

Vorwort der Herausgeberinnen

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, welche Herausforderung Kindererziehung gerade heutzutage bedeutet. Wie oft ertappen wir uns dabei, auf die Erziehungsmethoden unserer Eltern zurückzugreifen, wenn wir uns in emotional geladenen Situationen befinden, nicht weiter wissen und uns **hilflos fühlen**. Nicht immer benutzen wir diese Erziehungsmethoden, weil sie uns besonders zusagen, sondern eher in Ermangelung einer Alternative. Wie kommt es zu diesem Dilemma?

Im Laufe unseres Lebens bereiten wir uns immer wieder auf verschiedene Aufgaben mit unterschiedlichen Anforderungen vor, indem wir uns einer qualifizierten Ausbildung unterziehen. Aber wo lernen wir heutzutage, in Zeiten, die viele von uns als verunsichernd und stressig empfinden, wie wir eine kooperative, stressfreiere Atmosphäre in der Familie erreichen? Wie können wir eine erfüllende Beziehung zu unseren Kindern aufbauen, die ein Leben lang hält, ohne den Halt traditioneller Familienstrukturen und unter dem Einfluss so vieler unwägbarer Faktoren, die von außerhalb der Familie auf Eltern und Kinder einwirken? Wo lernen wir, wie wir am besten das Ziel erreichen, das gewiss allen Eltern gemeinsam am Herzen liegt: unsere **Kinder zu glücklichen und verantwortungsbewussten Menschen zu erziehen**, die, mit gesundem Menschenverstand ausgerüstet, in unsere schnelllebige und immer komplexer werdende Welt passen?

Längst sind neue Zeiten angebrochen, und es gibt zahlreiche Ratgeber, die uns bei unserer Aufgabe behilflich sein wollen und können. Aber wie viele davon haben wir gelesen, mit dem festen Vorsatz, das »Gelernte« in die Praxis umzusetzen? Und wie oft haben wir erfahren müssen, dass wir uns bei den täglichen Auseinandersetzungen wieder hilflos fühlen, weil uns die »richtigen« Worte, der richtige

Ton, die richtige Haltung fehlen? Wir meinen es gut, aber wie können wir unseren Kindern zeigen, dass wir sie lieben und anerkennen ohne das Gefühl zu haben, ihnen alles durchgehen zu lassen? Wieweit sollen die Freiräume in welchem Alter gehen und wie sollen wir Grenzen setzen? Wie drücken wir uns aus, damit wir gehört und verstanden werden? Wie fordern und fördern wir unsere Kinder – wo liegt die Grenze zwischen überfordern und fördern? Wir stellen fest, dass wir keine **klare und wirksame Strategie** – die zu unserer Familie passt – zur Hand haben, um der Herausforderung, die Kindererziehung heute an uns stellt, gerecht zu werden.

Mit **STEP** Elterntraining stellen wir – die Herausgeberinnen Trudi Kühn, Roxana Petcov und Linda Pliska – ein systematisches, praktisches und sofort anwendbares Konzept vor, das uns persönlich in unseren eigenen Familien auf überzeugende Weise geholfen hat. Als Pädagog/in haben wir erkannt, wie wichtig es ist, Eltern bei der großen Aufgabe der Kindererziehung **Hilfe zur Selbsthilfe** zu geben.

Frau Pliska hat als Schulpsychologin an der Internationalen Schule in Düsseldorf 1998 mit STEP Elternkursen in englischer Sprache begonnen. Wir, Trudi Kühn und Roxana Petcov, haben das Buch ins Deutsche übersetzt und kulturell angepasst, in der Hoffnung, dass es hierzulande ebenso begeisterte Anhänger findet wie in den USA und anderen Ländern.

Im Jahr 2000 wurde der erste STEP Kurs in deutscher Sprache von uns, den Herausgeberinnen, an der Internationalen Schule Düsseldorf durchgeführt. Seit 2001 bilden wir Kursleiter/innen aus, mit dem Ziel, STEP Kurse in allen größeren Städten der Bundesrepublik, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz anbieten zu können.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert die Evaluation von STEP Elterntraining im Rahmen der Präventionsforschung. **Professor Dr. Klaus Hurrel-**

mann von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld führt die Evaluation in Deutschland durch.

In den letzten Jahren wird das Angebot der STEP Kurse von immer mehr Eltern begeistert angenommen. Trotzdem ist es durchaus möglich, sich das STEP Konzept im **Selbststudium** anzueignen. Wir empfehlen, pro Woche ein Kapitel des Buches zu lesen. Die »Aufgabe der Woche« und die »Nur für Sie«-Sequenz eines jeden Kapitels eignen sich besonders als Anregung, STEP während der darauf folgenden Woche in der Familie zu praktizieren. Sicher ist dabei ein hohes Maß an Selbstdisziplin gefragt.

