriterien . . . . .	124
6TE REGEL: Auswirkungen bedenken . . . . .	125
Back-Check für ökologische Ziele . . . . .	127
7TE REGEL: Feedback als Barometer . . . . .	129
8TE REGEL: Eigene Kontrolle zählt . . . . .	130
9TE REGEL: Nehmen Sie interessante und attraktive Ziele! . . . . .	131
Korrekte Zielformulierung? . . . . .	133

## **Zahlen, Zahlen und nochmals Zahlen:** 135

Beeindruckende Leistungen des menschlichen Gehirns in Kurzform . . . . .	135
---	-----

## **Warum Motivation so wichtig für den Lernerfolg ist...** 138

... und wie Kindercoaching dies nachhaltig zur Eigenmotivation weiterentwickelt. . . . .	138
IPE Kinder- und Jugendcoaching: . . . . .	143
Wo kann ich meinem Kind direkt helfen? . . . . .	146
Welche Stärken meines Kindes kann ich noch stärken? . . . . .	148
Sonstige Ideen und Möglichkeiten. . . . .	150

## **Hintergründe** 153

Warum TipTap2®-LernCDs so gut funktionieren . . . . .	153
---	-----

## **Wir haben ein Geschenk für Sie!** 160

## **Für Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit von Kindern!** 160



*Leben beginnt im Kopf!*

*Institut für*  
**IPE**  
*Potenzial Entfaltung*

Informationen über PE-Kinder- und Jugendcoaching sowie das Potenzialtraining für Kinder- und Jugendliche erhalten Sie hier:

[www.Potenzial-Training.de](http://www.Potenzial-Training.de)

# *Vorwort von Daniel Paasch*

## *Potenziale entfalten!*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
erinnern Sie sich noch an Ihre eigene Kind-  
heit oder Jugend?

Denken Sie manches Mal an die Zeiten zu-  
rück, in denen Sie sich in dem Alter befanden,  
in welchem Ihr Kind heute ist?

Haben Sie vielleicht einen Bezug zur eige-  
nen Schul- oder Ausbildungszeit?

Merken Sie gegebenenfalls, wie Sie sich in  
einer bestimmten Situation gefühlt haben?

Möglicherweise erscheinen Ihnen in diesem  
Augenblick vor Ihrem geistigen oder inneren  
Auge Bilder aus jener Zeit, wenn Sie diese  
Zeilen auch nur lesen. Vielleicht empfinden  
sie plötzlich bestimmte Emotionen, die Sie mit  
diesen Tagen in Verbindung bringen können.  
Wie auch immer diese Erinnerung sich gestal-  
ten mag - wie intensiv oder wie schwach in  
der Ausprägung -, sie belegt Ihnen dennoch  
sehr eindrucksvoll, dass alles, was Menschen  
einst erlebt haben in irgendeiner Form auch

abgespeichert worden ist. Ihr eigenes Gehirn hat Ihnen gerade nachhaltig demonstriert, wie leistungsfähig es ist. Mehr noch: Je nach Ausprägung dieser Erinnerungen, zeigte es Ihnen Ihre ureigene Art, Erlebnisse zu verarbeiten und zu speichern.

Wie Sie eingangs selbst erfahren haben, arbeiten neuronale Strukturen extrem individuell. Daher ist es nur konsequent, dass sie den Gaben eines Kindes so spezifisch es überhaupt geht, zu Wachstum verhelfen. Das IPE und dieses Buch bieten eben keine Nachhilfe im üblichen Sinne oder das, was man darunter verstehen mag. Wir verstehen den Prozess des Lernens nicht als monotone Tätigkeit, der darauf beruht, stundenlang mathematische Formeln oder Vokabeln zu pauken.

Vielmehr bewerten wir den Lernvorgang als sehr dynamisch. Dabei berücksichtigen wir nicht nur die Einzigartigkeit eines Kindes, sondern wir unterstützen dessen Begabungen auf vielfältigste Art und Weise. Wir halten dies für den effizientesten Weg, dass junge Menschen eigene Chancen sehen und diese auch wirklich ergreifen. Oder haben Sie schon mal einen Sportler gesehen, der eine bestimmte Muskelgruppe lediglich mit einer einzigen Übung trainiert? Warum sollten Menschen dieses komple-

xe Organ namens Gehirn, mit einigen wenigen monotonen Trainingseinheiten langweilen? Und ebenso wie Sportler ganz verschiedene Methoden nutzen, um sich erfolgreich in ihrem Bereich zu behaupten, so gibt Ihnen dieses Buch und geben unsere Coaches und Trainer vom IPE dem Kind einen ganzen Koffer voller Werkzeuge an die Hand, die es einfach und nachhaltig für sich nutzen kann. Das alleine überschreitet bei weitem die Individualförderung der besten Nachhilfe. Das IPE geht jedoch noch einige Schritte weiter, um Ihrem Kind zahlreiche Optionen zu eröffnen:

Wir alle erleben eine Welt, in der alle möglichen Herausforderungen uns auf das Höchste fordern. Globalisierung, Informationsflut oder Arbeitsüberlastung sind nur wenige der Schlagworte, die viele Menschen an den Rand der Leistungsgrenze bringen. Um wie vieles mehr haben somit unsere Kinder mit solchen Phänomenen zu tun, obgleich das junge Gehirn nicht einmal annähernd der Leistungsfähigkeit eines Erwachsenen entspricht? Burn-Out ist längst keine Erscheinung mehr, die lediglich gestandene Menschen im Berufsleben ereilt.

Sie haben die Initiative ergriffen und Verantwortung für Kinder übernommen, sich diesen Zeiterscheinungen selbstbewusst stellen zu können. Mit den Möglichkeiten aus diesem

Buch wird es Kindern einfacher fallen, den Platz in der Gesellschaft einzunehmen, den es auch wirklich mit voller Begeisterung ausfüllen kann.

Kurz gesagt bedeutet eine Begleitung durch dieses Buch, bzw. durch Kinder- und Jugend-coaching / Potenzialtraining dies:

- Bessere Leistungen in der Schule oder Ausbildung durch konzentrierteres Arbeiten
- individuelle Förderungen von unterschiedlichen Begabungen
- bewusste Ansprache bestimmter Hirnareale, je nach Anforderung und Aufgabengebiet
- Ausgleich der Hemisphärenasymmetrie
- Steigerung der visuell-räumlichen Fähigkeiten der rechten Hemisphäre
- Steigerung der auditiven und kognitiven Eigenschaften
- Förderung der verschiedenen Gedächtnisstrukturen, insbesondere unter Berücksichtigung des Langzeitgedächtnis
- Tiefe Vernetzung neuronaler Muster, für eine optimale Leistungssteigerung in Schule und Beruf
- Auflösung von (Lern-)Blockaden, behindernder Gedanken- und Arbeitsmuster
- und vieles mehr

Alle unsere Methoden sind wissenschaftlich fundiert und abgesichert. Verhaltenspsychologen, Pädagogen und Erzieher bestätigen uns gegenüber immer wieder die Wirksamkeit und den Erfolg unserer Arbeit. Was uns aber besonders Stolz macht, sind die inzwischen unzähligen Kinder, die sich Dank des IPE wohler fühlen, besser und wenn ggf. auch leistungsfähiger wurden und dies uns auch zum Ausdruck bringen.

Ich sende herzliche Grüße



**Daniel Paasch**

*Leiter des Instituts für Potenzial-Entfaltung  
(IPE)*



# *Busfahrer des eigenen Lebens*

## *Nie mehr „fremdgesteuert“*

Vielleicht kennen Sie die folgende Situation. Es regnet, es herrscht schlechtes Wetter und schon kommen Ihnen überall mürrische Gesichter entgegen. Oder etwas Tolles, Mitreißendes passiert, so wie die tolle Stimmung bei der Fußball-WM 2010, und alle Menschen scheinen vor Freude zu platzen. Oder: Sie bekommen einen Anruf Ihres Vorgesetzten mit negativen Inhalten, und schon ist Ihre eigene Stimmung im Keller. Sie können nicht verstehen, warum Ihr Chef denn nun wieder so negativ reagieren konnte - kann er nicht freundlicher sein?

Irgendwie scheinen die äußeren Umstände unsere innere Stimmung zu verändern. Aber muss das so sein? Müssen wir akzeptieren, dass es scheint, als ob so wirklich niemand am Steuer des „Bus des eigenen Lebens“ sitzt, um gezielt zu lenken. Wird „man“ gelenkt und wird „man“ fremd gesteuert, egal ob bewusst oder unbewusst?

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was diese Feststellung mit einem Buch, wie diesem, zu tun hat, erkennen vielleicht noch nicht den kausalen Zusammenhang. Doch erlauben Sie mir, genauer zu erklären, warum es für Ihr Kind einfach wichtig ist, neben einigen Selbstverteidigungstechniken auch noch andere wichtige Zusammenhänge zu lernen, um wirklich sicher durchs Leben zu gehen.

Der Grund, warum wir uns der Fremdbestimmung und des Einflusses von Außen bewusst sein sollten, hat zwei Gründe. Zum einen drängt dies viele Menschen schnell in eine Art Opferrolle, aus der sie dann schwer wieder heraus kommen. Und zum anderen müssen wir das überhaupt nicht zulassen, sondern können unsere Beeinflussung und Stimmung ganz schnell, einfach und bewusst ändern! Zeigen Sie das Ihren Kindern - Sie werden sehen, welche wundervollen Ergebnisse Sie damit erzielen.

Nehmen Sie das Lenkrad vom „Bus Ihres Lebens“ in die Hand. Es ist wirklich einfach und kann sofort umgesetzt werden. Sie können zum Beispiel körperlich viel für eine selbstbewusste und starke positive Ausstrahlung tun. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und richten Sie Ihren Blick leicht nach oben. Versuchen Sie einmal, nach oben zu schauen und über etwas

Negatives nachzudenken. Es ist unmöglich, mit einem Blick nach oben einen negativen Gedanken zu vertiefen. Machen Sie dies eine Minute, und Sie werden feststellen, dass es Ihnen viel besser geht! Oder stellen Sie sich vor einen Spiegel und lächeln Sie! Es genügt eine Minute, und Ihre Ausstrahlung wird positiv und spürbar selbstsicherer.

Neben der körperlichen Möglichkeit können Sie auch mental einiges tun. Wenn Sie merken, dass Ihre Stimmung aufgrund eines äußeren Einflusses kippen könnte und Sie möchten dies nicht, dann schließen Sie einfach die Augen, atmen Sie dreimal tief und ruhig ein und aus und erinnern sich an eine wundervolle Situation, die Sie erlebt haben und in welcher Sie sich stark, sicher und als Sieger gefühlt haben. Gehen Sie in diese Erinnerung richtig hinein. Hören Sie die Geräusche in Ihrer Erinnerung? Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge? Können Sie fühlen und riechen, was Sie damals gefühlt haben?

Sie werden feststellen, dass Sie sich in kürzester Zeit wieder genauso fühlen, wie sie sich im erinnerten Erlebnis gefühlt haben.

## TIPP



*Überlegen Sie sich ruhig schon jetzt eine positive Situation. Dann brauchen Sie später nicht erst lange überlegen, sondern gehen direkt in die Erinnerung hinein!*

*Mit diesen Möglichkeiten öffnen Sie sich die Tür, motivierter und selbstbewusster durch den Alltag zu gehen, und können gleichzeitig das Leben Ihres Kindes positiv beeinflussen.*

# Das schaffst Du

## Vom Geburtsschock zum Selbstbewusstsein

Warum sind unsere Kinder nicht immer und in jeder Situation selbstbewusst? Und warum gehen sie nicht stark und sicher durchs Leben?

Gerade wir als Eltern haben die tolle Möglichkeit, unsere Kinder zielgerichtet zu unterstützen und zu leiten. Dazu kann es nützlich sein, die folgenden Informationen zu kennen und richtig zu deuten!

Wir sind weit mehr als das, was wir von uns sehen und was wir über uns denken! Es ist, wie mit einem Eisberg: Ein Eisberg besteht aus weit mehr, als aus seinem sichtbaren Teil über Wasser. Genau genommen ist der viel größere Teil unsichtbar! Damit vergleichbar arbeitet bei jedem von uns unser Unterbewusstsein im Hintergrund, versorgt uns zum Beispiel mit einem „Bauchgefühl“ und „Intuition“. Vielleicht kennen Sie das, Sie hören den Anfang eines bestimmten Liedes mit einer Bedeutung für Sie, und schon erinnern Sie sich an eine entsprechende Situation. Oder jemand betritt den Raum, und sofort wissen Sie, ob Sie diesen

Menschen kennen oder nicht. Dazu brauchen Sie nicht bewusst nachzudenken und sich mühselig zu erinnern. Ihr Unterbewusstsein hilft Ihnen dabei.

Es gibt unzählige Beispiele für das Wirken Ihres Unterbewusstseins und seine Fähigkeiten. Wichtig zu wissen ist, dass das Unterbewusstsein alles im Leben speichert und dann blitzschnell, eben unbewusst, auf benötigte Informationen zurückgreift. Es unterscheidet nicht zwischen positiv oder negativ, und es bewertet auch nicht!

Deshalb ist es so wichtig, Ihr Kind immer wieder darin zu bestärken, dass es ein Wunder ist. Für ein selbstsicheres Auftreten Ihres Kindes brauchen Sie ihm nur immer wieder zu sagen: „Hör auf, an dir selbst zu zweifeln, konzentrier dich ab heute auf das, was du kannst, was du willst und was du bist.“ Bauen Sie Ihr Kind auf und motivieren Sie es. Programmieren Sie sein Unterbewusstsein positiv!





Dann greift sein Unterbewusstsein später blitzschnell auch auf genau diese positiven Bestärkungen zurück.

Es weiß dann instinktiv, dass es Dinge erreichen kann und dass es wertvoll ist. Auf diese Weise geht das Denken Ihres Kindes in Richtung „Lösungen und

Möglichkeiten“, statt am Problem zu verzweifeln und es entwickelt sich Selbstbewusstsein!

Eigentlich sind wir doch alle auf dieser Erde als Gewinner angekommen, schließlich musste der erste Teil von uns sich gegen Milliarden von „Konkurrenten“ durchsetzen, bevor er die Eizelle erreichte. In Mamas Bauch war die Welt dann auch noch in Ordnung. Es gab ein warmes zu Hause und eine eigene und heile Welt und alle Emotionen von Mama wurden einfach miterlebt.

Doch dann der plötzliche Geburtsschock und Schritt für Schritt die harte Konfrontation mit Regeln und Gesetzen. Wenn Sie einmal be-

denken, dass ein Kind bis zum 18. Lebensjahr bis zu 180.000-mal sich anhören darf:

*„du kannst das nicht“,  
„du schaffst das nicht“,  
„dazu bist du zu klein“,  
„das geht nicht“*

... und unzähliger solcher Suggestionen, so ist es kein Wunder, dass so manches Kind von sich denkt, es sei nicht okay und dass es dies auch ausstrahlt.

Machen Sie gezielt Schluss damit! Gehen Sie miteinander so um, wie Sie mit einem Gast umgehen! Organisieren Sie zum Beispiel für sich selbst und Ihr Kind regelmäßig einen Tag der Selbstverwöhnung! Formulieren Sie im Umgang miteinander positive Sätze, sowohl Ihrem Kind als auch sich selbst gegenüber: „Du bist okay“, „ich liebe dich“, „ich glaube an deinen Erfolg“, „ich akzeptiere dich, so wie du bist“, „ich bin froh, dass es dich gibt“, „du bist okay, und ich bin okay, und zusammen sind wir fantastisch“ etc. Integrieren Sie echte Anerkennung und Lob in den Umgang mit Ihrem Kind! Dadurch erkennen die Kinder ihren Wert und werden selbstbewusst. Menschen, die ihren Wert erkennen, können anderen Menschen mit



Gelassenheit entgegenzutreten. Und wer andere groß macht, wächst selber mit.

„Ich bin okay“ bedeutet ein gutes Selbstwertgefühl, denn: „Du bist, was du denkst“. Solange Kinder aufgrund ständiger negativer Aussagen irgendwann denken, dass Sie nichts können und schaffen, weil sie es so oft gehört haben, dann wird es leider auch genauso sein.

Menschen, die sich als Kind selbst nicht mochten und sich dadurch nicht wirklich akzeptieren, führen als Erwachsene unbewusst negative Selbstgespräche, wie: „*du Schussel, hast schon wieder Mist gebaut*“, „*ich bin ein Trottel*“, „*ich bin doch der letzte Depp*“, „*was bin ich blöd*“, „*ich bin ja so was von bescheuert*“. Kennen Sie das möglicherweise?

Aber irgendwann sollte sich jeder vielleicht die Frage stellen, ob er mit solch negativen Selbstbildnissen nicht lieber Schluss machen möchte und diese auch oder gerade im Sinne der Kinder durch positive Formulierungen ersetzt. Sie und Ihre Kinder gehen dadurch positiver, gestärkter, optimistischer und energievoller durchs Leben! Und sie strahlen keinerlei Opfersignale aus.

