

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Wie man dieses Buch nutzen kann</b> .....	11
Ein Lehrbuch der »Ich schaffs«-Methode .....	11
Eine Einführung in den lösungsorientierten Unterricht und die Therapie mit Kindern .....	11
Eine Sammlung guter Ideen für das »Elternsein« und die Kindererziehung .....	11
<b>Was ist das »Ich schaffs«-Programm?</b> .....	13
Probleme in Fähigkeiten verwandeln .....	14
Die Motivation aufbauen .....	15
Die Fähigkeit üben .....	16
Das Lernen verstärken .....	16
<b>Die Geburt von »Ich schaffs«</b> .....	17
Die Ziele .....	17
»Ich schaffs« wird erwachsen .....	18
<b>»Ich schaffs« erfordert ein Umdenken</b> .....	21
<b>Die 15 Schritte</b> .....	21
<b>Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln</b> .....	23
Wenn das Kind viele Schwierigkeiten hat .....	25
Komplexe Probleme aufteilen .....	27
Etwas aufzuhören ist keine Fähigkeit .....	29
Von »Lass das!« zu »Tu das!« .....	31
<b>Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen</b> .....	33
<b>Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden</b> .....	38
Woraus besteht Motivation? .....	38
Was bedeutet eigentlich »Vorteil«? .....	40
Jeder kann beitragen .....	41
<b>Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben</b> .....	44
Helden leihen Kindern ihre Namen .....	45

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

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