



Downloadmaterialien zum E-Book



Dinkmeyer Sr., Don; McKay, Gary D.;
Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer Jr., Don;
McKay, Joyce L.

Step – Das Elternbuch

Leben mit Teenagern

6. Auflage 2015

ISBN 978-3-407-22254-1

© 2015 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Tabelle 1: Erkennen Sie die Ziele des Fehlverhaltens	2
Tabelle 2: Der Umgang mit dem Fehlverhalten von Teenagern	3
Tabelle 3: Die Sprache der Ermutigung	4
Tabelle 4: Erforschen Sie Alternativen	5
Tabelle 5: Konsequenzen im Alltag	6
Tabelle 6: Wirkungsvolle Vorgehensweisen, Probleme anzugehen	8

Tabelle 1

Erkennen Sie die Ziele des Fehlverhaltens

Wie fühlen Sie sich?	Was machen Sie gewöhnlich?	Wie reagiert Ihr Teenager gewöhnlich?	Ziel des Fehlverhaltens
verärgert, genervt, irritiert	erinnern, nörgeln, gut zureden	stellt Fehlverhalten vorübergehend ein, zeigt später wieder Fehlverhalten	Aufmerksamkeit erlangen
wütend, zornig, bedroht	strafen, streiten, nachgeben	setzt Fehlverhalten fort, fordert Sie heraus oder macht, was Sie sagen, aber langsam und nur oberflächlich oder schlampig	Macht ausüben
sehr verletzt, wütend	heimzahlen, strafen	zeigt Fehlverhalten verstärkt, rächt sich immer wieder	Rache nehmen
hoffnungslos, verzweifelt, aufgeben wollen	aufgeben, zustimmen, dass der Teenager nicht fähig ist, etwas zu tun	ist passiv, reagiert nicht und bemüht sich nicht	die eigene Unfähigkeit unter Beweis stellen

Tabelle 2

Der Umgang mit dem Fehlverhalten von Teenagern

Erinnern Sie sich daran, dass Sie folgende Fragen beantworten wollen, wenn Sie entscheiden, welches Ziel Ihr Teenager verfolgt:

1. Wie fühle ich mich, wenn mein Teenager das Fehlverhalten zeigt?
2. Wie reagiere ich auf das Fehlverhalten?
3. Wie reagiert mein Teenager auf meine Reaktion?

Ziel des Fehlverhaltens	Beispiele des Fehlverhaltens	Was können Sie tun? (Das Unerwartete tun, die Perspektive ändern.)	Möglichkeiten, positive Ziele und Wertvorstellungen zu verstärken, indem Sie Ihren Teenager fördern
----- positive Kehrseite			
Aufmerksamkeit- ----- Beteiligung	<i>Aktiv:</i> herumalbern, geringfügige Vergehen, ausgefallene, »einzigartige« Kleidung <i>Passiv:</i> vergessen, Arbeiten im Haushalt nicht erledigen, erwarten, bedient zu werden	Schenken Sie keine Aufmerksamkeit, wenn Sie dazu aufgefordert werden. Ignorieren Sie das Fehlverhalten wenn möglich. Bedienen Sie Ihren Teenager nicht. Widmen Sie sich Ihrem Teenager zu einem anderen Zeitpunkt.	Beachten Sie, wenn Ihr Teenager einen Beitrag leistet. Zeigen Sie Ihre Wertschätzung bei positivem Verhalten.
Macht ----- Selbstständigkeit	<i>Aktiv:</i> Ungehorsam, Forderungen stellen, herumschreien <i>Passiv:</i> widerspenstig sein, Eltern ignorieren	Weigern Sie sich zu streiten oder nachzugeben. Ziehen Sie sich aus dem Machtkampf zurück. Wenn möglich, verlassen Sie den Raum. Lassen Sie den Teenager die Konsequenzen seiner Handlung erfahren.	Lassen Sie Ihren Teenager Entscheidungen treffen. Lassen Sie Ihren Teenager wissen, dass Sie Vertrauen in ihn haben.
Rache ----- Fairness	<i>Aktiv:</i> unhöflich oder gemein sein, verletzende Ausdrücke benutzen, gewalttätig sein <i>Passiv:</i> andere auf verletzende Art anstarren	Weigern Sie sich, sich verletzt oder zornig zu fühlen. Rächen Sie sich nicht. Zahlen Sie es Ihrem Teenager nicht heim. Nehmen Sie Gelegenheiten wahr, Vertrauen aufzubauen. Helfen Sie ihm, sich geliebt zu fühlen.	Seien Sie so fair wie möglich. Respektieren Sie die Rechte Ihres Teenagers. Respektieren Sie andere, damit Ihr Teenager ein gutes Vorbild hat.
Beweis der Unfähigkeit ----- Kompetenz	<i>Nur passiv:</i> schnelles Aufgeben, gar nicht erst versuchen, Flucht durch Drogen oder Alkohol	Zeigen Sie kein Mitleid. Überhaupt nicht kritisieren. Jede Leistung bemerken, gleichgültig wie klein sie sein mag. Geben Sie den Teenager nicht auf.	Konzentrieren Sie sich auf die Stärken Ihres Teenagers und auf seine Begabungen. Beachten Sie es, wenn er kluge Entscheidungen trifft. Geben Sie viel Ermutigung.