Für ein **optimales Ergebnis**, d.h. eine in relativ kurzer Zeit erkennbare Änderung des Verhaltens unserer Kinder und eine Verbesserung der Beziehungen in unserer Familie, empfiehlt es sich allerdings, an einem **STEP Elternkurs** teilzunehmen. Durch Selbstreflexion lernen wir, unsere Einstellung unseren Kindern gegenüber zu überdenken, die Kinder besser zu verstehen und ihr Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Die praktische Anwendung von STEP bei themenspezifischen Übungen und beim Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern unter Anleitung eines/r **zertifizierten Kursleiters/in** verschafft uns die notwendige Praxis und das Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit, die STEP Prinzipien und Fertigkeiten in entscheidenden Situationen zu Hause authentisch umzusetzen.

In den Kursen wird mit dem STEP »Elternbuch«, den STEP Trainervideos, anschaulichem visuellem Material, Fallbeispielen und Rollenspielen gearbeitet, die speziell für den Kurs entwickelt wurden. Die Kurse laufen in der Regel jeweils **10 Wochen lang**, wöchentlich jeweils 2–2 ½ Stunden. Sie sind sowohl für Ehepaare, alleinerziehende Mütter/Väter, Adoptiv- und Pflegeeltern sowie für Patchworkfamilien geeignet als auch für alle Menschen, die sich beruflich mit Kindern beschäftigen.

Wobei hilft STEP?

- ✓ **NEUE PERSPEKTIVEN ERKENNEN:** STEP hilft uns Eltern, das Fehlverhalten unserer Kinder zu verstehen, neu zu interpretieren und bewusst anders als erwartet zu reagieren. Indem wir unsere Kinder mit Respekt behandeln, gehen wir mit gutem Beispiel voran und bringen ihnen bei, uns ebenfalls zu respektieren.
- ✓ **ERMUTIGUNG:** STEP hilft uns, auf die Bemühungen unserer Kinder mit Ermutigung zu reagieren, auf diese Weise unsere Liebe zu zeigen und so ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- ✓ **KOMMUNIKATION LERNEN:** STEP hilft uns, durch die Technik des »aktiven Zuhörens« mit unseren Kindern über deren Gefühle und Probleme zu sprechen. Sogenannte »Ich-Aussagen« helfen uns, uns so auszudrücken, dass unsere Kinder uns zuhören und verstehen.
- ✓ **KOOPERATION LERNEN:** STEP hilft uns, nach klaren Kriterien zu unterscheiden, ob wir dem Kind die ganze Verantwortung für die Lösung eines Problems überlassen, ob wir das Kind respektvoll bei der Lösungsfindung unterstützen oder ob es sich um unser Problem handelt. Durch die Zusammenarbeit bei der Lösungsfindung wird die Kooperationsbereitschaft und die Konfliktfähigkeit des Kindes gefördert.
- ✓ **DISZIPLIN EINÜBEN:** STEP hilft uns, Grenzen zu setzen, aber auch Freiräume für eigene Entscheidungen zu gewähren, indem wir unseren Kindern innerhalb dieser Grenzen ihrem Alter entsprechend eine Wahl lassen. Durch liebevoll konsequentes und zuverlässiges Verhalten, durch natürliche und logische Konsequenzen, die wir auf das Fehlverhalten unserer Kinder folgen lassen, zeigen wir ihnen unsere Für-

sorge und unseren Respekt. Das erstrebte Ziel ist Selbstdisziplin.

- ✓ **FEHLER EINGESTEHEN:** STEP hilft uns, »Fehler« als Erfahrungswerte, als Teil eines Lernprozesses zu verbuchen, uns zu verzeihen und mutig nach vorn zu blicken und den nächsten Schritt zu gehen, statt in Schuldgefühlen zu verharren oder aufzugeben.

Kommentare von Teilnehmer/innen an STEP Elternkursen:

Mit Hilfe von STEP habe ich meinen persönlichen Blickwinkel geändert, denn ich habe mich und die Kinder besser kennen und verstehen gelernt. So kann ich Fehlverhalten richtig/besser zuordnen und durch logische Konsequenzen unsere Kinder zu eigenverantwortlichem Handeln anleiten. Ich habe auch erfahren, was ich mit Ermutigung erreichen kann. Das Miteinander in der Familie ist freundlicher, die Stresssituationen haben sich reduziert. Durch das tägliche Anwenden von STEP bin ich geübter und ich arbeite weiter daran. Der Erfolg ist mit Geld nicht zu bezahlen.