## TIPP



*Wenn Sie mögen, dann nehmen Sie doch mal ein Blatt Papier. Schreiben Sie alles auf, was Sie an sich mögen, bzw. lassen Sie Ihr Kind eine solche Liste anfertigen. Eine "Das mag ich an mir - Liste."*

*Der positive Effekt ist enorm.*



## *Du bist ein Wunder*

*„Du bist ein Wunder.*

*Jede Sekunde, die wir leben ist ein neuer und  
einzigartiger Augenblick im Universum,  
ein Augenblick, der nie wieder sein wird...*

*Und was lehren wir unsere Kinder?*

*Wir lehren sie, dass Zwei und Zwei Vier ergibt  
Und dass Paris die Hauptstadt von Frankreich ist.*

*Wann werden wir sie lehren, was sie sind?*

*Wir sollten zu jedem von ihnen sagen:*

*Weißt du, was du bist?*

*Du bist ein Wunder.*

*Du bist einzigartig.*

*In all den Jahren, die vergangen sind,  
hat es nie ein Kind wie dich gegeben.*

*Deine Beine, deine Arme, deine geschickten Finger,  
die Art, wie du dich bewegst.*

*Aus dir könnte ein Shakespeare werden,  
ein Michelangelo, ein Beethoven.*

*Du hast die Fähigkeit zu allem.*

*Ja, du bist ein Wunder.*

*Und wenn du aufwächst,  
kannst du dann jemandem Schaden zufügen,  
der wie du ein Wunder ist?*

*Du musst daran arbeiten,  
damit die Welt Ihrer Kinder würdig wird“*

## Die Metapher vom Adler

„Ein Adler-Ei fällt aus Versehen aus seinem Adler-Horst. Zum Glück fällt das Küken im Inneren des Eis auf den weichen, moosbefleckten Waldboden, so dass das Ei unversehrt bleibt. Ein Landwirt kommt seiner Wege daher, findet das Ei und weiß, wenn er es liegen lässt, muss das Küken sterben.

Sein gutes Herz siegt und so nimmt der Landwirt das Ei mit nach Hause, legt es zu seinen Hühnern in ihr Nest und hofft darauf, dass sie das Kuckucksei (oder Adler-Ei) nicht bemerken.

Tatsächlich: Der Bluff funktioniert, die Hühner brüten das Ei aus. Eines Tages ist es soweit: Der kleine Adler im Inneren des Eis pickt mit seinem Schnabel die Hülle auf, streckt seinen Kopf hinaus in die fremde Welt und das Erste, was er sieht - ist ein Huhn! Das zweite Lebewesen, das er sieht, ist wiederum ein Huhn! Alle Lebewesen, die er zunächst zu sehen bekommt, sind Hühner. Nun, der Adler erhält einen Hühner-Namen und wird behandelt und erzogen wie jedes andere Huhn auch. Und so glaubt der Adler, selbst ein Huhn zu sein.

Natürlich wundern sich die anderen Hühner, dass der Adler wesentlich schneller wächst und auch größer wird als alle anderen. Und natürlich wundert sich der Adler darüber, dass er, obwohl er sich täglich stundenlang anstrengt, kein Ei legen kann...! Der Adler lernt alles, was ein Huhn lernen



*muss: Wie man die Körner pickt, die die Menschen als Futter ausstreuen, wie man einen Wurm aus dem Boden scharrt, um einen Leckerbissen genießen zu können, und wie man, um ein wenig Spaß zu haben, mit den Flügeln schlägt, um in die Luft zu fliegen. Aber bitte nicht höher als fünf bis sechs Meter, denn höher kann ein Huhn nicht fliegen, sonst stürzt es ab.*

*Eines wunderschönen Sommertages, es ist strahlend blauer Himmel, die Sonne scheint angenehm warm, sieht der Adler, der glaubt, er sei ein Huhn, einen Adler hoch oben am Himmel majestätisch seine Kreise ziehen. Die Schwingen weit ausgebreitet, segelt der Adler unbeweglich im Aufwind. „Wer ist das?“ fragt er bewundernd seine Kumpels. „Das ist der Adler“, antworteten ihm sei-*

ne Freunde, er ist der „König der Lüfte“. „Warum fliegen wir nicht so hoch am Himmel? Das wäre doch herrlich. Wir wären frei! Kein Zaun, kein Berg könnte uns daran hindern, die Welt zu erobern, kein Berg unseren Tatendrang begrenzen.“ Die anderen Hühner lachten ihn aus: „Du Dummkopf! Wir sind als Hühner geboren und dazu bestimmt, am Boden zu leben, Körner aufzupicken, nach Würmern zu scharren und ab und zu auf einen Baum zu flattern. Das jedoch ist der Adler, der „König der Lüfte“, er wurde schon geboren, um frei zu sein und die Lüfte zu beherrschen“.

Der Adler am Boden verstand und lebte weiter in dem Bewusstsein „ich bin halt nur ein Huhn“. Er pickte die Körner, die man hinwarf, er scharrte nach Würmern, wenn ihm nach einem Leckerbissen war, und wenn er Spaß haben wollte, flatterte er in die Luft. Einmal, ein einziges Mal, sprengte er seine Grenzen und flog acht Meter, zehn Meter, ja sogar zwölf Meter in die Höhe. Doch dann überkam ihn die Angst, denn er wusste ja, dass Hühner in dieser Höhe normalerweise abstürzen müssen.

Als der Adler schon sehr alt war, auf seinem Sterbebett lag und sein Leben Revue passieren ließ, hatte er immer wieder die Bilder vor Augen, als er diesen Adler zum aller ersten Mal am Himmel fliegen sah. Und seine letzten Gedanken, bevor er einschlief, waren: „Schade, dass ich nicht auch als Adler geboren wurde...“.

## TIPP



*Jeder Mensch wird als Adler geboren und kann frei entscheiden. Auch beim Thema der mentalen Stärke der eigenen Kinder! Seien Sie der Adler, der entscheidet! Verlassen Sie sich nicht wie die Masse blind darauf, dass das schon irgendwie wird, sondern kümmern Sie sich aktiv um diesen Bereich. Für sich selber und für Ihre Kinder!*

# *Stärken stärken*

## *Kinder gezielt fördern*

Stellen Sie sich einmal folgendes vor: Ihr Kind wird 65 Jahre alt und Sie sind ebenfalls, topfit wie Sie noch sind, eingeladen zu seinem Geburtstag. Nun stellen Sie sich vor, dass die Wissenschaft vor kurzem einen Durchbruch erreicht und eine Möglichkeit entwickelt hätte, wie man das Potenzial eines Menschen genau messen, definieren und vergleichen kann. Die Wissenschaftler sind Freunde Ihres Kindes und natürlich auch bei der Feier anwesend.

Ihr Kind, als Geburtstagskind, ist nun natürlich einer der Ersten, der getestet wird. Schließlich ist es soweit und als das Ergebnis dann laut verkündet wird, da wird es plötzlich ganz still im Saal. So still, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte! Der Wissenschaftler, der den Test an Ihrem Kind durchgeführt hat, erklärt, welch gigantisches, ja geniales Potenzial in Ihrem Kind steckt. So viel, dass es verglichen mit vielen Größen der Geschichte und in vielen Bereichen besser sei als das Potenzial von Albert Einstein und einigen anderen hochrangigen Wissenschaftlern.



Was würden Sie jetzt denken, jetzt, wo Ihr Kind 65 Jahre alt ist? Wären Sie stolz auf Ihr Kind? Oder wären Sie unglücklich, weil Sie von diesem gigantischen Potenzial Ihres Kindes nicht eher gewusst haben? Machen Sie sich vielleicht Vorwürfe, dass Sie Ihr Kind nicht genug gefördert haben und beschäftigt Sie nun der Gedanke, was es mit seinem Potenzial alles hätte erreichen können?

Halt! Vielleicht wird Ihnen jetzt ganz plötzlich klar, dass Sie es eher gewusst haben! Und Sie wissen es auch heute. Ihnen fallen nun möglicherweise all die Situationen ein, in denen das Talent Ihres Kindes immer wieder aufblitzte oder all die Situationen, in denen Ihr Kind über sich hinauswuchs und Sie vor Stolz fast geplatzt wären.

Und wenn Sie nun wieder Ihre Realität betrachten und feststellen, dass Ihr Kind sein ganzes Leben noch vor sich hat, dann bitte ich Sie, sich in allen Variationen vorzustellen, was Sie ihm an Unterstützung bieten können, damit Ihr Kind etwas ihm Entsprechendes aus seinem Leben machen und seine Talente ausbauen kann! Sehen Sie sich selbst einmal als die Startbahn, auf der es Vollgas geben kann, sobald Sie es in all seinen Facetten von Herzen ernst nehmen und fördern!

## *Stärken stärken!*

In der Regel sind genau die Menschen glücklich, zufrieden und erreichen ihre Ziele, denen es gelungen ist, ihr Leben so zu gestalten, dass es sich nicht um die Vermeidung möglichen Scheiterns dreht, sondern um die Talente, Stärken und Träume! Wir fixieren uns zumeist darauf, Schwächen ausgleichen zu wollen! Doch das stärkt uns und unsere Kinder in keiner Weise. Wenn sich z.B. Boris Becker in seiner Jugend darauf konzentriert hätte, besser sprechen zu können, hätte er nie den Erfolg gehabt, den er durch den Ausbau seiner Stärken erreicht hat!



## TIPP



*Fragen Sie sich  
doch einmal:*

- \* Woran hat Ihr Kind richtig Spaß und ist mit Begeisterung dabei?*
- \* Was lernt es am liebsten und viel schneller als andere Kinder?*
- \* Was beherrscht es, was kann es richtig gut?*

## Schon gewusst?

### Auch mit Schwächen erfolgreich waren:

Der größte Redner des griechischen Altertums, **Demosthenes**, stotterte als Kind.

Bevor **John D. Rockefeller** seinen legendären Reichtum aufbaute, war er ein einfacher Bauer.

**Marilyn Monroe** stotterte als Kind, trotzdem wurde Sie eine weltberühmte und geschätzte Schauspielerin.

Bevor **Walt Disney** seine weltweit bekannte Firma gründete, ging er mehrfach Pleite! Er musste 104 (in Worten: einhundert und vier!) Banken besuchen, bis eine schließlich sein Konzept unterstützte (nur ganz nebenbei: nach wie vielen würden Sie selbst aufgeben?).

**Arnold Schwarzenegger** begann als dünner Junge einfacher Eltern als Bodybuilder. Er verwirklichte seinen Traum, ein Filmstar zu wer-



den und schaffte es schließlich als einer der bekanntesten Menschen weltweit zum Gouverneur in Kalifornien.

Die Olympia-Siegerin **Wilma Rudolph** hatte als Kind Kinderlähmung und wurde später trotzdem mehrfache Olympia-Siegerin im Sprint!

**Bill Gates** hat sein milliardenschweres Unternehmen Microsoft bereits im Teenager-Alter gestartet!

Und viele viele viele viele mehr!!!

## TIPP



*Geben Sie bitte auch Ihren Kindern einmal zu denken, dass die heutigen „Stars und Sternchen“ gestern noch unbekannt waren, und dass die morgigen „Stars und Sternchen“ heute noch unbekannt sind!*

## *Die richtige Richtung: Positiv!*

### **Verbesserung durch „Erwarten“**

Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, was Sie vom Rest dieser Woche erwarten. Oder von diesem Tag? Oder von diesem Monat? Auch wenn Sie bereits genaue Vorstellungen haben, wie wäre es mit folgender Idee: Stocken Sie Ihre Erwartungen doch einfach auf! Ergänzen Sie diese ganz einfach um die eine oder andere tolle Gestaltung! Und genauso mit Ihren Kindern: Planen Sie kleine und weniger kleine Vorhaben und erwarten Sie dann einfach das Beste!

Psychologen bestätigen, dass ein Geheimnis vieler Menschen mit guter Laune und zufriedennem Lebenswan-





del darin besteht, sich für den kommenden Zeitraum etwas vorzunehmen, an das sie mit Freude denken können! Es ist doch eine tolle Alternative, wenn bei Ihrem Kind die Gedanken an die ach so grauenvolle Mathearbeit kommen, dass es sich gleich dazu sagen kann: „und danach geht’s in die Stadt zum Eisessen!“ Das versüßt die Gedanken schon vorher, macht das vermeintliche Problem kleiner und zeigt, dass es danach positiv weiter geht! Oder wenn Ihr Kind genau weiß, dass es nach der Nachhilfe mit Papa eine Stunde im Park Fußball spielen geht, klappt die Nachhilfe aufgrund der positiven Stimmung viel besser und führt langfristig zu besseren Ergebnissen!

Positive Gedanken und Einstellungen schaffen ein positives Leben. Für Sie und für Ihre Kinder!



## TIPP

*Fragen Sie sich doch einmal: Welche positiven Erwartungen Sie problemlos und schnell Ihrem Kind aufzeigen können. Kurzfristig, vielleicht morgen, oder diese Woche. Es können aber auch tolle Dinge sein, mittel- und langfristig! Ein Kinobesuch im nächsten Monat oder ein toller Urlaub im nächsten Sommer! Besprechen Sie dies mit Ihren Kindern und erinnern Sie diese immer wieder daran. Das wirkt positiv!*





## Glück oder Unglück?

*Es war einmal eine arme Bauernfamilie, bei denen der alte Bauer für seine Weisheit berühmt war. Eines Tages ging der einzige Sohn des Mannes in den Wald, um Holz zu holen. Als er zurückkam, hatte er ein herrenloses Pferd dabei, das anscheinend niemandem gehörte und das er eingefangen hatte. „Was für ein Glück!“, riefen die Nachbarn. „Glück oder Unglück, wer weiß, wer weiß?“, sagte der alte Mann.*

*Am nächsten Tag versuchte der Sohn, das Pferd zu reiten und stürzte dabei so unglücklich, dass er sich den Arm brach. „Was für ein Unglück!“, sagten die Nachbarn. „Der einzige Sohn - und jetzt ist er ein Krüppel!“. „Glück oder Unglück, wer weiß, wer weiß?“, sagte der alte Mann. Wenig später brach im Land Krieg aus und alle jungen Männer wurden eingezogen, nur der Sohn des Alten nicht, denn der*

hatte einen steifen Arm. „Welch ein Glück!“, meinten die Nachbarn. „So hast du einen Sohn, der darf zu Hause bleiben und kann Dir sogar noch helfen.“ - „Glück oder Unglück, wer weiß, wer weiß?“, sagte der alte Mann nur.

Nachdem der Krieg vorbei war, kehrten die jungen Männer des Dorfes nicht zurück. Auch nicht der Sohn des direkten Nachbarn. Der konnte den Anblick des Sohns des Alten nicht mehr ertragen und zündete voller Zorn und Neid den Hof der Bauernfamilie an. „Welch großes Unglück!“, riefen die Nachbarn. „Jetzt habt Ihr keinen Hof mehr!“. „Glück oder Unglück, wer weiß, wer weiß?“, sagte der alte weise Mann. Als sie die verkohlten Überreste des Hauses aufräumten, stießen sie auf eine große Truhe aus Metall voller Goldmünzen. „Was für ein Glück!“, riefen die Nachbarn. Der alte Mann antwortete... ..

Diese Metapher verdeutlicht die machtvollen Möglichkeiten der folgenden Technik:

# *Umdeuten macht's einfacher*

## **Die mentale „leichter-mach“- Technik**

Menschen geben den Dingen, die sie erleben und wahrnehmen, immer einen bestimmten Rahmen, den sie aus ihrer Erfahrung, ihrer Erwartung und den Gegebenheiten bilden. Zum Beispiel ist ein Regentag für Ihr Kind eine mittlere Katastrophe, wenn doch eigentlich heute der geplante, große Tag auf dem Riesenspielplatz stattfinden sollte! Für den Bauern, der nach einer langen Periode der Trockenheit genau denselben Regen beurteilt, ist es sicher eine große Freude, dass seine Ernte gerettet ist! Der Regen ist jedoch einfach nur der Regen. Den Bedeutungsrahmen haben in diesem Beispiel Ihr Kind und der Bauer geschaffen. So festigen sich im Laufe der Zeit die zugeordneten Einordnungen im Wertesystem eines jeden einzelnen. Zum Beispiel ist für Ihr Kind Regen nun etwas Unerfreuliches!

Das Wissen um das Setzen eines Bedeutungsrahmens bietet jedoch auch grandiose

Möglichkeiten, Ihr Kind bei Problemen oder Schwierigkeiten vor Sorgen und falschen Einschätzungen zu bewahren.

Durch das Umdeuten von Situationen eröffnen Sie Ihrem Kind ganz neue Möglichkeiten. Wenn Sie Ihrem Kind eine Situation aus einem anderen Blickwinkel aufzeigen, lernt es dadurch, ganz anders an Probleme heranzugehen. Und ebenso, wie in unserer Geschichte, sind Dinge längst nicht immer so, wie sie aus einem bestimmten Blickwinkel heraus erscheinen!

Ist es nicht eine herrliche Vorstellung, dass sich Ihre Kinder aus lähmenden oder negativen Zuständen ganz einfach selbst befreien können, indem sich statt eines Verhaltens oder eines Geschehnisses die Interpretation dessen ändert? Mit Ihrer Hilfe ist dies durchaus möglich, später dann auch ohne Sie!