Tabelle 3

Die Sprache der Ermutigung

Worte, die sagen: »Ich nehme dich, wie du bist.«	Worte, die sagen: »Ich weiß, dass du es kannst.«	Worte, die sagen: »Ich sehe, dass du daran arbeitest und Fortschritte machst.«	Worte, die sagen: »Ich liebe dich und weiß dich zu schätzen.«
»Du scheinst Krimis sehr zu mögen.«	»Du kannst es schaffen, du bist doch schon fast fertig.«	»Du hast hart daran gearbeitet!«	»Ich habe deine Hilfe gebraucht, und du warst für mich da. Danke.«
»Was empfindest du/Wie fühlst du dich dabei?«	»Du bist auf dem richtigen Weg.«	»Du wirst immer besser mit den Gleichungen.«	»Danke, du warst mir eine große Hilfe.«
»Ich sehe, dass du dich darüber freust.«	»Ich vertraue deinem Urteil.«	»Schau dir den Fortschritt an, den du gemacht hast.«	»Es war sehr rücksichtsvoll von dir, das zu tun.«
»Ich kann sehen, dass du nicht zufrieden bist. Was könntest du – deiner Meinung nach – tun, damit du glücklicher bist?«	»Das ist schwierig, aber ich glaube, du wirst eine Lösung finden.«	»Es sieht so aus, als hättest du dir eine Menge Gedanken darüber gemacht.«	»Ich weiß es wirklich zu schätzen, wenn du mir hilfst. Das Einkaufen geht so viel leichter und schneller und es macht mehr Spaß.«
»Es sieht so aus, als hättest du viel Spaß dabei gehabt.«	»Ich brauche deine Hilfe, um das Programm auf dem PC zu installieren.«	»Ich kann sehen, dass du dich darin weiterentwickelst.«	»Ich brauche deine Hilfe, um unser Picknick zu planen.«
»Du hast dein Bestes gegeben – das ist alles, was möglich war.«	»Du wirst einen Weg finden.«	»Es sieht zwar so aus, als ob du dein Ziel noch nicht erreicht hättest, aber schau dir doch an, wie weit du gekommen bist.«	»Du bist sehr gut mit dem Internet. Würdest du eine Ferienwohnung für uns suchen?« »Ich hatte wirklich Spaß an unserem Spiel. Danke.«
»Heute hat dir die Schule richtig Spaß gemacht.«	»So wie ich dich kenne, wirst du es gut machen.«		»Ich mag deinen Sinn für Humor.« »Es hat Spaß gemacht, mit dir einkaufen zu gehen.«