Beate Lindlar, drei Kinder, Bochum

Wir haben durch den STEP Kurs unsere Emotionen gut unter Kontrolle bekommen. Viel Zündstoff ist seitdem aus unserer Familie verschwunden.

Stress mit den Kindern belastet immer auch die Beziehung zwischen den Eheleuten. Und die ist durch den STEP Kurs wieder viel besser geworden.

Karin und Karl Müller, drei Kinder, Düsseldorf

Das STEP Elterntaining gab mir als Teilnehmer neue Methoden an die Hand, mit denen sich ein an den Bedürfnissen von Kindern und Eltern orientiertes und gleichzeitig wesentlich harmonischeres Familienleben Schritt für Schritt realisieren ließ. Besonders wichtig waren mir dabei praktische Hilfen, mich selbst immer wieder zu ermutigen,

konsequent und gleichzeitig fair zu sein und vor allem den täglichen Frust mit positiven inneren Dialogen abzubauen. Eine große Unterstützung bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis ergibt sich durch die Diskussion in der Gruppe.

Bernd Hippler, zwei Kinder, Dortmund

STEP hat uns dabei geholfen, eine neue Sichtweise einzunehmen. Verwickelte Situationen können wir nun ergründen und je nach Problemstellung entsprechend darauf reagieren. Die Praxis zu Hause zeigt, dass sich unsere Mühe gelohnt hat, und zwar für alle Beteiligten. Die Stimmung ist entspannter, weil wir Methoden gelernt haben, die uns ruhiger und sicherer handeln lassen, und weil wir nun noch sensibler auf unsere und die Gefühle der Kinder reagieren können. Falls wir einmal eine »harte Nuss« zu knacken haben, können wir nun auf STEP zurückgreifen und die Situation analysieren und für die Zukunft eine bessere Lösung finden. Wir fühlen uns nun zufriedener und glücklicher. Die 20 Trainingsstunden haben eine gute Basis geschaffen, die wir nun allmählich ausbauen können. Danke an das STEP Team. Toll, dass es euch gibt.

*Christine von Winterfeldt und Carsten Dorn,
zwei Kinder, Hamburg*

Als ich am Info-Abend hörte, Erziehung soll Spaß machen, war ich sehr erstaunt. Für mich war es bis vor dem STEP Kurs harte Arbeit. Heute kann ich auch sagen: »Erziehung macht Spaß.« Klar gibt es Situationen, bei denen ich glaube, dass alles entgleist, aber durch den STEP Kurs kann ich kreativer an die Situation herangehen und auch mal lachen, wenn es nicht so klappt, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich beziehe bei Konfliktsituationen nicht sofort alles auf mich, sondern habe gelernt, auch aus dem Blickwinkel des Kindes die Sache anzuschauen.

*Monika Norz, Spielgruppenleiterin,
zwei Kinder, Kloten, Schweiz*

Zusätzliche und jeweils neueste Informationen sowohl über STEP Elternkurse als auch über STEP Kursleiterseminare erhalten Sie auf der Website des jeweiligen Landes: Bundesrepublik Deutschland: **www.instep-online.de**, Österreich: **www.instep-online.at**, Schweiz: **www.instep-online.ch**.

Dort haben Sie die Möglichkeit, sich über die Kursleiter/innen in Ihrer Gegend zu informieren und sich zu einem STEP Elternkurs anzumelden. Die auf o.g. Websites mit ihrem Profil und ihren Kursterminen vertretenen Multiplikator/innen sind **zertifiziert** und unterliegen den **Qualitätsanforderungen des InSTEP Trainernetzwerks**.

Wir möchten es nicht versäumen, uns an dieser Stelle besonders bei den Autoren Dr. Don Dinkmeyer Jr., Dr. Don Dinkmeyer Sr. und Dr. Gary C. McKay sowie seiner Frau Joyce für die sehr geschätzte Unterstützung bei der Vorbereitung unseres Projektes zu bedanken.

Ein besonders herzliches »Danke« geht auch an unsere überaus verständnisvollen und hilfsbereiten Familien und Freunde, ohne deren Unterstützung unser Projekt in so kurzer Zeit nicht hätte verwirklicht werden können. Insbesondere Frau Anne Ehrensberger und Herrn Peter Haslebacher – beide sitzen im Beirat des InSTEP Trainernetzwerks – soll hier für ihre in vieler Hinsicht kompetente Beratung und unermüdliche Begleitung gedankt werden.

Für Fragen und Kommentare steht Ihnen unsere Emailadresse **mail@instep-online.de** zur Verfügung.