Die Flexibilität Ihres Kindes erhöht sich auf bemerkenswerte Weise, indem es lernt, scheinbar festgeschriebene Bedeutungen und Zuschreibungen in steigendem Maße zu hinterfragen und auf diese Weise neue Deutungen und damit auch ein sich ständig erweiterndes Spektrum an Wahrnehmungen zulassen zu können; ein höchst wertvolles Training für Geist und Seele!

Wir unterscheiden zwischen zwei Umdeutungs-Möglichkeiten:

Zum einen können Sie die Umgebung, den Kontext umdeuten. Zum anderen aber auch die Bedeutung!

### *Das Umdeuten der Bedeutung geht so:*

Hier bleibt die Situation gleich. Diese wird nur anders beurteilt, neu bewertet - quasi in einem positiven Licht dargestellt. Die Frage ist lediglich, was an dieser Situation aktuell positiv ist? Was kann ich Positives daraus mitnehmen? Was kann dies noch Positives bedeuten?

Wenn zum Beispiel der Papa unten am Rasenmähen ist und die Lautstärke ihr Kind nervt, dann hat dies den Vorteil, dass er in der Zeit nicht über das unaufgeräumte Zimmer schimpfen kann. Oder wenn der Hund ständig bellt, sobald die Türklingel läutet, dann wissen Sie, dass er aufpasst und auch bellt, wenn vielleicht mal jemand nicht klingelt und gleichzeitig das Grundstück betritt. Oder wenn die Lehrerin im Übungsheft Ihres Kindes die nicht sorgfältig gemachten Hausaufgaben kritisiert und Ihr Kind beim Wiederholen der Aufgaben so gut für den Inhalt lernt, dass die nächste Note einfach gut

werden muss! Oder wenn sich Ihr Kind in einer Situation, in der es kritisiert wird, nicht wehrt und es kein Wort herausbringt, hat dies den Vorteil, dass es eben auch nichts Falsches sagen kann und genau überlegen wird, wie es auf diese Situation reagieren will.

### *Im Vorfeld umdeuten – so wird's leichter für Ihr Kind*

Diese tolle Technik des Umdeutens lässt sich besonders geschickt anwenden, wenn Sie Ihrem Kind den Rahmen gleich mit aufzeigen, in welchen es ein Problem viel leichter einordnen kann! Setzen Sie den Rahmen, bevor ihr Kind einen anderen setzen kann!

Wenn Sie Ihrem Kind zum Beispiel erklären müssen, dass die Klassenfahrt ausfällt, weil der Lehrer krank ist - dann sagen Sie ihm vielleicht gleichzeitig, dass es nun doch zum Start der Premiere des ersehnten Filmes gehen kann. Oder zeigen Sie ihm auf, wie schön es ist, so viele freie Zeiten jetzt offen verplanen zu können! Oder dass, wenn das begehrte Computerspiel ausverkauft ist, jetzt ein ganz neuer finanzieller Rahmen gegeben ist. Lassen Sie die Situationen in einem neuen Licht erscheinen und machen Sie es dadurch Ihrem Kind einfach. So schützen Sie Ihr Kind mental!



## TIPP



*Schauen Sie sich doch einfach mal die Situationen an, die zur Zeit in Ihrem Leben und im Leben Ihrer Kinder vorherrschen und deuten Sie diese um! Spüren Sie, dass Vieles gar nicht so schwer oder ungerecht, so herausfordernd oder übermächtig ist, wie es auf den ersten Blick erscheint? Und vielleicht erinnern Sie sich einmal daran, wie oft schon Dinge hinterher nicht so waren, wie Sie es vorher gedacht haben!*

## Wie das Wetter wird

Ein Wanderer trifft  
auf einen Schäfer.  
Er fragt diesen,  
wie wohl das Wetter  
in den nächsten Tagen  
werden würde.

Der Schäfer antwortet:  
„So, wie ich es gerne habe.“  
„Woher wissen Sie, dass das  
Wetter so werden wird,  
wie Sie es mögen?“,  
fragt der Wanderer.

„Sehr einfach“,  
antwortet der Schäfer.  
„Ich habe die Erfahrung  
gemacht, dass ich nicht  
immer das bekomme,  
was ich möchte.

Also habe ich gelernt,  
immer das zu mögen,  
was ich bekomme.  
Deshalb bin ich mir sicher,  
dass das Wetter so wird,  
wie ich es mag.“



# *Selbstbewusstsein fürs Kind? – Ja, gerne!*

## *Erfolge durch das eigene „Erfolge-Buch“*

Leider werden wir viel zu schnell vom Alltag eingeholt! Probleme wollen gelöst werden und auch die alltäglichen kleinen Dinge nehmen einen großen Platz im Leben ein. Die positiven Dinge werden recht schnell verdrängt, weil ja wieder ein Problem gelöst werden will. So geht zum Beispiel das stolze, gute Gefühl über die eben ausgehändigte gute Zensur bei Rückgabe der Klassenarbeit zum Ende der Stunde recht schnell unter, wenn die Tasche schnell gepackt werden muss, um in die Pause oder nach Hause zu gehen. Oder ein kleiner Erfolg, wie das Anbieten des Sitzplatzes im Bus an einen älteren Mitmenschen, wird schnell wieder vergessen. Solange diese Dinge gedanklich nicht wieder bewusst aufgerufen werden, tauchen sie ins Unterbewusstsein ab und werden von anderen, oft negativeren Gedanken verdrängt.

In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts hat die Wissenschaftlerin Catherine Cox die Lebensgewohnheiten von mehreren hundert

Genies studiert und eine Übereinstimmung bei allen gefunden: Die Genies führten Buch über ihren Tagesablauf, ihre Erfolge, über alles, was sie an dem jeweiligen Tag für sich gelernt haben und über all die positiven Augenblicke.

Es ist eine grandiose Erfahrung, die Sie ihrem Kind wirklich nicht vorenthalten sollten! Lassen Sie Ihr Kind ein „Erfolge-Buch“ führen oder führen Sie mit ihm gemeinsam! Sie brauchen dazu nicht unbedingt eines aus unserem Verlag zu bestellen (siehe auf einer der letzten Seiten), Sie können auch einfach ein Notizbuch nehmen!

Positiv anregende Fragen können Sie dabei gern aus diesem Buch übernehmen. Oder Sie schenken Ihrem Kind die „Garantie für gesteigertes Selbstbewusstsein“, ein „Erfolge-Buch“ zum Ausfüllen und Erarbeiten mit anregenden Fragen und viel Platz zum Beantworten.

*(Später vielleicht ein kleines Heiligtum für Ihr Kind!)*

Wichtig bei dieser Technik des „Erfolge-Buchs“-führen ist, dass hier nur Positives Platz hat, nur Erfolge, nur Dinge, die gelungen sind, nur positive Erfahrungen und Erlebnisse! Dies muss nicht immer die eins in Mathe sein oder das 6:0 beim Fußball. Auch ein zügiges Erledigen der Hausaufgaben ist ein Erfolg oder ein pünktliches Aufstehen und Bewältigen des Alltags. Sie werden erstaunt sein, was mit Ihrem



Kind geschieht, wenn sich sein Unterbewusstsein nun mit einem Mal auf Gelingen einstellt, darauf zu schauen, wie gut die Dinge klappen, mit welcher Begeisterung und positiven Einstellung Ihr Kind nun durch den Tag geht!

Das „Erfolge-Buch“ ist eines der wirksamsten Methoden. Es wirkt vielschichtig und richtungweisend in Ihrem Kind! Denn nichts macht erfolgreicher als Erfolg!

## TIPP



Bauen Sie in das Erfolgs-Buch Ihres Kindes Fragen ein, die die Wahrnehmungs-Ebene Ihres Kindes berühren. Zum Beispiel: „Wie hast du dich da gefühlt“, „Wie hast du das gesehen?“, „Woran hast du gespürt, dass dies ein toller Erfolg war?“. So intensivieren Sie den Effekt!  
Oder Sie bestellen ein „Erfolge-Buch für Kinder“. Einen riesen Nutzen für kleinstes Geld - mit den entsprechenden Fragen bereits eingedruckt!

## Mein großes Erfolge-Buch

Erschienen im Rahmen des Potenzialtrainings für Kinder und Jugendliche.

**Bestellung: [www.Potenzial-Training.de](http://www.Potenzial-Training.de)**



*Angeleitet durch anregende Fragen und Aufgabenstellung mit viel Platz für die eigenen Gedanken und Erlebnisse vergrößert Ihr Kind permanent sein Selbstbewusstsein und seine Selbstsicherheit!*

*Für kleines Geld! -  
Testen Sie es,  
Ihrem Kind zuliebe!*

**Auch als tolle Geschenk-Idee  
bei Kindergeburtstagen!**

*(siehe auch auf Seite 140 dieses Buches!)*

# *Fehler – Investitionen in die Zukunft*

## *Mit Fehlern richtig umgehen*

Haben Sie oder Ihr Kind in letzter Zeit Fehler gemacht? Irgendetwas falsch gemacht oder irgendetwas Falsches gesagt oder sonst einen Fehler fabriziert? Wenn ja, dann Gratulation!

Wer viel ausprobiert, viel macht und viel versucht, der macht auch viele Fehler. Wer wenig macht, macht auch wenig Fehler und wer gar nichts macht, der macht zwangsläufig auch gar keine Fehler. Aber kommt es darauf an? Sind Fehler etwas Negatives oder Fatales, wie so oft gedacht wird?

Im Grunde geht es nicht darum, ob wir oder unsere Kinder Fehler machen! Fehler sind menschlich und normal. Vielmehr geht es darum, wie wir mit unseren Fehlern umgehen!

In unserer Gesellschaft herrscht so etwas, wie eine schweigende Übereinkunft darüber, dass wir wertvoller sind, wenn wir weniger Fehler machen. Doch es gibt in Wirklichkeit keinen Grund dafür, dass Ihr Kind sich minderwertiger fühlen muss, nur weil es im Unterricht etwas Falsches gesagt hat oder weil es



sich beim Besuch der Verwandten vielleicht falsch verhalten hat. Es ist wichtig für Ihr Kind, unbedingt zu wissen, dass sein Wert unberührt bleibt und kein Fehler, sei er auch noch so groß, irgendetwas daran ändern kann!

Ebenso sinnlos ist es, sich über gemachte Fehler zu ärgern! Viel sinnvoller ist es, einen Fehler als solchen anzuerkennen, um dann anschließend zu schauen, was Sie oder Ihr Kind daraus lernen können. Und oft bewahren kleine Fehler vor großen Fehlern. Wie sagt der Volksmund so schön? Ein echter Fehler ist der, den man zweimal macht.

Einen Fehler zu machen und daraus zu lernen ist der natürliche Weg. Hinfallen ist völlig

in Ordnung, liegen bleiben sollten Sie jedoch nicht! Ein noch besserer, zweiter Weg ist, auch aus den Fehlern anderer zu lernen. Ihr Kind braucht schließlich nicht alle Fehler selbst zu machen!

Wenn es also beobachtet, dass ein Klassenkamerad ständig den Unterricht stört, ermahnt und wieder ermahnt wird und anschließend eine Strafarbeit bekommt, dann kann es prima aus diesem Fehler des Mitschülers lernen und das ohne eigene Strafarbeit. So wird jeder Fehler, ob selbst gemacht oder beobachtet, für Ihr Kind zur Chance, Erfahrungen zu sammeln, um dann beim nächsten Mal direkt richtig zu handeln!



## TIPP

*Erinnern Sie sich vielleicht noch an so manchen tragischen Fehler, der Ihnen letztendlich doch mehr Nutzen geboten hat? Schauen Sie doch mal, welche angeblichen Fehler zur Zeit bei Ihnen Thema sind und schauen Sie, was Ihnen diese sagen könnten!*





*Schon gewusst?*

*Optimismus, ideal  
für einen gesunden  
Organismus*

Wie wirkt sich ein positives Denken und Optimismus auf einen gesunden Organismus aus?

Hierzu veröffentlichte nun erstmals ein Forscherteam der Universität von Kalifornien in Los Angeles eine Studie in der Zeitschrift „Journal of Personality and Social Psychology“.

Zusammen mit John Fahey (Immunologe) untersuchte darin ein Team aus Psychologen, wie der Körper in Zeiten besonders hoher psychischer Belastung reagiert. Das Resultat:

Bei Studenten mit positiver Grundhaltung und optimistischer Einstellung war die Anzahl der T-Zellen und die Aktivität der natürlichen Killerzellen deutlich angestiegen

Zu Beginn dieses Tests wurden den Studenten zu Beginn des Semesters Blutproben entnommen, alle Studenten hatten vergleichbare Werte. Zum Ende des Semesters hin wurden dann die Ergebnisse gemessen.

Die Durchschnittswerte der T-Zellen waren bei den optimistischen Studenten um 13% gestiegen, bei den Pessimisten dagegen waren sie um 3% gesunken.

Die Aktivitäten der natürlichen Killer-Zellen hatten sich bei den Frohnaturen um unglaubliche 42% erhöht!

Diese Studie lieferte immunologische Daten, welche für die spätere Aufklärung von Zusammenhängen zwischen Psyche und Krankheiten und Krankheitsverläufen sehr wichtig sind.



## **Die Fabel vom Frosch**

*Es war einmal ... ein Wettlauf der Frösche. Das Ziel dieses spektakulären Wettlaufs war es, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen. Deshalb versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen und ihre Artgenossen anzufeuern. Nun denn, der Wettlauf begann.*

*In Wirklichkeit aber glaubte keiner von den Zuschauern jemals daran, dass auch nur ein einziger Frosch es auf wirklich auf die Spitze des Turms schaffen könnte und alles was man hörte, waren Sätze wie: „Die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ Und so begannen die Frösche einer nach dem anderen aufzugeben, glaubten selber nicht*

*mehr an sich und daran, dass sie die Turmspitze erreichen könnten, außer einem, der weiterhin unermüdlich versuchte, auf die Spitze des Turmes zu klettern.*

*Die Zuschauer fuhren fort zu sagen: „... Die Armen! Sie werden es nie schaffen! ....“ Und schließlich gaben sich auch die letzten Frösche geschlagen, außer dem einen Dickschädel, der einfach nicht aufgab. Schlussendlich hatten alle Frösche ihr Vorhaben abgebrochen - nur jener Frosch hatte allein und unter großer Anstrengung tatsächlich die Spitze des Turmes erreicht.*

*Die anderen wollten nun natürlich von ihm wissen, wie er das Unglaubliche geschafft hatte. Deshalb näherte sich einer der anderen Frösche ihm, um zu fragen, wie es ihm gelungen war, den Wettlauf zu gewinnen.*

*Und als der nicht gleich antwortete und die anderen Frösche sich ihm erst aufmerksam machen mussten, da merkten sie plötzlich, ... er war taub!*



## TIPP

Hören Sie nicht auf die Personen, die die schlechte Angewohnheit haben, pessimistisch zu sein.

Sie stehlen die tiefsten Hoffnungen des Herzens! Denken Sie an die Kraft, die diese Worte haben, die Sie hören oder lesen. Seien Sie stets **POSITIV!**

„Seien Sie taub, wenn jemand Ihnen sagt, Sie könnten Ihre Träume nicht verwirklichen“

# Mental zum Optimisten

## Leichte Selbstüberschätzung für richtig gute Leistungen

Ehrlicherweise müssen wir hier eingestehen, dass gerade die Pessimisten Schwierigkeiten und Probleme realistischer einschätzen als Optimisten. Aber:

Wenn ein Pessimist zum Beispiel Tennis spielen lernt, weiß er nach einer Woche Training:

*„Heute habe ich den Ball fast nie getroffen. Wenn ich ihn getroffen habe, dann flog er woanders hin, als ich es wollte. Außerdem kam ich ständig aufgrund der schnellen Richtungswechsel aus der Puste und bin zweimal sogar gestürzt. Ich habe einfach kein Ballgefühl und Bewegungstalent. Ich sollte einfach besser sofort wieder aufhören, bevor ich mich noch ernsthaft verletze.“*

Ein Optimist trifft genauso wenig die Bälle und ist sicherlich genauso aus der Puste. Doch er sagt sich:

*„Whaow, von den ersten 100 Bällen der Ballmaschine habe ich beim ersten Anlauf schon 10 Bälle*



*getroffen, wobei mehr als die Hälfte dann sogar übers Netz gingen. Und später konnte ich schon einige Bälle gezielt aufs gegnerische Feld schlagen, ohne dass diese im „Aus“ gelandet sind. Viel besser wird Roger Federer wohl auch nicht gestartet haben können. Ich bin wohl ein echtes Naturtalent!“*

Und angetrieben durch diese nüchtern betrachteten unrealistischen Selbsteinschätzung macht er immer weiter und weiter, trainiert von nun an regelmäßig und wird schließlich ein richtig guter Tennisspieler.

Am Ende hat er durch seine Einstellung alle Probleme gemeistert!

Es ist also absolut angebracht und förderlich, wenn Ihr Kind eine gesunde und vielleicht

auch ein wenig überschätzende Einstellung zu sich selber hat.