Tabelle 4

Erforschen Sie Alternativen

Schritt	Wenn es sich um ein Problem des Teenagers handelt	Wenn es sich um Ihr Problem bzw. um Ihres und das Ihres Teenagers handelt
Verstehen Sie das Problem.	»Mir scheint, du bist sehr verletzt, wenn die anderen über dich lachen. Was machst du, wenn sie über dich lachen? Wie reagieren sie, wenn du wütend wirst?«	»Wenn du zu spät nach Hause kommst, mache ich mir Sorgen, weil dir etwas zugestoßen sein könnte.« »Bist du verärgert, weil du den Eindruck hast, dass ich mir zuviel Sorgen um dich mache?«
Überlegen Sie sich Alternativen.	»Was könntest du noch tun, wenn sie über dich lachen?«	»Wie können wir dieses Problem lösen, so dass ich mir keine Sorgen mache und du dich für dich selbst verantwortlich fühlst?«
Diskutieren Sie die Alternativen.	»Was hältst du von der ersten Idee, die du hattest – zusammen mit ihnen zu lachen?«	»Wie wäre es, wenn du mich anrufen würdest, wenn du dich verspätet?«
Entscheiden Sie sich für eine der Alternativen.	»Welche dieser Ideen wird am besten funktionieren? Was meinst du, wird passieren, wenn du dich so verhältst?«	»Mir scheint, wir haben eine Alternative gefunden, die wir beide gut finden.«
Setzen Sie den Plan um und überprüfen Sie nach einer festgesetzten Frist, ob er funktioniert.	»Du möchtest also zusammen mit ihnen lachen, um zu sehen, was passiert? Vielleicht dauert es eine Weile, bis sie sich daran gewöhnt haben, dass du nicht mehr wütend wirst. Wärest du bereit, es mehrmals zu versuchen? Sollen wir in einer Woche, am ... wieder darüber sprechen?«	»Wir haben also jetzt vereinbart, dass du mich anrufst, wenn du mehr als 15 Minuten zu spät kommst. Ist das richtig? Was wäre eine faire Konsequenz, wenn du dich entscheidest, nicht anzurufen? ... Wenn ich unsere Regel übertrete und wütend reagiere, was soll dann passieren? ... Sollen wir das zwei Wochen lang ausprobieren und dann darüber sprechen, wie es funktioniert hat?«