Trudi Kühn, Roxana Petcov
Düsseldorf im Juli 2006

Vorwort der Autoren

Man sagt, dass alles dahin zurückkehrt, wo es hergekommen ist, und sich damit der Kreis schließt. Wir freuen uns deshalb besonders, dass **STEP** (Systematic Training for Effective Parenting) jetzt ins Deutsche übersetzt worden ist, in die Muttersprache der beiden Psychologen – **Professor Alfred Adler und Professor Rudolf Dreikurs** –, auf deren Individualpsychologie die Theorie dieses Buches zurückzuführen ist.

Die Ausgangsthese der Individualpsychologie ist: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Sein Verhalten ist darauf ausgerichtet, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erlangen. Wenn einem Kind dies auf positive Art nicht gelingt, fühlt es sich entmutigt und versucht, das Ziel der Zugehörigkeit mit störendem Verhalten zu erreichen.

Die **Individualpsychologie**, die Adler und sein bedeutendster Schüler Dreikurs entwickelt haben, leistet heutzutage ausgezeichnete Dienste, in einer Zeit, in der ein demokratischer Erziehungsstil benötigt wird, der unseren Kindern Selbstdisziplin beibringt. Diese **Selbstdisziplin** ist notwendig, damit unsere Kinder mit der zunehmenden Verantwortung, der sie gewachsen sein müssen, und dem größeren Freiraum, den sie beanspruchen und brauchen, umgehen können.

STEP kommt unserem Bedürfnis entgegen, zu wissen wann und wie wir Grenzen setzen können. STEP stellt uns bei der Erziehung unserer Kinder eine Struktur zur Verfügung und hilft uns damit, unseren Kindern die Sicherheit zu bieten, die sie brauchen, um ihre Grenzen auszutesten, die Konsequenzen ihrer eigenen Entscheidungen zu erfahren und damit die Chance zu haben, daraus zu lernen.

Wir glauben, dass Elternsein eine der lohnendsten Aufgaben in unserem Leben darstellt, aber gleichzeitig auch ei-

ne der größten Herausforderungen! Es gibt viele sich widersprechende Theorien über Kindererziehung. Unsere Eltern, Verwandten, Freunde und Ehe/Partner haben alle ihre eigenen Vorstellungen. Es ist nicht einfach, sich seinen eigenen Weg zu bahnen.

STEP basiert auf demokratischen Prinzipien und hilft Ihnen und Ihren Familien, indem Sie Verhaltensweisen und Fertigkeiten üben, die im »Elternbuch« vorgeschlagen werden. Indem Sie STEP anwenden, werden Sie feststellen, dass Sie es in der Hand haben, das Verhältnis zu Ihren Kindern zu verbessern und erreichen können, was Sie wollen: glückliche und verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen. Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, an einem STEP Kurs teilzunehmen und STEP in Ihrem Alltag umzusetzen, werden Sie auch während der schwierigen Teenagerjahre und wenn Ihre Kinder das Elternhaus bereits verlassen haben, eine **starke, erfüllende Beziehung** zu Ihren Kindern haben können.

STEP wird Ihnen nicht nur dabei behilflich sein, ein harmonischeres Zuhause zu schaffen. Mit Hilfe von STEP können Sie Ihren Kindern das notwendige gesunde Selbstvertrauen vermitteln, sowohl für sich und ihre Ideen einzustehen als auch im Team zu arbeiten. Ihre Kinder brauchen beides, um in ihrem privaten wie auch in ihrem beruflichen Leben erfolgreich zu sein und um den Herausforderungen, die das Leben an sie stellt, mit Zuversicht begegnen zu können.

In den USA haben in den vergangenen 27 Jahren (letzte revidierte Auflage 1997) vier Millionen Eltern an Kursen, in denen STEP Elterstraining vermittelt wurde, teilgenommen.

Die Herausgeberinnen, Inhaberinnen des Copyrights der deutschsprachigen Ausgabe von STEP und Gründerinnen des InSTEP Trainernetzwerks, haben sich mit Elan und großem Enthusiasmus zum Ziel gesetzt, STEP überall

in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz anzubieten. In ihrem Vorwort erhalten Sie weitere Informationen dazu.

DR. DON DINKMEYER SR.:

Approbierter Psychologe, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familientherapie, Präsident des Kommunikations- und Motivationstrainingsinstituts in Coral Spring, Florida.

DR. GARY D. MCKAY:

Approbierter Psychologe, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familientherapie.

DR. DON DINKMEYER, JR.:

Professor an der Western Kentucky University, approbierter Ehe- und Familientherapeut, Präsident der nordamerikanischen Gesellschaft für Adlerianische Psychologie.