Schließlich ist es besser, sich selbst ein wenig zu überschätzen, wenn dadurch noch mehr Lösungsenergie freigesetzt wird.

## TIPP



*Fragen Sie sich doch einfach mal:  
Bei welchen Problemen oder Herausforderungen täte es Ihrem Kind ganz gut, sich selbst ein wenig zu überschätzen? Wo steht es noch am Anfang seiner Entwicklung, so dass dozierte Selbstüberschätzung zu mehr Durchhaltevermögen führen könnte?*



# *Mental frustfreier sein - die Befreiungstechnik*

## **Aus Gewohnheit handeln**

Kennen Sie die frustrierende Zwickmühle, in der Sie das Gefühl hatten, nur die Wahl zu haben zwischen zwei negativen Möglichkeiten?

Zum Beispiel sind sie beruflich total unzufrieden, jedoch müssten sie erstmal eine anstrengende und vielleicht langweilige Weiterbildung durchlaufen und einfach hinschmeißen geht auch nicht, schließlich zahlt sich die Miete nicht von alleine. Oder Ihr Kind muss ziemlich lange büffeln, um an seinen Notenschnitt zu kommen, weil es sonst vielleicht sitzen bleiben würde und das wäre genauso unwillkommen!

Wenn Menschen vor zwei „üblen“ Alternativen stehen, geraten sie in den „Kaninchen-Schlange-Effekt“. Das Kaninchen bleibt beim Anblick der Schlange wie gelähmt stehen und tut dann gar nichts! Und anschließend fühlen sie sich noch schlechter und die Situation ist immer noch da.

Der Trick, damit solche Situationen Sie oder Ihr Kind nicht gefangen nehmen ist, den Frust zum größten Verbündeten zu machen! Wenn Sie einmal zurückblicken, wie viel schlaflose Nächte, Bauchschmerzen, Frust und negative Gefühle diese Situation bisher verursacht hat, dann bringen Sie das Fass doch endlich zum Überlaufen!

Psychologen weisen schon lange darauf hin, dass wir uns durch die bewusste Überschreitung unserer „Grenze des Frustes“ endlich aus der Starre, dem Nichtstun lösen und unsere negativen Gefühle, den Schmerz, zum Anstoßen der Verbesserung nutzen können!

Hierzu gibt es ein hervorragendes Beispiel aus der Biologie. Wenn Sie einen Frosch in einen Topf mit kaltem Wasser legen und dann das Wasser langsam erhitzen, dann gewöhnt er sich nach und nach an die immer unangenehmer werdende Temperatur. Er findet allerdings nicht den richtigen Zeitpunkt, um etwas an seiner Situation zu ändern und zu reagieren bis es zu spät ist; bis er schließlich verbrüht. Aber: Wenn Sie einen Frosch in heißes Wasser werfen, dann mobilisiert er alle seine Kräfte und setzt alles daran und springt dann sofort wieder aus dem Topf heraus.

Geht es Ihnen oder Ihrem Kind vielleicht in einigen Bereichen ähnlich wie dem Frosch,



weil Sie sich lange Zeit an bestimmte Problemstellungen oder an „das Übel“ gewöhnt haben, obwohl Sie eigentlich daran allmählich zu Grunde gehen? Bedenken Sie bitte, dass wir allerdings, verglichen mit dem Frosch, die Möglichkeit haben, unseren Frust gedanklich so sehr zu komprimieren und „zum Kochen“ zu bringen und wir so „das kochende Wasser“ erleben, bis dadurch der Funken dann endlich überspringt und Sie wirklich etwas Neues, Befreiendes und Weiterbringendes wagen.



## TIPP

*Fragen Sie sich doch einfach mal:*

*Gibt es in meinem Leben oder im Leben meines Kindes einen großen Frust, an den ich mich gewöhnt habe? Stellen Sie sich diesen dann lebhaft vor, wie er sich steigern wird und verschlimmert, wenn Sie nichts ändern würden. Und dann nutzen Sie diese Motivation für einen neuen Start.*



*Zielsetzung?  
Ist es nicht sowieso egal?*

### **Die Metapher vom kleinen Mädchen und den Seesternen**

Ein Mann traf ein kleines Mädchen, das am Strand auf und ab lief. Der Sturm hatte über Nacht mit den tosenden Wellen tausende von Seesternen ans Ufer getrieben. Da lagen sie auf dem schwarzen Kies. Das Mädchen hob immer wieder Seesterne auf und warf sie zurück ins Meer.

Der Mann fragte sie: „Warum tust du das? Hier liegen unendlich viele Seesterne herum. Egal wie viel Mühe du dir gibst - du wirst damit nie fertig werden und nichts erreichen!“. „Vielleicht stimmt das, was du sagst“, antwortete das Mädchen. „Aber diesem einen Seestern hier ist es nicht egal, ob ich mir die Mühe mache...“



## TIPP

Nichts ist egal. Und alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, gut getan zu werden! Und geplant zu werden! Darum ist es so wichtig, sich Ziele zu setzen und zu verfolgen. Jeder Architekt macht für die kleinste Hundehütte vor dem Bau derselben einen Plan! Aber beim eigenen Leben, da „lassen wir es laufen“, ohne zu planen!

# *Kreativität pur – durch mentale Techniken*

## **Die „3-Perspektiven-Technik“**

So schützen Sie Ihr Kind vor Ideenlosigkeit, fehlender Kreativität oder schlechter Umsetzung von vorhandenen Ideen.

Die „3-Perspektiven-Technik“ schlüsselt die Entstehung und Umsetzung in drei Phasen auf. Dazu denken Sie sich ganz einfach in drei verschiedene „Rollen“ hinein, durch deren Brille Sie dann die Idee, das Problem, die Lösung, die Situation, etc. ganz einfach betrachten: Zum einen aus Sicht des Träumers, dann aus Sicht des Machers und schließlich aus der Sicht des Kritikers. Dadurch haben Sie die Möglichkeit auch Ihrem Kind aufzuzeigen, dass es verschiedene Betrachtungsweisen überhaupt gibt und zusätzlich, dass diese verschiedenen Betrachtungsweisen zu verschiedenen Ergebnissen führen können und so eine sicherere Entscheidung getroffen werden kann.

## **ERSTE PHASE:** *Der Träumer*

Beginnen Sie die „Drei-Perspektiven-Technik“ immer in der „Welt“ des Träumers, das heißt, in die verheißungsvolle Zukunft zu blicken. So schaffen Sie den Zugang zur Vision, holen alles Schöne und Erstrebenswerte in ganz konkreten Bildern vor das innere Auge.

Es ist alles erlaubt, es gibt keine Einschränkungen, Hauptsache: Sie können es sich vorstellen! Ob sich der Traum oder die Lösung umsetzen lässt oder nicht, das interessiert in dieser Phase nicht! Der Träumer träumt! Er ist nur für Ideen, Inspirationen zu haben und schwelgt in seinen Visionen dahin. In diesen Prozess ist er voll integriert. Das heißt, in seinen Vorstellungen erlebt er seine Vision als Hauptdarsteller lebendig mit.







## So träumen Sie am einfachsten:

- Suchen Sie sich einen grundsätzlichen „Traum“-Platz, wo Sie bequem und ganz in Ruhe vor sich hin träumen können
- Spinnen Sie sich Ihren Traum einfach aus und vertiefen Sie diesen, indem Sie sich auf die Bilder konzentrieren, die Sie sehen.
- Schauen Sie dabei nach oben, dadurch wird Ihr Gehirn angeregt, sich Bilder vorzustellen.
- Machen Sie Ihren Traum bewusst realistischer. Machen Sie die Bilder heller, die Töne lauter und fühlen Sie mal „um sich herum“.
- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und erleben Sie den Traum.
- Abschließend, bevor Sie in die nächste Phase gehen, ist es wichtig, dass Sie an etwas ganz Anderes denken, etwas Neutrales.

## ZWEITE PHASE: Der Macher

In dieser Position beschäftigen Sie sich nur mit der Umsetzung, also das Machen. Es geht um die bewusste Auseinandersetzung, eventuelle Planung und die Integration der Vision in die Realität. Der Macher tut quasi so, als ob er die Vision umsetzt, durchlebt gedanklich die einzelnen Schritte und sammelt so Informationen über die Machbarkeit und darüber, was benötigt wird und welche Werkzeuge oder Hilfsmittel dabei zum Einsatz kommen sollen. Dabei formuliert er seine einzelnen Schritte in der Gegenwart, z.B. „...*ich trainiere auf der Stürmer-Position, ich spreche mit meinem Trainer, etc...*“. Ziel sind Anleitungen mit einzelnen Schritten, Plänen, Strategien und Ideen zur Vorgehensweise, wie es tatsächlich funktionieren könnte.





## So werden Sie am einfachsten zum „Macher“:

- Suchen Sie sich bewusst einen ANDEREN Platz für das Visualisieren des Machers.
- Achten Sie nun bei Ihrer Visualisierung auf Ihre Gefühle und vertiefen Sie so Ihre Gedanken und Träume.
- Schauen Sie dabei nach unten, damit Ihr Gehirn inspiriert wird, Ihnen noch mehr Gefühls-Impulse zu senden.
- Erleben und erfühlen Sie die Umsetzung der Vision gezielt.
- Abschließend, bevor Sie in die nächste Phase gehen ist es wichtig, dass Sie an etwas ganz Anderes denken, etwas Neutrales.

## **DRITTE PHASE:** *Der Kritiker*

Der Kritiker nimmt die Position ein, die quasi über den anderen beiden steht und die Ergebnisse ohne Emotionen oder Beeinflussung einer der beiden vorherigen Positionen bewerten und kritisieren darf. Der Kritiker diskutiert mit sich selbst, im inneren Dialog. Dabei lässt er alle kritischen Stimmen zu und wägt ab. Es geht nicht gegen die beiden vorherigen Positionen, sondern lediglich um den Inhalt. Er bewertet, prüft und beanstandet die entstandene Idee, den Entwurf, die Ideen und den Plan der Umsetzung. Er vergleicht mit Erfahrungen aus der Vergangenheit und zieht Parallelen.





## So werden Sie am einfachsten zum „Kritiker“:

- Suchen Sie sich jetzt bewusst wieder eine AN-DERE, eine dritte Stelle, an der Sie kritisch in die Vision oder den Traum des Kritikers gehen.
- Achten Sie diesmal besonders auf Töne und Geräusche im Inneren, auf den eigenen inneren Dialog und die Stimme dieses Dialogs.
- Halten Sie Ihren Blick dabei waagrecht, geradeaus um Ihr Gehirn zu stimulieren, noch intensiver Geräusche zu aktivieren.
- Experimentieren Sie mit den Geräuschen. Lassen Sie diese zum Beispiel lauter werden oder intensivieren Sie diese.
- Abschließend, bevor Sie in die nächste Phase gehen ist es wichtig, dass Sie an etwas ganz Anderes denken, etwas Neutrales

## TIPP



*Durch diese tolle Technik öffnen Sie Ihrer und der Kreativität Ihres Kindes Tür und Tor. Als Träumer dürfen Sie träumen, ohne gleichzeitig schon abzuwägen. Sie haben die Möglichkeit, Ideen und Lösungen wirklich umfassend und intensiv zu durchleuchten. Und Sie werden erstaunt sein, zu welchen Lösungen Sie fähig sind, wenn Sie in dieser Reihenfolge träumen!*

## Wie setzt ich die „Drei-Perspektiven-Technik“ richtig um?

- *Ich halte mich an die Reihenfolge. (Träumer, Macher, Kritiker)*
- *Ich wiederhole die Durchgänge so lange, bis mein Kritiker nichts mehr zu kritisieren hat. Er ist immer als Dritter an der Reihe.*
- *Ich achte bewusst beim Träumer auf Bilder, beim Macher auf Gefühle, beim Kritiker auf Töne.*
- *Je klarer und deutlicher ich auf die räumliche Trennung der drei Perspektiven achte, umso größer ist mein Erfolg. Am besten nehme ich drei unterschiedliche Räume oder z.B. das Bett für den Träumer, den Schreibtisch für den Macher und/oder den Besprechungstisch für den Kritiker.*
- *Ich nehme immer dieselben Räume für dieselbe Position.*
- *Ich beachte, dass Kritiker und Träumer keinen Kontakt haben. Macher und Kritiker können sich gegenseitig einbeziehen.*

## *Positive Gefühle durchs miteinander Sprechen*

### *Wie Sie mit Ihrem Kind über seine Vorstellungen sprechen und positive Gefühle verursachen*

Ihr Kind speichert all seine über die Sinneskanäle erfolgten Wahrnehmungen im Gehirn, all das, was es wo und auf welche Weise gehört, gesehen, gerochen, geschmeckt oder gefühlt hat. Hierbei speichert das Gehirn ganz konkret die einzelnen Merkmale zu jedem Erlebnis ganz genau ab. Das menschliche Gehirn arbeitet sehr exakt! Es erinnert sich bei jeder Erfahrung, bei jedem Sinnesreiz an die dazugehörenden, spezifischen Eigenschaften. Wenn diese dann erstmal gespeichert sind, haben Bilder in Erinnerungen eine bestimmte Farbe, Geräusche einen bestimmten Klang, Tonhöhe oder Lautstärke. Sie alle verfügen über eine nachvollziehbare und wiederholbare Intensität. Über diese Art, Erinnerungen zu speichern, unterscheidet Ihr Kind die Welt!

Lange Zeit hat man angenommen, dass z.B. bestimmte Gefühle, die mit einer Erinnerung



verbunden waren, durch die Erinnerung selbst ausgelöst werden. Mittlerweile haben Wissenschaftler herausgefunden, dass nicht das Ereignis der Erinnerung für die auftretenden Gefühle und Reaktionen verantwortlich ist, sondern alleine die Art und Weise, wie Ihr Kind die Erinnerung gespeichert hat. Zum Beispiel könnte es sein, dass sich Ihr Kind, wenn es Erinnerungen als schwarz-weißes Bild ohne Ton speichert, schlecht fühlt, während es bei Erinnerungen in Farbe und als Film mit Ton richtig gute Laune bekommt!

Diese Erkenntnis ist ein Meilenstein und eröffnet uns als Eltern immense Möglichkeiten, auf die Gewühlswelt unserer Kinder direkt positiv Einfluss zu nehmen.

Wenn Sie z.B. Ihr Kind bitten, sich zu erinnern, was es unmittelbar vor der letzten Mathearbeit gemacht hat, können Sie Ihr Kind fragen, wie es diese Erinnerung nun wahrnimmt. Gehen Sie dabei die einzelnen Sinneskanäle durch. Für das Sehen könnten Sie fragen, ob es ein Bild ist oder ein Film. Ob es farbig ist oder schwarz-weiß. Für das Hören fragen Sie nach der Lautstärke, nach der Geschwindigkeit der Geräusche oder nach der Tonhöhe (ist dies normal oder höher oder tiefer). Jetzt kommt der eigentliche Trick: Sobald Ihr Kind Ihnen beschrieben hat, wie es die Erinnerung wahr-

nimmt, können Sie ihm sagen, wie es diese Arten der Wahrnehmung verändern kann, wenn es sich gerade schlecht fühlt.

**BEISPIEL:** Ihr Kind nimmt die Phase vor der Mathearbeit als ein eher farbloses Bild war, ohne Geräusche, in einem Rahmen, so wie in einem Fernseher. Bitten Sie nun Ihr Kind, dieses Standbild in eine kurze Filmsequenz umzuwandeln, dieses in allen Farben ablaufen zu lassen und Nebengeräusche einzubauen. Fragen Sie zwischendurch immer wieder, ob es Ihrem Kind damit besser geht! Sie werden sehen, wie sich schrittweise oder auch urplötzlich Blockaden lösen oder wie Ihr Kind auf einmal tief aufatmet. Sie können diese Übung immer wieder variieren, zum Beispiel mehr Farbe in das Bild geben, den Ton lauter oder leiser regeln oder das Bild schärfer machen. Eine tolle Variante bei unangenehmeren Erinnerungen ist, Ihr Kind sich selber in der Situation betrachten zu lassen, so als ob es ein Foto betrachtet. Dieses Foto kann es dann gedanklich ganz winzig klein machen und genießen, wie sich negative Gefühle aus der Erinnerung einfach auflösen! Experimentieren Sie! Nutzen Sie dieses Wissen! Verstärken Sie die positiven Erinnerungen und Visionen in die Zukunft immer wieder! Ihr Kind wird es Ihnen danken!

## Was kann ich zur Wahrnehmung fragen/verändern?

### SEHEN:

- *Beleuchtung und Helligkeit*
- *Farbintensität*
- *Konturen (verschwommen, scharf)*
- *Oberfläche (matt, glänzend)*
- *Größe*
- *Entfernung*
- *Position*

### HÖREN:

- *Lautstärke (leise, laut, still)*
- *Tonlage (hoch, tief)*
- *Tonalität (schrill, voll, dünn)*
- *Tempo (schnell, langsam)*
- *Ort der Herkunft der Geräusche*

### FÜHLEN:

- *Intensität (stark, schwach)*
- *Temperatur (warm, kalt)*
- *Qualität (angenehm, unangenehm)*
- *Position (wo im Körper ist das Gefühl)*

# Der „kraftvolle Blick“ in die Zukunft

## Motiviert durch emotionale Visionen

Eine alte Managerweisheit besagt:

*„Erst wenn du weißt wohin du willst, dann weißt du auch, was du brauchst, um dorthin zu kommen“.*

Wissen wir immer wohin wir wollen? Oder noch genauer: Weiß unser Kind denn, wo es hin will? Oder schaukelt es wie eine Nusschale auf dem großen Ozean hin und her und hin und her, je nachdem, welche Welle aus welcher Richtung es gerade erfasst?