Tabelle 5

Konsequenzen im Alltag

Tageszeit	Tätigkeit oder Problem	Wessen Problem ist es?	Wahlmöglichkeiten (Bewahren Sie einen respektvollen Ton)	Mögliche Konsequenzen (Vorschläge)
Am Morgen/Schulitag	rechtzeitiges Aufstehen	Teenager (der zu Fuß geht oder mit dem Bus fährt)	Stellen Sie einen Wecker zur Verfügung. Teenager stellt den Wecker und steht rechtzeitig auf oder kommt zu spät.	Wenn er zu spät kommt, kommt er mit den Folgen in der Schule selbst zurecht. Wenn er den Bus verpasst, findet er eine andere Möglichkeit (z.B. Fahrrad) oder er geht zu Fuß*.
		Eltern (wenn sie den Teenager fahren)	»Wenn du bis 7 Uhr fertig bist, fahre ich dich in die Schule. Wenn du bis dahin nicht fertig bist, findest du eine andere Möglichkeit, in die Schule zu kommen.«	Wenn der Teenager die Mitfahrgelegenheit verpasst, muss er mit dem Zuspätkommen in der Schule selbst fertig werden.
	Frühstück	Teenager	Teenager kommt rechtzeitig zum Frühstück bzw. macht das Frühstück selbst oder geht ohne Frühstück.	Wenn er kein Frühstück isst, wird er in der Schule hungrig sein.
Wochenende	unordentliches Zimmer	Teenager und Eltern	Vereinbarung, wann das Zimmer sauber gemacht wird und darüber, was »sauber« bedeutet.	Wenn das Zimmer nicht aufgeräumt und sauber gemacht wird, geht der Teenager nicht mit Freunden aus, bis das Zimmer sauber ist oder Eltern machen Aufgabentausch.
Nach der Schule	Hausaufgaben	Teenager und Eltern	Vereinbarung, bis wann die Aufgaben gemacht sein müssen, zum Beispiel vor oder nach dem Abendessen.	Wenn die Hausaufgaben nicht gemacht wurden, macht der Teenager sie am nächsten Tag vor dem Abendessen (dann gibt es keine Wahlmöglichkeit mehr). Wenn sich ein Machtkampf entwickelt, ziehen sich die Eltern zurück und lassen ihren Teenager die Konsequenzen seines Verhaltens in der Schule erfahren. Die Eltern informieren die Schule und ziehen mit den Lehrern am gleichen Strang.
	Freunde zu Hause, wenn Eltern ausgegangen sind	Eltern	»Du kannst warten, bis ich zu Hause bin, wenn du Freunde zu Besuch haben möchtest, oder ich werde schauen, dass ein anderer Erwachsener da ist, wenn ich weg bin.«	Eltern sorgen dafür, dass ein Erwachsener da ist, um die Teenager zu beaufsichtigen.
	Teenager kommt zu spät zum Essen	Teenager	Vereinbarung der Essenszeiten im Voraus.	Teenager bereitet sein eigenes Essen und isst alleine.
Am Abend	Teenager hat das Geschirr nicht gespült, wie es vereinbart war	Eltern	»Ich kann in einer unordentlichen Küche nicht kochen.«	Eltern lassen das ungespülte Geschirr sich stapeln und kochen nicht.
	zu viel fernsehen	Eltern	Vereinbarung bzgl. der Zeit, die der Teenager (z.B. innerhalb einer Woche) fernsehen darf. Teenager wählt unter den vereinbarten Sendungen das Programm aus.	Wenn Teenager die Grenze überschreitet, stellen die Eltern – freundlich und bestimmt – das Fernsehgerät ab.
	zu viel Zeit am Telefon	Eltern	Vereinbarung über die Dauer der Telefonate oder Möglichkeit für den Teenager, einen zweiten Anschluss zu zahlen.	Wenn Teenager länger telefoniert als vereinbart, fordern Eltern den Teenager – freundlich und bestimmt – auf, das Gespräch sofort zu beenden. Teenager zahlt die ganzen oder anteiligen Kosten für den zweiten Anschluss.
	Teenager möchte Leistungssport treiben	Teenager und Eltern	Teenager kann solange bei der Fußballmannschaft mitspielen wie seine Schulergebnisse nicht darunter leiden. (Schulergebnis entsprechend der Vereinbarung zwischen Eltern und Teenager).	Wenn die Noten schlechter werden, spielt Teenager für einige Zeit kein Fußball mehr.
	Alkoholgenuss und Straßenverkehr	Eltern und Teenager	Eltern setzen im Voraus die Grenzen: kein Alkohol am Steuer	Problem des Teenagers: »Kater« und Ärger mit der Polizei. Problem der Eltern: Sicherheitsgefährdung. Recht des Teenagers zu fahren wird eine Zeit lang ausgesetzt. Wenn Alkohol zu einem Problem wird, suchen Eltern Hilfe für Teenager.

* Wenn Sie vermuten, dass Ihr Teenager nicht in die Schule geht, arbeiten Sie zusammen mit der Schule an einer Lösung.