Natürlich kann Ihr Kind, gerade wenn es noch kleiner ist, nicht genau definieren, was es nun vielleicht einmal werden möchte, wenn es groß ist. Ebenso wenig wird es sich einen Plan machen können, wo es vielleicht in 5 Jahren stehen wird oder in 10 Jahren. Meist ist durch die Wahl der Schulart auch eine mögliche spätere berufliche Laufbahn vorgegeben. Dennoch ist es aufgrund unseres offenen Schulsystems und der Bildungsdevise „kein Abschluß ohne



Anschluß“ möglich jedem beruflichen Wunschtraum Ihres Kindes einen Entwicklungsrahmen aufzuzeigen und damit dessen eigenen Motivationen, die Ihr Kind sehr wohl schon hat, entsprechende positiven Antrieb zu geben.

Immer wieder erlebe ich in den Einzel-Coaching-Sitzungen mit Kindern die tollsten und interessantesten Ideen, wo die Reise des Lebens später vielleicht einmal hingehen könnte! Und damit ist nicht gemeint, im Kalender schon mal zu vermerken, wann welcher Punkt erreicht sein will. Nein, es geht um eine grundlegende Tendenz und diese Tendenz ist es, die Ihr Kind bereits jetzt schon intensiv nutzen kann, um die aktuellen Herausforderungen des Alltags zu meistern und eine echte Motivationsquelle hervorzubringen. Und da jeder Mensch

anders funktioniert, gibt es bei den Kindern neben der Wunschrichtung meist auch eine Zukunftsvorstellung, die so gar nicht in die Planung bezüglich Ihres Kindes passen will!

Bisher gab es bei all den vielen Kindern in meinen Gruppen- und Einzel-Sitzungen nicht ein einziges Kind, bei dem es anders gewesen wäre.

Aber warum ist das so wichtig?

Wenn Sie es ganz genau nehmen, entscheidet sich Erfolg oder Misserfolg am Antrieb, also am Motiv, d. h. an der Motivation. Und Motivation lässt sich stets zurückführen auf zwei grundsätzliche Antriebe, die uns allen zu eigen sind und die der entscheidende Grund sind, jeden Morgen aufzustehen, immer wieder mehr oder weniger unser Bestes zu geben und letztlich etwas in unserem Leben zu bewegen: Es ist entweder Angst oder Freude! - Nicht mehr und auch nicht weniger.

So gibt es Menschen, die sich beispielsweise ein Haus kaufen, weil Sie Angst haben, Sie könnten sich später im Alter vielleicht die Miete nicht leisten. Ein anderer kauft sich dieses Haus vielleicht, weil er sich in seinem Bekanntenkreis als stolzer Besitzer eines Eigenheims erhofft, seinen Status zu verbessern und dieses Gefühl der Freude dann auskosten will. Es gibt nichts von dem was wir tun, was nicht letztendlich auf Angst oder auf Freude als Motiv zu-

rückgreift. Fragen Sie sich einmal bei Dingen, die Sie tun, warum Sie diese tun. Und wenn nicht sofort klar ist, ob es Angst oder Freude ist, dann ergründen Sie die Antwort auf die Warum-Frage mit einer weiteren Warum-Frage. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie bei Ihrem Motiv sind.

Und beim „kraftvollen Blick in die Zukunft“ machen wir uns nicht nur das Wissen um die Antriebe zunutze, sondern auch die geniale Fähigkeit unseres Geistes, sich auf Menschen, Gegebenheiten und Vorstellungen mit allen Sinnen einlassen zu können. Dieses „Modeling“ wird bereits erfolgreich in der Therapie und im Management-Coaching eingesetzt und ist zu wirkungsvoll, um es Ihnen in diesem Zusammenhang vorzuenthalten.

Oft ist das Problem bei der Schule und den Schularbeiten das Ziel am Ende des Weges! Immer wieder höre ich von den Kindern:

*„Herr Paasch, wenn ich nicht müsste - um nichts in der Welt würde ich in diese schreckliche Schule gehen!“. Oder: „Ach, Herr Paasch, wenn die anderen in der Klasse nicht... ..“, oder „... .. ich wäre ja gut in der Schule, aber meine Lehrer verstehen mich nicht und deshalb kann ich nicht ... ..“.*

Diese und andere Sätze stehen meist am Anfang.

Und mal Hand aufs Herz: welchen Antrieb hätten Sie denn, einen bestimmten Weg zu gehen, wenn Sie genau wüssten, der Weg ist lang und steinig und Sie hätten überhaupt keine Vorstellung vom Ziel. Würden Sie sich dann nicht auch am Wegesrand von all den bunten Möglichkeiten des Lebens ablenken lassen und nur mit Widerwillen den vorgegebenen Weg weiter gehen?

Aber ab wann ist der Weg interessant? Ab wann ist die Motivation, der Antrieb groß genug - sofern er überhaupt schon da ist?





## Und so funktioniert es:

- Setzen Sie sich an einem ruhigen Platz mit Ihrem Kind an einen Tisch für ein Gespräch.
- Stellen Sie noch einen leeren Stuhl mit hinzu.
- Erfragen Sie dann in diesem Gespräch, in welche Richtung seine Zukunftsideen gehen.
- Aber bewerten und verurteilen Sie nichts! Seien Sie gewiss: nichts von dem muss letztlich so eintreten. Ein solches Gespräch fungiert jedoch als Antrieb, solange die Ideen in einen zumindest theoretisch realisierbaren Rahmen passen.
- Fragen Sie dabei vor allen Dingen auch, was Ihr Kind um nichts in der Welt jemals würde machen wollen!

*Nur mal angenommen, Ihr Kind wäre später gerne Pilot und auf gar keinen Fall will es Gärtner werden (wertungsfreies Beispiel).*

- Bitten Sie Ihr Kind nun, sich auf den leeren Stuhl („Erwachsenenstuhl“) zu setzen.
- Bitten Sie es, sich vorzustellen, es sei jetzt genau in diesem Moment 15 Jahre älter und hätte beruflich das werden müssen, was es auf gar keinen Fall werden wollte.

### ■ Malen Sie die Situation aus!

Fragen Sie Ihr Kind, was für ein Auto es in der unbefriedigenden Situation fährt, ob es Kinder hat und einen Partner. Wie ist der Alltag in der als unbeliebt kreierte Welt?

- Malen Sie ruhig ein bisschen schwarz, damit Ihr Kind sich voll und ganz seine Unzufriedenheit vorstellt.
- Und jetzt (*Sie sprechen ja mit dem erwachsenen Kind*) bitten Sie Ihr Kind in der negativen Ausgangsposition, in der es gerade steckt, um einen wichtigen Gedankengang:

In der imaginierten Situation ist Ihr Kind ja 15 Jahre älter, was innerhalb dieser Fantasie auch nicht zu ändern ist. Doch wenn Ihr nun als 15 Jahre älter imaginiertes Kind aus dieser Situation heraus die Zeit zurückdrehen könnte, sagen wir mal, so 15 Jahre, was es als solchermaßen unglücklicher Mensch sich selbst als Ratschlag geben würde, wie zukünftig ein anderer Weg einzuschlagen wäre? - Und bohren Sie ein bisschen!

*Es ist für mich immer wieder ein Phänomen, wenn ich in dieser Übung höre, wie all die Antworten und Lösungen, die es bedarf um das Lernverhalten eines Kindes zu verbessern, direkt aus ihm selbst sprudeln!*

- Bitten Sie Ihr Kind nun zurück auf seinen ersten Platz, an dem es vorher Kind war!
- Lenken Sie es kurz ab, in dem Sie ihm irgendeine belanglose Frage stellen (z.B. wie viele Fenster hat unser Haus).

*Dies dient als gedankliche Trennung zum zweiten Teil der Übung und verhindert, dass Ihr Kind Emotionen aus dem ersten Teil der Übung mit dem zweiten Teil der Übung vermischt.*

- Jetzt bitten Sie Ihr Kind erneut auf den „Erwachsenenstuhl“. Und wieder ist Ihr Kind 15 Jahre älter. Aber diesmal - Sie können es sich schon denken - ist Ihr Kind total erfolgreich gewesen und hat seine sehnlichsten Ziele oder vielleicht ein bisschen mehr verwirklicht.
- Malen Sie dies wieder in allen Facetten aus! Bohren Sie aufbauend, wie schön das Leben

jetzt gerade ist. Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu beschreiben, wie der positive Alltag verläuft und wie herrlich es ist, dort an diesem Punkt sein. Und wenn Sie wollen, gehen Sie mit Ihrem Kind noch 10 Jahre weiter!

- Und dann, genau wie beim ersten Teil der Übung, stellen Sie ihm wiederum die magische Frage:

*„Nur mal angenommen, du könntest die Zeit zurückdrehen, sagen wir mal so 25 Jahre...“  
(Wir sind ja 15 + 10 Jahre in die Zukunft gehüpft.)*

- Was würde es sich selber sagen wollen, rückblickend nach all den erreichten Erfolgen, wohl wissend um seine Probleme als Kind, wie all die Herausforderungen zu meistern seien? Und fragen Sie nach dem Gefühl gegenüber dem Kind aus der Gegenwart, welchem Ihr in der Fantasie erwachsenes Kind ja schließlich allen Erfolg verdankt.

*Glauben Sie mir: Es ist phänomenal, was dann passiert! Und nicht nur, dass nach dieser Übung Ihr Kind fortan die Lösungen kennt, nein, es hat sie vor allem selber neuronal erschaffen, im Gehirn eine synaptische Verbindung erzeugt, die in späteren*

*Situationen von unschätzbarem Wert sein wird! Die durch einen solchen Prozess geschaffenen neuronalen Verbindungen erzeugen über die unbewusste Ebene eine wahrhaft gigantische Wirkung!*

*Die Kinder aus meinen Coachings sind sich selbst gegenüber so dankbar und drücken dies auch überzeugend aus, so dass ich es immer wieder ergreifend finde, wie sehr diese **Technik des „sich hinein Versetzens“** zu einem Stück Wirklichkeit wird.*

*Und dadurch, dass Ihr Kind selbst die Lösungen ersinnt und formuliert, haftet diesem Prozess keinerlei Vorgegebenes an! Der Fokus Ihres Kindes liegt nun nicht mehr auf dem Thema Lehrer und Mitschüler und auch nicht mehr auf Problemen mit den Eltern. Plötzlich geht es Ihrem Kind um das eigene Leben und um das herrliche Gefühl, das es dann bereits als Referenz aus der Zukunft gesammelt hat.*

- Anschließend bitten Sie Ihr Kind wieder auf den **„Kinder-Stuhl“** und besprechen mit Ihrem Kind die Eindrücke!
- Bleiben Sie aber an der Oberfläche, damit Ihr Kind diese Emotionen gut verarbeiten kann.

*Die Ergebnisse sehen Sie! Und wenn es mal wieder Probleme bei den Hausaufgaben gibt, dann genügt vielleicht schon, das eine oder andere Stichwort bezüglich der wartenden Zukunft, um den Antrieb zu aktivieren.*



## TIPP

*Bauen Sie in die Fragen an die Zukunft unbedingt Fragen ein, die die Wahrnehmungsebene Ihres Kindes berühren.*

### ZUM BEISPIEL:

*„Wie fühlst du dich?“,  
„Wie genau sieht das aus?“,  
„Was spürst du, wenn du das bist?“.*

*So intensivieren Sie den Effekt noch einmal!*

# *Ganz einfach die „Innere Mitte“ finden*

## *Der leichte Weg zur Entspannung*

Eine der häufigsten und nachhaltigsten Übungen ist eine einfache Möglichkeit, Ihrem Kind einen dauerhaften Weg zu zeigen, wie es in der hektischen Zeit und im Trubel des Alltags immer wieder „zu sich selber“ finden kann.

Nur allzu oft sind die Kinder aufgedreht und hetzen von einem Termin zum nächsten. Und dazwischen sind Pausen oft begleitet von einem Spiel auf der Wii oder der PSP. Aber was ist das für eine Pause? Dort geht der Stress doch weiter! Zeigen Sie Ihrem Kind den Weg in eine echte Pause, den Weg nach Innen.

- Suchen Sie sich dafür eine ganz ruhige Ecke, ein ruhiges Zimmer oder einen anderen ungestörten Platz. Vielleicht stellen Sie sogar die Klingel und das Telefon ab, damit Sie und Ihr Kind nicht gestört werden.
- Bitten Sie Ihr Kind, sich total bequem aufrecht auf einen Stuhl zu setzen. Tief ein-

und auszuatmen, wenn es möchte, gleich die Augen zu schließen und erst einmal für sich zur Ruhe zu kommen.

- Erklären Sie ihm, dass es tiefe langsame Atemzüge in den Bauch hinein nehmen und sie langsam wieder ausatmen soll!
- Sagen Sie Ihrem Kind dann, es solle sich im Geiste dreimal die Zahl drei vorstellen, z.B. wie diese vor dem geistigen Auge erscheint. Oder es stellt sich vor, wie es die 3 mit seinem Finger in den Sand malt oder wie die Zahl drei eingeblendet werden würde.
- Und dann wiederholen Sie langsam, so im zwei Sekundentakt dann 3.....3.....3.
- Jetzt beginnen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf die eintretende Entspannung zu lenken. Sprechen Sie langsam und entspannt beim Ausatmen! Sagen Sie so etwas wie:

*„Vielleicht spürst du schon, wie sich deine Füße immer mehr entspannen! Die Entspannung ist wie eine Wolke, die durch deine Füße zieht und sich langsam durch den gesamten Körper ausbreitet. Über die Waden in die Oberschenkel. Höher in den Bauchbereich, in deinen Brustkorb, die Arme hinauf bis in die Fingerspitzen hinein. Langsam zieht die Entspannung höher, durch deinen Hals, in deinen Kopf und es fühlt sich an, als ob dein*



*Körper irgendwie gar nicht mehr zu dir gehört. Die Augenlider entspannen sich, die Lippen werden entspannt und du genießt dieses herrliche Gefühl der totalen Entspannung.“*

- Leiten Sie Ihr Kind nun weiter an, tief einzuatmen und sich im Geiste drei Mal die Zahl zwei zu visualisieren, analog zur vorangegangenen Visualisierung: 2.....2.....2.
- Beginnen Sie jetzt, Ihr Kind zu unterstützen, sämtliche Gedanken und innere Dialoge einzuschränken, indem Sie in etwas sagen, wie:

*„Lass deine Gedanken jetzt einfach weiterziehen. Alle wichtigen Gedanken kommen nach dieser Übung zurück, so dass diese jetzt einfach weiterziehen können, weiterziehen können so wie Wolken am Himmel, die auch einfach immer weiterziehen, sich nicht kümmern und weiterziehen. Und stelle sie einfach leiser, immer leiser, so wie du bei einem Radio oder MP3-Player die Musik einfach immer leiser stellst, so stelle alle Gedanken und inneren Stimmen auf leise und noch mehr auf leise und jetzt - auf aus! Und wenn du einmal wissen möchtest, wie schön es ist, wirklich Ruhe im Kopf zu haben, dann frage dich doch einfach jetzt selber mal „Woher kommt mein nächster Gedanke“ - 5 Sekunden warten - „Es ist herrlich so entspannt zu sein.“*

- Leiten Sie nun Ihr Kind an, sich im Geiste drei Mal die Zahl eins zu visualisieren.  
1.....1.....1.

*Ihr Kind ist nun auf einer tieferen und gesünderen Bewusstseinsstufe, dem so genannten Alpha-Zustand. Diese Art, den Weg zur nach Innen zu finden, schlage ich gern vor, bevor Fantasiereisen starten oder andere Übungen gemacht werden.*

- Zu Beginn können Sie Ihr Kind jetzt einladen, sich vorzustellen, wie es an einem wunderschönen, geborgenen und sicheren Ort ist! Vielleicht ein Urlaubsort oder ein imaginierter Ort, an dem sich Ihr Kind pudelwohl und geborgen fühlt.
- Sie können Ihr Kind sich dies allein vorstellen lassen oder aber es durch Anleitungen durch den Ort führen. Fragen wie:

*„Schau mal, ob du links neben dir etwas siehst, oder schau mal nach oben, schau, was ist hinter dir“*

... sind Möglichkeiten, Ihr Kind in seiner Fantasie anzuregen.

*Diese Art der Entspannung ist höchst effektiv! Ihr Kind wird sich anschließend wie neu geboren fühlen.*

*Wenn Sie die Reise nach Innen beenden, dann achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihr Kind genauso, wie Sie es in die Entspannung geführt haben, auch wieder herauszählen.*

■ **Sagen Sie zu Ihrem Kind:**

*„Ich zähle jetzt von 1 bis 5. Erst bei 5 machst du die Augen auf, bist hellwach, gesund, zufrieden und glücklich und weißt, dass dir wunderbare Dinge bevorstehen.“*

■ **Dann beginnen Sie langsam mit etwas kräftigerer Stimme zu zählen.**

1..... (3 Sekunden warten!),

2..... (3 Sekunden warten!),

3..... (3 Sekunden warten!) - wiederholen

Sie jetzt noch einmal Ihre Aussage von oben:

*Erst bei 5 machst du die Augen auf, bist hellwach, gesund, zufrieden und glücklich und weißt, dass dir wunderbare Dinge bevorstehen.“*

- Erwähnen Sie jetzt lauter die 4..... (3 Sekunden warten!) und dann die 5.
- Sagen Sie etwas wie:

*„Du bist hellwach, gesund, zufrieden und glücklich und weißt, dass dir wunderbare Dinge bevorstehen.“*

- Jetzt können Sie das Licht einschalten, wenn es ausgeschaltet war, Ihr Kind anregen, dass es sich reckt und räkelt und langsam wieder ins Hier und Jetzt kommt.

*Machen Sie diese Übung regelmäßig. Sie ist wie Urlaub für die Organe, wie ein „Reset“ der Funktionen und tut einfach unendlich gut. Testen Sie es doch auch selbst einmal!*

*Und noch etwas:*

*Dies ist eine ganz hervorragende Methode, Ihr Kind auf ein dauerhaft Früchte tragendes **Alpha-Learning** vorzubereiten, da sich die Übungsinhalte leicht in der Erinnerung verankern lassen. Wenn Ihr Kind, beispielsweise vor einer schwierigen Lernaufgabe stehend, die Augen schließt und für sich selbst dreimal die 1 visualisiert, die Augen dann wieder öffnet und sich anschließend der anstehenden Aufgabe widmet, wird es wesentlich effektiver und dauerhafter lernen, als das im gewöhnlichen und ablenkbaren Alltagszustand möglich ist.*

*Dies liegt an der bilateralen Hemisphärenstimulation dieser Übung, so wie es auch unsere **TipTap2®-Techniken** bewirken ([»SIEHE LETZTE SEITE](#)).*



## TIPP

Bitte Sie Ihr Kind, nachdem es dreimal die Zahl 1 visualisiert hat, drei Finger zusammen zu legen.

Diese sogenannte Drei-Finger-Technik verankert den Ruhe-Zustand für das Lernen oder für Herausforderungen.

Es empfiehlt sich, den Daumen, den Zeigefinger und den Mittelfinger der jeweils schwächeren Hand zusammen zu legen.



## *Der Sinn der Stille*

*Ein Mönch hatte sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um in der Abgeschiedenheit vom lärmenden Leben seine Zeit der Meditation und dem Gebet widmen zu können.*

*Einmal kam ein Wanderer zu seiner Einsiedelei und bat ihn um etwas Wasser. Der Mönch ging mit ihm zur Zisterne, um das Wasser zu schöpfen. Dankbar trank der Fremde und etwas vertrauter geworden, bat der den Mönch, ihm eine Frage stellen zu dürfen: „Sag mir, welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?“*

*Der Mönch wies mit einer Geste auf das Wasser der Zisterne und sagte: „Schau auf das Wasser! Was siehst du?“.*

*Der Wanderer schaute tief in die Zisterne, dann erhob er den Kopf und sagte: „Ich sehe nichts.“*

*Nach einer kleinen Weile forderte der Mönch ihn abermals auf: „Schau auf das Wasser der Zisterne. Was siehst du jetzt?“*

*Noch einmal blickte der Fremde auf das Wasser und antwortete: „Jetzt sehe ich mich selber!“*

*„Damit ist deine Frage beantwortet“, erklärte der Mönch. „Als du zum ersten Mal in die Zisterne schautest, war das Wasser vom Schöpfen unruhig und du konntest nichts erkennen. Jetzt ist das Wasser ruhig - und das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber.“*



## TIPP



*Nutzen Sie die 3 zu 1 Methode um die eigene Stille zu finden. Durch die innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich Ideen und Lösungen von Problemen wesentlich leichter ein, als wenn Sie hektisch versuchen, sich mit den Dingen ohne Beruhigung auseinanderzusetzen!*

# *Der intensive Kurzschlaf für spürbare Energie*

## **Die 15-Minuten-Regel für Power**

Bei vielen Kindern ist der Nachmittag nach der Schule von Energielosigkeit, Lustlosigkeit oder von Müdigkeit gezeichnet. Viele Kinder legen sich nicht hin, weil Sie ja keine Babys mehr sind und keinen Mittagsschlaf mehr brauchen.

Manche älteren Kinder legen sich durchaus gern nachmittags noch mal hin, schlafen dann allerdings nicht so lange, wie sie sich vielleicht vorgenommen haben und leiden dann unter Müdigkeit und Schwere.

Doch was ist hier die Lösung? Schlafen oder nicht schlafen?

Wie ist es möglich, den Nachmittag voller Energie und Elan, ausgeschlafen und erholt, wie am Morgen zu erleben? - Die Antwort heißt Kurzschlaf. Auch Power-Napping genannt. Eine hervorragende Möglichkeit, in kürzester Zeit seine Energiereserven wieder aufzuladen, um den Rest des Tages nutzen zu können.

Sie können diese Möglichkeit Ihrem Kind ganz leicht erklären! Ihr Kind kann, am bes-

ten mittags nach dem Essen, oder wann auch immer sich die Gelegenheit dazu ergibt, sich eine Stelle suchen, an dem es ganz ungestört verweilen kann.

Dieser Kurzschlaf funktioniert im Sitzen und auch im Liegen! Wichtig ist dabei, dass Sie Ihrem Kind unbedingt erklären, dass es auf dem Rücken liegen muss! Auf keinen Fall darf es sich zur Seite drehen. Wenn es sich in der Kurz-Schlaf-Phase dreht, dann wird es einschlafen und der Effekt ist dahin. Und vielleicht kennen Sie den bleiernen Kopf nach einem dreistündigen Mittagschlaf.

Deshalb wäre es vielleicht eine gute Idee, den Kurzschlaf erst einmal im Sitzen zu üben.

- Ihr Kind setzt sich also aufrecht, aber bequem hin, kann gern die Arme überkreuzen oder die am bequemsten empfundene Haltung einnehmen und schließt einfach die Augen.
- Es soll die Gedanken einfach laufen lassen und an nichts Anstrengendes denken!

*Es funktioniert wunderbar. Ihr Kind wird dadurch immer tiefer und tiefer in eine Art Traumschlaf sinken. Und es ist ein faszinierendes Phänomen, dass bei dieser Übung, wenn die Haltung nicht verändert wird,*

*Ihr Kind nach einer bestimmten Zeit ganz von allein wieder wach wird. Dieser Wachwerde-Vorgang fühlt sich in etwa so an, als hätten Sie tief getaucht und würden nun wieder auftauchen, das Licht an der Oberfläche des Wassers käme immer näher und ehe Sie es sich versehen, sind Sie wieder an der Oberfläche bzw. hellwach, überhaupt nicht müde oder angeschlagen, sondern voller Energie und Tatendrang. Nicht weniger faszinierend ist es, dass jeder Mensch offenbar eine ganz eigene Uhr hat, die ihm unterbewusst signalisiert, wann die Kurzschlafphase vorbei ist.*

*Bei mir zum Beispiel sind es genau 13 Minuten. Ich kenne aber auch Menschen, die benötigen nur 7, 8 oder 9 Minuten. Die längste mir bekannte „innere Uhr zum Aufwachen“ liegt bei 17 Minuten. Wie wohl die Zeit Ihres Kindes ist? Oder Ihre?*

## TIPP



*Stellen Sie am besten das Telefon aus und die Klingel ab. Denn wenn Sie im Kurz-Schlaf gestört werden ist es fast unmöglich, dort wieder einzutauchen. Er ist quasi ein abgeschlossener 10-Minuten-Prozess, der am besten nicht unterbrochen wird!*

# *Mentale Ressourcen für die Zukunft nutzen*

## **Hirngerechte Zielsetzung mit Kindern**

Viele Menschen, die sich über Ihre Probleme und Situationen Gedanken machen, sind recht gut darin, Hindernisse und Schwierigkeiten aus der Vergangenheit zu beschreiben.

Wenn Sie sich vornehmen, aus Fehlern zu lernen und/oder sich neue Ziele setzen wollen, stellen Sie sich in aller Regel problembezogene Fragen, wie die folgenden:

- Wer trägt Schuld dafür, dass meine eigenen und persönlichen Ziele und Wünsche nicht verwirklicht werden?
- Welche Ursachen gibt es für mein Problem?
- Was läuft falsch, was klappt nicht richtig?
- Warum habe ich noch nichts unternommen?
- Wie lange besteht das Problem schon?
- Welche Gründe gibt es, dass das Problem nach wie vor besteht?

Kennen Sie solche und ähnliche Fragen aus der eigenen Erfahrung?

Der **Nachteil** bei dieser Art des Hinterfragens ist, dass hier der Fokus auf das Problem gerichtet ist! Die Folge ist dann oft, dass zukünftige Ziele negativ als Vermeidungs-Ziele formuliert werden. Dann wird genau geplant und festgehalten, was alles nicht gewollt und gewünscht ist, mit der Hoffnung, dass bei einem neuen Anlauf alles besser klappt und die dahinter stehenden Ziele irgendwie doch erreichbar sind.

### ***Setzen Sie Ihren Fokus in Richtung Lösung!***

Problemorientierte Planung und Verfolgung von Zielen führt meist zum Scheitern und dieses Scheitern ist unbewusst selbst verursacht. Die gedankliche Fokussierung dessen, was wir nicht wollen, führt uns eben genau zu jenem „Anti-Ziel“, das wir ja nicht wollen. Ziele sollten daher aufzeigen, was Sie wollen und wo es hin gehen soll. Erst dann wirken Sie motivierend, antreibend, sinngebend und Sie können auch Ihrem Unterbewusstsein vertrauen, dass es zu Ihrem Verbündeten für die Verwirklichung werden kann.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie stehen in einem Reisebüro und erklären der netten Dame vor Ihnen, was Sie möchten:

*„Ich möchte gerne an einen Ort, wo es nicht laut ist, nicht ganz so weit weg, nicht so teuer, vielleicht wo das Hotel nicht so weit vom Strand entfernt ist, wo ich nicht unzufrieden bin und wo mir der Urlaub nicht vermiest wird!“.*

Was denken Sie, wird Ihnen die freundliche Dame wohl erwidern? - Genau:

*„Wo wollen Sie denn hin? Und was heißt für Sie nicht teuer, was meinen Sie mit nicht laut, etc...“.*

## **Setzen Sie mit Ihrem Kind machbare Ziele!**

Denn dann kann Ihr Kind zielorientiert arbeiten. Wichtig ist, bei einem Ziel auf Lösungen zu setzen mit klaren Absichten, mit Inhalt, Ausmaß und Zeit, gegliedert in umsetzbare Schritte! Dadurch bündeln Sie die mentale Energie auf das Machbare und wenden Ihre Aufmerksamkeit weg von Problemen und Situationen, die vielleicht einmal nicht geklappt haben, hin zu neuen Ideen, Visionen und Aspekten, die noch nicht versucht wurden und jetzt anspornen!





## ***Ziele mit Kindern genau erforschen und hinterfragen!***

Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind erfolgreich und effektiv freudvoll zu erreichende Ziele setzen wollen, dann klären Sie sehr genau ab, was Ihr Kind will, warum ihm das so wichtig ist und wie es sich selber die Verwirklichung vorstellt! Es geht hier nicht darum, dem Kind aufzuzeigen, was Sie erwarten und was es Ihrer Ansicht nach zu erreichen hat, sondern

darum, gemeinsam Ziele zu finden. Ihr Kind soll folgende Fragen ganz ehrlich beantworten, um hinter dem Ziel zu stehen:

- *Was ist mir in meinem Leben wichtig?*
- *Was möchte ich vertiefen in meinem Leben?*
- *Was macht mir richtig Spaß?*
- *Wie kann ich mir die Schule noch schmackhafter machen?*
- *Wo möchte ich beruflich einmal stehen?*
- *Welche Hobbys möchte ich ausbauen?.*

Wichtig ist, dass Sie als Eltern ehrlich reflektieren, was machbar ist und was nicht. Wenn Ihr Kind relativ klein ist, macht es wenig Sinn, eine Weltkarriere als Basketballspieler anzustreben. Sie wissen ja, nur eine dosierte Selbstüberschätzung ist förderlich!

Bedenken Sie: Ziele sind umsetzbare und reale Punkte auf der „Zeitspur“, die bereits im Jetzt, also in der Gegenwart, von Ihrem Kind gedanklich in Existenz gerufen werden. Ihr Kind kann daher mental sein Ziel schon in der Vorstellung mit allen Sinnen wahrnehmen und erfahren!

Solchermaßen konkrete Handlungsbeschreibungen dienen als Wegweiser zum Ziel und zur Lösung. Das ist der Unterschied zu Wünschen oder Ideen: Hier entsteht tatsächlich eine real abrufbare Handlungsanleitung für Verwirklichungen!

## Neun Regeln zur mentalen Zielerreichung

Um die persönlichen Ziele zu formulieren und erfolgreich umzusetzen, ist es wichtig, sie an einer bewussten Planung und Herangehensweise auszurichten.

### **1TE REGEL:** *Positiv formulieren*

Die Formulierung eines Zieles sollte ohne Verneinungen wie „ohne“, „keine“ oder „nicht“ auskommen. Hintergrund ist die neurologische Art unseres Gehirns, Aussagen zu verarbeiten: Unser Gehirn kann sich ein „Nicht“ nicht vorstellen! Wenn ich Sie nun bitten würde, nicht an einen blauen Elefanten zu denken, am besten an keine ganze Herde blauer Elefanten, die durch die Wüste rennen... und eine Staubwolke hinter sich aufwühlen...

*Bitte NICHT vorstellen! Sie sehen, es funktioniert nicht, denn Ihr Gehirn muss sich erst einmal ein Bild von einem blauen Elefanten machen, damit es sich diesen anschließend nicht vorstellt.*

Und so macht es Sinn, wenn sich Ihr Kind z.B. vornimmt, eine 1 in Mathe zu schreiben, anstatt für „keine schlechte Note“ zu üben! Der Fokus und die Gedanken liegen sonst bei der schlechten Note. Negative Gedanken kosten immer Energie, wohingegen positive Gedanken nachweislich Energie spenden!

Wenn Sie aus einer negativen Formulierung ein positives Ziel ableiten möchten, dann fragen Sie sich einfach: „Was will ich dann?“.

## TIPP



Bei einigen Formulierungen können Sie erst auf dem zweiten Blick erkennen, dass sie negativ sind!

„Ich will verhindern, eine schlechte Note zu schreiben“ oder „Ich will meine Angst vor der Aufstellung als Stürmer besiegen“ sind kontra-produktiv!

„Ich werde ein sehr guter Stürmer“ oder

„Ich schreibe eine gute Zensur“ ist zielführend!

## **2TE REGEL:**

### *Definieren Sie das Ziel im Jetzt*

Ziele sollten immer in der Gegenwartsform, prägnant und aktiv verfasst sein. Schwammigkeiten sind nicht hilfreich. Worte wie...

*„Ich gebe mir Mühe, dass...“* oder  
*„Ich würde...“*, *„Ich könnte...“*,  
*„Ich möchte,...“*, *„Ich versuche“*

... haben eher den Charakter eines gedanklichen Ausweichmanövers, in der Regel unbewusst, um keine Verantwortung für ein mögliches Scheitern tragen zu wollen, wodurch die Erreichbarkeit des Ziels in weite Ferne rückt.

**BEISPIEL:** *„Ich würde gerne eine gute Zensur schreiben, wenn ich genug geübt habe“*. Oder:  
*„Wenn ich meinen Trainer überzeugen würde, dann könnte ich als Stürmer viele Tore schießen“*.

#### **Prägnante Zielsetzungen sind:**

*„Ich übe bis Dienstag und schreibe eine gute Zensur“*.

Oder:

*„Ich spreche mit meinem Trainer, dass ich als Stürmer viele Tore schießen werde“*.

## TIPP



*Achten Sie darauf, dass ein Ziel verbindliche Aussagekraft hat. Inhalt, Ausmaß und Zeit sind gute Hilfestellungen. Stellen Sie sich vor, Sie tun es!*

*Nicht Sie würden es gerne tun, nein - Sie tun es!*

*Und dann formulieren Sie es genau so!*



### **3TE REGEL:** *Nicht vergleichen*

Wenn Sie ein Ziel formulieren, welches auf dem Vergleich mit etwas beruht, das für Ihr Ziel als Referenz dient, dann ist die Wirkung in etwa so, wie bei den vorhin beschriebenen Verneinungen. „*Ich hätte gerne ein besseres Zeugnis als letztes Jahr*“ oder „*Ich möchte gerne mehr Tore schießen*“ geben dem Gehirn keinerlei Anhaltspunkte, welches Ziel denn jetzt gesetzt ist und was erreicht werden soll.