Priorität	Vorteile für Sie	Nachteile für Sie	Vorteile für Ihren Teenager	Nachteile für Ihren Teenager
Gefallen wollen	Sie kommen möglicherweise gut mit anderen aus. Sie wissen wahrscheinlich, was andere wollen.	Vielleicht fühlen Sie sich (und werden auch tatsächlich) ausgenutzt und nicht respektiert.	Er erlebt wahrscheinlich selten Konflikte und fühlt sich schnell verstanden.	Möglicherweise respektiert er die anderen nicht oder er nutzt sie aus.
Kontrolle	Wahrscheinlich denken Sie sehr logisch und sind sehr organisiert.	Sie finden es schwer, anderen Menschen nahe zu kommen und Gefühle mitzuteilen.	Er lernt Grenzen zu akzeptieren und sich zu organisieren.	Er sieht sich vielleicht vielen Machtkämpfen ausgesetzt, hat möglicherweise Angst, Gefühle mitzuteilen.
Bequemlichkeit/ Gelassenheit	Sie sind wahrscheinlich sehr umgänglich, haben wenige Konflikte.	Möglicherweise haben Sie das Gefühl, dass Sie zu kurz kommen und zu wenig Erfolgserlebnisse haben.	Er erlebt wenig Konflikte, kann eigene Interessen verfolgen.	Vielleicht bleiben seine Interessen unerkannt, scheinen unwichtig.
Perfektionismus	Sie sind wahrscheinlich sehr fähig und kreativ.	Sie fühlen sich überlastet und tragen zu viel Verantwortung.	Er ist wahrscheinlich kreativ, sieht das Leben positiv.	Er fühlt sich möglicherweise nicht gut genug, hat das Gefühl perfekt sein zu müssen.

- Welche positive Auswirkung hat Ihre Priorität auf Ihr Leben und auf Ihren Erziehungsstil?
- Welche negative Auswirkung hat Ihre Priorität?
- Welche Änderungen möchten Sie vornehmen?

Tabelle 6

Wirkungsvolle Vorgehensweisen, Probleme anzugehen

Vorgehensweise (STEP Fertigkeiten)	Wessen Problem ist es?	Was ist Ihre Absicht?	Was können Sie sagen?
Aktiv zuhören	Teenager	zu zeigen, dass Sie das Problem Ihres Teenagers verstehen.	»Du klingst sehr besorgt wegen der Klausur.« »Bist du verletzt, weil Thomas mit Julia tanzen geht?«
Ich-Aussagen	Eltern	respektvoll zu sagen, welche Wirkung das Verhalten Ihres Teenagers auf Sie hat.	»Wenn du deine Nase und deine Augenbrauen piercen lässt, bin ich besorgt, dass du eine Infektion bekommst.« »Wenn du dir Werkzeug ausleihst und es nicht zurücklegst, bin ich frustriert, weil ich es nicht finde, wenn ich es brauche.«
Alternativen erforschen	Teenager	Ihrem Teenager zu helfen, zu entscheiden, wie er Probleme lösen kann.	»Welche Möglichkeiten kannst du dir vorstellen, dieses Problem zu lösen?« »Welchen Vorschlag ziehst du vor?« »Willst du das bis _____ ausprobieren?«
	Eltern bzw. Eltern und Teenager	Mit Ihrem Teenager Vereinbarungen zu treffen.	»Was können wir tun, um das Problem, das wir haben, zu lösen?« »Sind wir beide mit diesem Vorschlag einverstanden?« »Was sollen wir tun, wenn einer von uns die Vereinbarung nicht einhält?«
Konsequenzen	Teenager	unserem Teenager zu ermöglichen, Entscheidungen zu treffen und aus den Konsequenzen zu lernen.	Der Teenager, der seinen Mantel an einem kalten Tag vergisst, wird frieren. Der Teenager, der sein Training ausfallen lässt, wird beim nächsten Spiel nicht mitspielen (Regeln, die der Trainer aufstellt, nicht die Eltern).
	Eltern bzw. Eltern und Teenager	Wahlmöglichkeiten zu geben oder mit Ihrem Teenager Vereinbarungen zu treffen und Konsequenzen für ein Problemverhalten aufzustellen.	Der Teenager, der sein Taschengeld schnell ausgegeben hat, bekommt kein Geld zusätzlich, sondern erst dann, wenn es regulär wieder ansteht. Der Teenager, der zu spät nach Hause kommt, geht am nächsten Abend nicht aus.