Was heißt denn „besser“ beim Zeugnis? Verglichen womit? Wie kann ich dieses „besser“ erreichen und wann weiß ich, dass ich es erreicht habe? Oder was heißt „mehr“ Tore schießen? Wie viele Tore will ich denn schießen? Und in welchem Zeitraum?

Sie sehen schon, dass als Vergleichswerte das Wort Ziele nicht wirklich nützlich sind! Auch hier gilt die Regel, dass Ziele stichhaltig formuliert sein sollen, damit sie erreicht werden können!



## BEISPIELE:

*„Ich werde meinen Notendurchschnitt im nächsten Halbjahr auf 2,5 anheben.“ oder „Ich werde in der kommenden Saison mindestens 15 Tore schießen!“.*

Dadurch schließen Sie etwaige Ausweichmöglichkeiten aus, die das Erreichen Ihrer Ziele hindern würden!

## **4TE REGEL:** *Konkret die Sinne nutzen*

Ziele sollen nach Möglichkeit motivierend sein, damit sie Antrieb und Kraft verleihen, und damit sich Ihr Kind auf die Verwirklichung freuen kann! Motivierende Ziele sind mit den Sinnen verknüpft, wahrnehmbar und überprüfbar.

- Fragen Sie sich beim Setzen von Zielen stets, woran Sie erkennen, dass das Ziel erreicht ist.
- Nutzen Sie die mentalen Möglichkeiten und stellen Sie sich das Erreichen des Ziels mit allen Sinnen vor!
  - *Was hören Sie beim Erreichen?*
  - *Was sehen Sie?*
  - *Was fühlen Sie ganz konkret im Moment des Erreichens des Ziels?*
  - *Erleben Sie Ihre Ziele mit all Ihren Sinnen!*

Aus dem Ziel „*Ich schieße 15 Tore*“ wird dann ein...

*„Ich schieße im letzten Spiel das 15te Tor und alle Spieler kommen auf mich zu gerannt! Der Reporter macht ein Foto fürs Vereinsheft und alle klopfen mir lächelnd und jubelnd auf die Schulter“.*

Oder:

*„Der Lehrer verteilt die korrigierten Arbeiten und lobt mich ausdrücklich vor der ganzen Klasse. Alle schauen mich an und freuen sich mit mir“.*

## **5TE REGEL:** *Messbare Kriterien*

Es ist sehr wichtig, im Vorfeld Kriterien festzulegen, anhand derer Sie messen können, wann ein Ziel erreicht ist und wann nicht! Schon bei der Planung ist dies unabdingbar, weil Sie so auf dem Weg zum Erreichen des Zieles immer wieder Erfolgskriterien haben, die Ihnen zeigen, wo Sie in Bezug auf Ihr Ziel gerade stehen und wann Sie es erreicht haben werden. **Ein konkretes Datum, eine bestimmte Zahl, Quote, Stückzahl oder ein Termin sind konkrete Zielformulierungen.** „Schnellstens“, „in Kürze“, „bald“, „demnächst“ etc. sind schwammig und lassen Spielraum, das Ziel zu dehnen, immer wieder zu verschieben und letztlich nichts zu erreichen.

**BEISPIELE** für konkrete Zielsetzungen sind:

*„In der nächsten Saison schieße ich 15 Tore.“,  
„Bei der nächsten Mathearbeit am Dienstag schreibe ich eine 2.“*

## **6TE REGEL:** *Auswirkungen bedenken*

Das Erreichen eines Zieles hat immer Auswirkungen. Nicht nur auf einen selbst, sondern auch auf die Umwelt, da jeder Teil eines größeren Kreises ist, z.B. Freundeskreis, Familienkreis, Schulklasse oder Betrieb, wo eine Veränderung eingreifen kann.

Deshalb ist es ein wichtiger Ansatz, bereits bei der Zielplanung eventuelle Veränderungen konkret mit einzuplanen und zu schauen, ob diese verträglich sind für die eigenen Wege und für das eigene Umfeld.

- Vielleicht ist der Preis zu hoch?
- Wären die Veränderungen für meine Mitmenschen angenehm oder unangenehm?

Deshalb macht es immer Sinn, die Ziele auch in einem sozialen Verhältnis zu betrachten:

*„Möchte ich als Stürmer immer nur alle zwei Wochen zum Einsatz kommen, weil es schon so viele Stürmer gibt?“*

## TIPP



*Manchmal ist es gar nicht so einfach, eine eventuell negative Auswirkung eines doch so reizvollen Zieles ehrlich auszumachen! Und trotzdem oder gerade deshalb sollten Sie sich immer die richtigen Fragen zu einem Ziel stellen. Dazu können Sie z.B. folgende Fragen als „Back-Check“ nehmen:*

## Back-Check für soziale Ziele

Die Zielformulierung und damit auch der Erfolg von Zielen lassen sich durch die folgenden Fragen sehr gut messen:

### Bei Zweifel und Einwänden:

- Was spricht gegen das Ziel?
- Welche eigenen Widerstände habe ich selbst in mir?
- Wer könnte noch Einwände haben?

### Umfeld und Situation:

- In welcher Situation befinde ich mich bei Zielerreichung, ist dies angemessen?
- Ist dies für mein Umfeld angemessen?

### Konsequenzen:

- Ergeben sich Nachteile durch die Zielerreichung?
- Wen betrifft dies noch?
- Auf was muss ich vielleicht (z.B. finanziell) verzichten?
- Ergeben sich Nachteile?

## ZUM BEISPIEL:

*„Bei diesem Torverhältnis würde ich als Stürmer in die nächst höhere Klasse wechseln und zu den einzelnen Spielen viel weiter fahren müssen!“*

*oder*

*„Wenn ich ständig nur noch Einsen schreibe, dann würden meine Klassenkameraden mich als Streber gängeln. Das müsste ich im Vorfeld geschickt umgehen!“*



## **7TE REGEL:** *Feedback als Barometer*

Bei Zielen, die erst in ferner Zukunft erreicht werden, z.B. der Schulabschluss oder die Ersparnis für den späteren Führerschein, besteht immer die Gefahr, sie aus den Augen zu verlieren. Deshalb ist wichtig, sich selber immer wieder kurz Feedback zu geben, ob ich auf dem richtigen Weg bin und mein Ziel noch konsequent verfolge. Deshalb ist es sinnvoll, Teilziele z.B. aufzuschreiben und gut sichtbar aufzuhängen oder so wegzulegen, dass sie immer wieder in die Hände fallen. Das macht Spaß, ist wirklich motivierend und trägt dazu bei, bewusst immer wieder einzelne Schritte zu erreichen.

### **Vorteile:**

- *Wenn Sie Teilziele erreichen, haben Sie die Möglichkeit, sich selbst zwischendurch zu belohnen. Das wirkt verstärkend und motivierend.*
- *Sie können immer wieder abwägen, ob Sie noch auf dem richtigen Weg zum Ziel sind.*
- *Die einzelnen Ziele und Zeitspannen sind überschaubarer.*
- *Durch die Zwischenschritte können Sie jederzeit die aktuelle Umsetzbarkeit Ihres Zieles überprüfen.*

## **8TE REGEL:**

### **Eigene Kontrolle zählt**

Häufig orientieren sich Ziele an einer Veränderung anderer Personen, zum Beispiel:

*„Ich möchte in meiner Klasse beliebter sein.“ oder  
„Ich möchte von meinem Trainer als Stürmer ernst  
genommen werden!“.*

Es gibt allerdings keine Möglichkeit, bei anderen Menschen eine Veränderung herbei zu führen. Die richtige Einstellung lautet hier,

*„Was muss ich tun oder wer muss ich sein, damit  
ich in meiner Klasse beliebter werde?“*

*oder*

*„Wie kann ich es schaffen, dass mein Trainer eine  
gute Meinung von mir als Stürmer bekommt?“.*

Auf diese Weise ergeben sich Handlungsmöglichkeiten, die tatsächlich den eigenen Handlungsspielraum betreffen und auf den ureigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten basieren.

## **9TE REGEL:**

### **Nehmen Sie interessante und attraktive Ziele!**

**ZIELE** wie...

*„Meine Mannschaft erwartet,...“  
„Eigentlich sollte ich mal wieder...“  
„Ich könnte ja mal...“ etc.*

klingen nicht gerade nach herausfordernden, spannenden, interessanten oder attraktiven Zielen! Ein Ziel sollte Ihnen nutzen! Es sollte Ihnen einen wirklichen Wert verschaffen. Nur dann sind Sie auch bereit, Energie dort hinein zu investieren!

**ZUM BEISPIEL:** Statt *„Meine Mannschaft erwartet, dass wir öfter gewinnen, deshalb sollte ich Stürmer werden“*, lieber:

*„Als Stürmer werde ich meine Mannschaft zum Sieg führen, geachtet und beliebt sein und anerkannt werden.“*

Oder: *„...Meine Eltern erwarten, dass ich bessere Noten schreibe, und deshalb werde ich jetzt versuchen mehr für die Schule zu tun“*  
umwandeln in:

*„Wenn ich mehr lernen kann, dann werde ich später ein Leben nach meinen Wünschen und Träumen führen können, weil meine schulische Grundlage so gut ist, dass ich mir meinen Beruf einfach aussuchen kann“.*

Da steckt Antrieb und Feuer drin und, aufgeteilt in viele erreichbare Etappen, eine machbare Zielstellung!

## TIPP



*Schauen Sie doch mal auf folgende Checkliste, wie viele Fragen Sie für sich oder für Ihr Kind mit JA beantworten können!*

## *Korrekte Zielformulierung?*

- Ist das Ziel positiv formuliert?*
- Ist es ohne Vergleiche beim Ergebnis?*
- Ist es aktiv und in der Gegenwart formuliert?*
- Ist es messbar?*
- Wissen Sie, wann das Ziel erreicht ist?*
- Wissen Sie, wen das Ziel noch betreffen könnte?*
- Kennen Sie eventuelle Hindernisse?*
- Sind mögliche Veränderungen berücksichtigt?*
- Kennen Sie die Konsequenzen des Ziels?*
- Kennen Sie eventuelle Nachteile Ihres Ziels?*
- Kennen Sie die Vorteile Ihres Ziels?*
- Ist Ihr Ziel attraktiv?*
- Haben Sie Etappen eingebaut?*
- Kennen Sie die Zwischenschritte?*
- Bereichert Sie das Ziel?*
- Hängt das Erreichen von Ihnen selbst ab?*
- Kennen Sie alle Rahmenbedingungen?*
- Wissen Sie, was Sie Ihr Ziel kostet?*
- Steht Ihr Ziel nicht im Widerspruch zu anderen Zielen?*



# *Zahlen, Zahlen und nochmals Zahlen:*

## ***Beeindruckende Leistungen des menschlichen Gehirns in Kurzform***

Unser Gehirn gehört zu denjenigen Organen des menschlichen Körpers, über das wir in seiner Funktionsweise mit am wenigsten wissen. Trotz intensiver Forschungen ist es den Wissenschaftlern noch nicht gelungen, die komplexe Gesamtheit aller Funktionsweisen zu entschlüsseln. Das liegt unter anderem daran, dass die innenliegenden Nervenzellen so vielfältig untereinander verbunden sind, dass es manchmal schwerfällt eine empirische Funktionszugehörigkeit bei bestimmten Aufgaben zu belegen. Und auch die Kommunikation der Synapsen untereinander (den Schnittstellen zwischen den Zellen), macht es den Forschern nicht gerade einfach: Innerhalb der Gehirnzelle werden die Informationen elektrisch weitergeleitet. Zwischen den einzelnen Synapsen jedoch, kann eine Übertragung nur auf chemischen Weg erfolgen. Hierfür werden sogenannte Neurotransmitter ausgeschüttet, deren Art, Stärke und Zusammensetzung wiederum von

unzähligen Faktoren abhängig zu sein scheint. Wie Sie sicherlich merken, haben die Forscher in den kommenden Jahren noch einiges an Tätigkeitsfeldern vor sich. Trotzdem haben sie in den letzten Jahren einige erstaunliche Entdeckungen gemacht, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen:

- **200 Impulse** gibt eine menschliche Nervenzelle **pro Sekunde** ab.
- **2 Prozent** des Körpervolumens macht das Gehirn aus - aber es verbraucht **20 Prozent** der gesamten Energie.
- **2,0** betrug der Abiturschnitt von **Albert Einstein**.
- **20 000 000 000 000 000 (20 Billionen)** **Rechenoperationen** - Verarbeitungsschritte - kann das menschliche Gehirn in **einer Sekunde** bewältigen. Dafür benötigt es etwa 20 Watt.
- Zum Vergleich: **1 000 000 000 000 000 (Eine Billion)** **Rechenoperationen** pro Sekunde schafft Supercomputer BlueGene/P von IBM, benötigt dafür aber 2,2 Megawatt (also das **100 000-Fache des Gehirns**).
- **360 km/h** beträgt ungefähr die Geschwindigkeit, mit der **Signale zwischen Nerven** im Gehirn ausgetauscht werden.



- **25 000 Quadratmeter** würde die Oberfläche **aller Neurone** im Gehirn bedecken, wenn man sie nebeneinander legte.
- **1 000 000 000 000 000 (Eine Billiarde)** Synapsen verbinden die **Nervenzellen** miteinander.
- **22514 Nachkommastellen der Kreiszahl Pi** kann der Brite Daniel Tammet aus dem Gedächtnis aufzählen.
- **580 Partien in 25 Stunden** gewann der Weltrekordhalter im **Simultanschach**, der Iraner Ehsan Ghaem Maghami.
- **9 Kilogramm** macht die Masse des Pottwalgehirns aus - es ist das **größte Denkorgan** im gesamten Tierreich.

# Warum Motivation so wichtig für den Lernerfolg ist. . .

## ... und wie Kindercoaching dies nachhaltig zur Eigenmotivation weiterentwickelt

Auf die Frage, ob eine rigide Erziehung den Intellekt eines Kindes fördern würde, antwortete der Leiter der Gehirnforschung an der Universität Bremen und renommierte Neurowissenschaftler Professor Gerhard Roth, dass dies pädagogisch absoluter Unsinn sei. Natürlich fragen sich Eltern landauf und landab, wie sie ihren Kindern die bestmögliche Förderung angedeihen lassen können, um ihnen die Chance auf ein selbstbewusstes und erfolgreiches Leben zu eröffnen. Dabei stehen sie vor vielerlei Herausforderungen, denn Ansichten und vermeintliches Fachwissen machen es oft nicht einfach, den einen absolut korrekten Weg einzuschlagen. Bedingt durch veränderte Familienstrukturen und andere Lebensgewohnheiten hat sich eh so einiges in den letzten Jahrzehnten gewandelt. Und gerade dieser Umstand sorgt dafür, dass bisher allgemein-

gültige Selbstverständlichkeiten kaum mehr Bestand haben.

## Früher hatten die Großeltern einen größeren Anteil an der kindlichen Erziehung

Lebten vor einigen Jahren noch mehrere Generationen unter einem Dach, so müssen sich heute vielfach Alleinerziehende um das Wohl und die Erziehung ihrer Kinder kümmern. Und gerade hier liegt eine der größten Herausforderungen unserer Zeit, was die frühkindliche Erziehung angeht. Bis zum dritten Lebensjahr macht das menschliche Gehirn enorme Lernfortschritte. Bedeutend hierbei scheint zu sein, dass neben der immer weiteren Differenzierung der eigenen Umwelt auch die Bezugspersonen - also das direkte Umfeld des kleinen Menschen - in einen unwiderruflichen Erfahrungskontext gesetzt werden. Begriffe wie Geborgenheit und Liebe spielen in dieser Zeit eine enorme Bedeutung. Diesen Aufgaben konnten sich früher mehrere Erwachsene annehmen. Heute sieht das Bild dahingehend meist anders aus. Und so bleibt Eltern oft nichts anderes übrig, als frühzeitig - zumindest stundenweise - auf Betreuungsangebote zurückzugreifen.

Es wundert daher nicht, dass Kindertagesstätten und Krippen auch pädagogische Angebote vorhalten, die eine frühkindliche Bildung bedingen soll. Wenn auch unter besten Absichten erdacht und in kleinen Dosierungen für die weitere Entwicklung des Kindes sicherlich sinnvoll, so ist eine übertriebene Förderung alles andere als hilfreich. Denn das noch junge Gehirn hat jede Menge damit zu tun, Bewegungsabläufe zu automatisieren und den Sturm der täglichen Impressionen „zu sortieren“. Eine Überforderung wirkt da eher kontraproduktiv.

Für den weiteren Werdegang und das Lernen insgesamt, ist die Zeit ab dem vierten Lebensjahr von einschneidender Bedeutung. Und so wundert es nicht, dass die meisten Erwachsenen sich an ihre ersten Erlebnisse aus diesem Lebensabschnitt erinnern können. Nur auch hier gilt wieder, dass Förderung und Lernen in einem gesunden Verhältnis zum Kindesalter gestaltet werden sollten.

### Motivation als Motor des neuronalen Wachstums

Wichtigster Baustein, um ein wirklich effektives und nachhaltiges Lernverhalten zu initialisieren ist die Motivation. Was auf den

ersten Blick so einfach zu sein scheint, wird in Realität viel zu wenig beachtet. Haben wir die ersten Schritte des Kindes noch mit Beifall begleitet, so scheint nur wenige Jahre später der Vorrat an Motivation einen gewissen Erschöpfungszustand erreicht zu haben. In den ersten drei Jahren erfährt das gesunde Gehirn von selbst, dass das Lernen eine anstrengende Angelegenheit sein kann. Unzählige kleine Missgeschicke haben uns dazu gebracht, vom Krabbeln zum Gehen auf zwei Beinen zu wechseln. Und dennoch hat das Gehirn diese Meisterleistung vollzogen. Ab dem Kindergartenalter muss sich unser Verstand dann mit zunehmend abstrakteren Dingen beschäftigen. Erneut ist es der Durchhaltewille, der die synaptische Verbindung im Gehirn vollzieht. Wie beim Erlernen des Laufens auch, braucht es jedoch nach wie vor Unterstützung von außen. Die so wichtige Motivation erfahren jedoch immer weniger Kinder, da Familie und Beruf (trotz oder gerade politischer Interventionen), weniger stressfrei zu vereinen sind.

Und so wird aus den so wichtigen unablässigen Ermutigungen, wie „Junge das hast du gut gemacht“ eher ein „Junge, lass mal, das macht deine Schwester, das kannst du eh nicht“. Dabei beruht Motivation auf einem wichtigen psychologischen Grundprinzip: Ein

Mensch bemüht sich nur dann, sofern er eine Belohnung erwartet - materieller oder sozialer, psychologischer Natur.

Hier das alles entscheidende Maß zu finden, ist schon schwierig genug. Denn ein zu viel des Guten kann ebenso nachteilig sein, wie das Ausbleiben des unterstützenden Neurotransmitters Dopamin. Denn Kick hinzubekommen, dass die von außen gegebene Motivation zu einem Selbstläufer wird, ist dann das alles Entscheidende. Es hilft am Ende für den Nachwuchs nur eine Art der Belohnung: Kinder machen etwas, weil sie wissen, dass es Spaß macht. Diese sogenannte „intrinsische“ Belohnung geht hirnspsychologisch niemals in einen Sättigungszustand über. Der Idealfall ist also, die materielle und soziale Belohnung in ebene intrinsische Form zu wandeln.

## *IPE Kinder- und Jugendcoaching:*

### **Selbstbelohnung und Förderung in Kombination für perfekte lernpsychologische Entwicklungsschritte**

Wie auch immer man den Begriff der Intelligenz für sich definieren mag, welche Methoden zur Anwendung kommen mögen, um entsprechende Klassifizierungen vornehmen zu können, ist für uns vom IPE von zweitrangiger Bedeutung. Mit unseren Werkzeugen, deren Ausrichtung und Ausgestaltung auf alle Altersgruppen modelliert sind, gehen wir exakt auf die Forderung der modernen Gehirnwissenschaften und der Lernpsychologen ein: IPE-Trainer und -Coaches sind quasi die Initialzündler für das intrinsische Belohnungssystem. Alle unsere Vorgehensweisen zielen darauf ab, dass Kinder und Jugendliche ihre eigentlichen, ihre zu Grunde liegenden Potenziale erkennen, annehmen, ausgestalten und ausbauen können. Wenn nach nur wenigen Einheiten dieser Schritt vollzogen worden ist, ist der Weg frei, um mit genau dieser Referenz des Erfolges auch andere (Teil-) Gebiete positiv zu erfahren. Im Gegensatz zu anderen Förderangebo-

ten, unterstützen wir ihren Nachwuchs dahingehend, mit Freude und Spaß an eine Aufgabe zu gehen. Das genau ist der Hebel, den Wissenschaftler als so bedeutend benennen. Lernerfolge in der Schule, Bewältigung von Prüfungsängsten, Konzentrationssteigerungen bei den Hausaufgaben oder auch stressfreier Umgang mit der individuellen soziodemografischen Umgebung, sind nur wenige der Tätigkeitsschwerpunkte, die IPEler effizient in Zusammenarbeit mit Ihrem Kind erarbeiten. Wir erleben immer wieder, dass junge Menschen schnell Spaß und Freude auf weitere Felder ausdehnen können, wenn sie einmal erfahren haben, dass sie - unabhängig des Intelligenzbegriffes - über ganz eigene innewohnende Potenziale verfügen.

Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch hat sicherlich auch Probleme zu bewältigen. Jeder Mensch aber verfügt eben über mindestens eine Eigenschaft/ein Potenzial, was ihn genau zu der herausragenden Person macht, die er eben ist. IPE-Trainings sind die Antwort auf das richtige Maß an Motivation von außen und der idealen Förderung für alle anstehenden Aufgaben.

Wenn Sie einen Trainer oder Coach des IPE in Ihrer Nähe suchen, empfehlen wir Ihnen die bequeme „Trainersuche“ auf unserer Webseite <http://www.Potenzial-Training.de>



Institut für

# IPE

Potenzial Entfaltung

Kinder  
Jugendcoaching

Potenzialtraining  
für Kinder & Jugendliche  
Empfinden Sie die Kraft

„Sie schenken Ihrem Kind  
das passende Handwerkszeug  
für ein noch besseres Leben!“

- Blockaden-Lösung
- Mentaltraining
- Motivation
- Antrieb
- soziale Kompetenzen
- Selbstbehauptung
- Lebensfreude

Unsere Ergebnisse  
sind messbare Erfolge

Lebensfreude und Erfolge für Ihr Kind

## *Wo kann ich meinem Kind direkt helfen?*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Erledigt

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Notizen

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## *Welche Stärken meines Kindes kann ich noch stärken?*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Erledigt

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Notizen

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## *Sonstige Ideen und Möglichkeiten*

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

■ .....

## Erledigt

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Notizen

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Hausaufgaben-CD

## Hausaufgaben-CD



- Audio-CD/  
• Hausaufgaben-Hilfe

Einfach Kopfhörer auf u.  
Hausaufgaben machen.  
IPE-Verlag, D. Paasch

- Audio-CD/  
• Hausaufgaben-Hilfe

Einfach Kopfhörer auf u.  
Hausaufgaben machen.  
IPE-Verlag, D. Paasch

Durch bilaterale Hemi-  
sphärenstimulation  
Lernerfolge nachhaltig und  
dauerhaft sichern.

PREIS JE CD:  
9,95 €

[www.Potenzial-Training.de](http://www.Potenzial-Training.de)



# Hintergründe

## Warum TipTap2®-LernCDs so gut funktionieren

Eine der Lernweisheiten vieler Eltern war und ist, dass die Effizienz des Lernens durch absolute Konzentration gesteigert werde. Eine erhöhte Konzentration wird jedoch auch meist mit Stille gleichgesetzt. Und somit verbieten viele Eltern Ihren Sprösslingen das Hören von Musik während der Schularbeiten. Dass Musik - oder anders ausgedrückt: bestimmte Klänge - durchaus eine unterstützende Wirkung haben kann, zeigen neueste Forschungen.

Marcel Proust (1871 - 1922) beschreibt in seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ die Musik als vorgeschichtliches Verständigungsmittel. Vor mehr als 35000 Jahren bauten Menschen die ersten Instrumente: Maultrommeln, Schlaginstrumente etc. Doch welchen Zweck erfüllten die ersten Laute, die der prähistorischen Homo sapiens von sich gab? Der kanadische Emotionsforscher Jaak Panksepp ist der Auffassung, dass dies mit den Trennungsrufen aus dem Tierreich durchaus vergleichbar sei. Diese Rufe dienen nicht nur

der Ortung des Muttertieres, sondern sie lösen bei den Jungen zudem eine äußerst interessante Reaktion hervor: Sobald das Tierkind den Ruf der Mutter vernimmt, stellen sich dessen Haare auf und wärmen es. Genau diesen Effekt erleben wir, wenn wir eine Gänsehaut haben. Durch das Verengen der Kapillaren unter der Haut wird das Blut „gestaut“ und damit eine erhöhte Wärmespeicherung erreicht. Viele Menschen bekommen auch bei bestimmten Musikstücken - meist, wenn diese als besonders emotional wahrgenommen werden - eine Gänsehaut. Dieser Freudenschauer (oder auch die gehörte Erinnerung an Nestwärme) findet seine Ursache im limbischen System. Der Körper belohnt sich quasi selbst durch die Ausschüttung bestimmter Glückshormone, die als Konsequenz die Verengung der feinen Adern nach sich zieht.

**Kaum ein anderes Kommunikationsmittel kann derart starke Emotionen auslösen, wie es die Musik schafft. Was sind jedoch die Voraussetzungen um Musik zu hören?**

Nach Aufnahme der Klänge durch das Gehör, leitet der Hörnerv die Informationen an den Hirnstamm weiter. Mindestens vier Fil-

tersysteme sorgen jetzt dafür, wie wir Musik wahrnehmen. Die Signale werden gefiltert, bestimmte Schallmuster werden bereits gespeicherten Hörerlebnissen zugeordnet und die Laufzeitunterschiede zwischen den Ohren werden berechnet. Letzteres erlaubt es uns die Richtung zu orten, aus welcher der Schall gekommen ist. Und ab jetzt wird es noch aufregender: Der Thalamus - eine Hirnstruktur, die auch als „Tor zur Großhirnrinde“ bezeichnet wird - stellt gezielt Informationen zur Rinde durch oder unterdrückt sie. Diese selektive Steuerung ermöglicht es uns beispielsweise ganz gezielt auf ein Instrument oder eine Stimme zu achten. Vom Thalamus aus gelangen die Signale weiter in die Hörrinde des Schläfenlappens. Bemerkenswert ist, dass ca. 90% aller Signale eines Ohres zu der gegenüberliegenden Seite des Großhirns geleitet und auch dort verarbeitet werden. Die sich nun anschließenden Höranalysen beschäftigen weitere Hirnregionen. Wir sind in der Lage rhythmische Signale und akustische Muster nacheinander wie auch parallel zu verarbeiten.

Gleichzeitig nehmen wir Änderungen in der Frequenz, der Klangfarbe oder auch der harmonischen Strukturen sofort und präzise wahr.

## Musikverarbeitung contra Konzentration

Da der Hörprozess - auch wenn er ganz unbewusst verläuft - unserem Gehirn eine ordentliche „Rechenleistung“ abverlangt, wird gemeinhin angenommen, dass die Konzentration auf andere Dinge damit eingeschränkt sei. Dabei wird nur häufig übersehen, dass jeder (!) Mensch schallwellenbasierte Informationen anders verarbeitet. Bei der eigentlichen Musikwahrnehmung werden bei jedem Menschen geringfügig andere Hirnregionen aktiv. Eine pauschalisierte Aussage, dass Kinder somit bei schulischen Beschäftigungen in einer möglichst ruhigen Umgebung arbeiten sollten, lässt sich somit gar nicht treffen.

Universell zu bewerten sind jedoch die Gatekeeperfunktionen des Thalamus. Hier wird entschieden, welche Informationen weiterkommen, abgeschwächt oder gar ausgefiltert werden.

## Umbau zum Hochleistungsrohr - Klangwelten für optimale Konzentration

Genau das ist der Punkt an dem die Hausaufgaben-CD des IPE ansetzt. Durch bestimmte Klänge, ausdifferenzierter Links-Rechts-Einspielungen, subliminale Alphawellenfrequenzen und vereinfachten rhythmischen Grundmustern, wird der Thalamus „ausgetrickst“. Die Klänge werden nahezu ungefiltert weitergeleitet. Die nun erfolgende Verarbeitung kann dazu führen, dass die Schwingungsfrequenz der Hirnströme herabgesetzt wird. Vergleichbar einer äußerst angenehmen Situation, werden die passiv Hörenden in einen entspannten Zustand geführt. Wie Neurowissenschaftler belegt haben, ist es genau dieser Zustand, der es uns erleichtert die volle Konzentration auf eine ganz bestimmte Tätigkeit zu lenken - hier eben die Hausaufgaben. Das liegt unter anderem daran, dass eine erhöhte Hirnfrequenz mit einer hohen Arbeitsleistung des Gehirns gleichzusetzen ist, was konzentrationsstörend wirkt. Andersherum zeigt eine niedrigere Schwingungsfrequenz den gezielten Arbeitsvorgang des Gehirns an, was einer perfekten (Lern-) Konzentration gleichkommt (Alphazustand). Das neuronale Feuerwerk ist auf eine ganz be-

stimmte Sache fokussiert: Die Hausaufgaben, den Vorbereitungen für die Schule oder dem Lernen für eine Prüfung. Weiterer Vorteil ist, dass das Gelernte wesentlich schneller in das Langzeitgedächtnis gelangt, da wir uns ja in einer angenehmen (Hör-) Situation befinden. Dem Empfinden nach, ist dies ein wenig vergleichbar mit einer Gänsehaut, deren Auslöser eine schöne Musik gewesen ist. Und wenn wir uns gut fühlen, lernen wir wesentlich leichter und nachhaltiger.

Wenn Sie Ihr Kind also optimal unterstützen wollen, regen Sie es an, seine Schulaufgaben regelmäßig mit der Hausaufgaben-CD des IPE zu machen. Sie werden merken, dass schon bald ein Lernen mit erheblich besseren Ergebnissen von statten geht. Idealerweise hat Ihr Kind zudem bei einem unserer Coaches oder Trainer eine Fantasiereise gemacht. Hier „ankern“ wir auf der körperlichen Ebene einen haptischen Reiz, der das Lernen mit der CD noch effektiver gestaltet.

**Übrigens:** Die Hausaufgaben-CD eignet sich auch hervorragend als Geschenk für Kinder aus dem Bekanntenkreis Ihres Kindes. Es macht Freude zu sehen, wie sich der Nachwuchs über die jeweiligen Erfahrungen austauscht und regelrecht Spaß am Lernen entwickelt.

Bestellen können Sie die Hausaufgaben-CD`s (auch als komfortabler Download) hier bestellen:

<http://www.HausaufgabenCD.de>



## Wir haben ein Geschenk für Sie!

Als Leser dieses Buches können Sie sich das Buch „Sicherheit für Kinder - Was Eltern wirklich wissen müssen“ **GRATIS** herunter laden unter:

[www.Potenzial-Training.de/KMT03IPE](http://www.Potenzial-Training.de/KMT03IPE)

## Für Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit von Kindern!

### Mein grosses Erfolge-Buch



Bestellen Sie gleich online, die Lieferung ist porto-kostenfrei!

Erschienen im IPE-Verlag,  
Autor DANIEL PAASCH  
Angeleitet durch anregende Fragen und Aufgabenstellungen mit viel Platz für die eigenen Gedanken und Erlebnisse vergrößert Ihr Kind permanent sein Selbstbewusstsein und seine Selbstsicherheit!  
Von Experten empfohlen!  
Für kleines Geld! - Testen Sie's, Ihrem Kind zuliebe!  
Eine tolle Geschenk-Idee bei Kindergeburtstagen!

[www.Potenzial-Training.de](http://www.Potenzial-Training.de)





IMAL® bietet Ihrem Kind die Möglichkeit, ganz einfach und nachhaltig unbewusste Verhaltensmuster zu optimieren!

**Ohne Anstrengung mit Spaß und Entspannung!**

**Was ist IMAL®?**

Neueste Studien verdeutlichen, dass wir Menschen mehr als 80% unbewusst verinnerlichen. Und diese unbewusste Wahrnehmung beeinflusst unsere bewussten Handlungen. Genau hierauf baut das effektive IMAL®-Wirkschema der Fantasiereisen, Hörbücher, Bücher und Geschichten auf. Über die geschickte Verschachtelung homomorpher Metaphern wird die bewusste Wahrnehmung beschäftigt. Durch das gezielte Weglassen von Informationen bei aufeinander folgenden Metaphern wird subbewusst ergänzt und gelernt.

Im assoziierten Kernbereich des Gesamtkontextes kann dann wirkungsvoll das jeweilige Thema integriert und subbewusst erfasst werden. Am Ende wird über die zuletzt geschlossene Metapher nachgedacht - subbewusst stehen schließlich zukünftig, wie in Gesamtprozess „gelernt“, neue Verhaltensmöglichkeiten offen.

Eine hervorragende Möglichkeit, spielerisch und angenehm positive Verhaltensmöglichkeiten zu implementieren, um aus zukünftigen Herausforderungen gestärkt hervorzugehen.

**Bestellen Sie aus unserer IMAL®-Reihe die passende Fantasiereise für Ihr Kind!**

# IMAL®-Fantasiereise

## Friedvolles Träumen



## Für das Gelingen von Prüfungen



## Lebensfreude



## Selbstvertrauen



je 1 Audio-CD • Fantasiereise für Kinder  
IMAL®-Technik für integrative Prozesse im  
Unterbewusstsein • IPE-Verlag, D. Paasch

[www.Potenzial-Training.de](http://www.Potenzial-Training.de)

## Zuversicht



- Audio-CD
  - Fantasiereise für Kinder
- IMAL®-Technik für integrative Prozesse im Unterbewusstsein.*  
*IPE-Verlag, D. Paasch*

PREIS JE CD:  
9,95 €

