

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Das Grundproblem: Die Fixierung auf Hochleistung 14 • Wie versetzt man Kinder in einen gebildeten Zustand? 15 • Überleistung als gesellschaftliches Mandat: die These 16	

## **ÜBERLEISTUNG: DAS VERSCHWIEGENE THEMA**

Sind hochleistende Kinder nicht ein Segen für Schule und Familie? 20 • Nicht normal, sondern speziell soll das Kind sein 21 • Eltern und ihre Abhängigkeit vom Kind 22 • Faktoren von Überleistung 23

## **I GESELLSCHAFT UND BILDUNGSSYSTEM: KATALYSATOREN VON ÜBERLEISTUNG**

### **1 Das Bildungssystem provoziert den Elternehrgeiz 31**

Mit dem Kindergarten beginnt der Ernst des Lebens 32 • Das Gras wächst nicht schneller, wenn man an ihm zieht 33 • Die testgetriebene Schulkultur und ihre Auswirkungen 35 • Selbstbeurteilung und selbstorganisiertes Lernen als Achillesfersen 36 • Eltern als Hilfslehrkräfte? 37 • Hochleistungsgesellschaft und Hochbegabung 39

### **2 Optimierungsstrategien in der Hochleistungsgesellschaft 41**

Tücken der Talentförderung 42 • Kinder nur spielen lassen? Das geht nicht! 44 • Die Hypothek von Akademikerkindern 47 • Hochleistung zwischen gesundem und ungesundem Perfektionismus 48

### **3 Überforderte Kinder im Gymnasium? 51**

Der Hype ums Gymnasium und die »Machiavelli-Strategie« 52 • Überleister am Gymnasium? Ein statistischer Nachweis 53 • Die Verwechslung von Hochbegabung und Überleistung 55 • Wer gehört ins Gymnasium und wer nicht? 57

### **4 Optimierte Kinder im Leistungssport 61**

Das frühe Treibhaus des Leistungssports 62 • »Trainings-Eltern« und die Karriere des Kindes 64 • Die Deselektion als Black Box 66 • Wettbewerb trotz kindorientierter Erziehung: Eine Ironie des Schicksals 67

## **II TYPEN VON ÜBERLEISTERN UND IHRE MERKMALE**

### **5 Das Überleister-Kind gibt es nicht 73**

Überleistung und der »Supergirl-Komplex« 73 • Erfolgsdruck im Fischteich 76 • Überleister sind keine einheitliche Gruppe 77 • Die Bandbreite von Überleistung 81 • Selbstzweifel als gemeinsamer Nenner 84

### **6 Self-Handicapping und Hochstapler 87**

Self-Handicapping und die Banalisierung der eigenen Leistung 87 • Self-Handicapping als Selbstsabotage 89 • Ich scheine mehr, als ich bin: das Hochstapler-Selbstkonzept 91 • Sind Hochstapler vor allem weiblich? 93

### **7 Wenig Selbstvertrauen, viele Selbstzweifel 97**

Kindern wird das Selbstvertrauen nicht verliehen, sie müssen es erwerben 97 • »Ich glaube, es ist etwas falsch an mir«: Verborgene Denkmuster 99 • Überleistung im Teufelskreis 100

### III

## ELTERN ALS MAXIMIERER

### **8 Bildungsangst und ihre Folgen** **107**

Den Schulerfolg garantieren müssen: Eltern unter Druck 108 • Die Sorge um den Stuserhalt 110 • Elternengagement und Kinder im Hamsterrad 112

### **9 Die Psychologie der Elternkontrolle** **115**

Das gefährdete Kind 116 • Kontrolle und das kindliche Selbstbewusstsein 117 • Wenn aus Sorge Kontrolle wird 120 • Ein Zehn-Euro-Schein für ein gutes Zeugnis? 121 • Nachhilfe und Feriencamps als »Lerndoping« 124

### **10 Gute Noten für die Zuneigung der Eltern** **127**

Ambitionen und kindliches Wohlbefinden 127 • Der »Mutter-Effekt« 128 • Liebesentzug als schärfste Form von Strafe 131 • Wie kann ich meinen Eltern weniger Sorgen bereiten? 132 • Gute Leistungen als Indikator für Anerkennung 133 • Elternsorgen können sich im Kind spiegeln 135

### IV

## DAS AUTHENTISCHE KIND

### **11 Grundlagen für eine authentische Entwicklung** **139**

Das Recht des Kindes auf den heutigen Tag 140 • Die Wertschätzung der Einmaligkeit des Kindes 141 • Die Zone der nächsten Entwicklung als fördernde Aktivierung 143 • Weder Überforderung noch vor-schnelle Hilfe 145 • Vom überleistenden zum authentischen Kind: Leitideen nach Korczak und Wygotski 146

<b>12 Das Recht des Kindes auf die Entwicklung seines Potenzials</b>	<b>149</b>
Perspektiven für Bildungspolitik und Schule 149 • Weniger Rankings und vergleichende Tests durchführen 150 • Sich stärker an den Lernprozessen orientieren 152 • Hausaufgaben in die Verantwortung der Kinder legen 154 • Lebenskompetenzen stärker gewichten 155	
<b>13 Das Recht des Kindes, scheitern zu dürfen</b>	<b>157</b>
Perspektiven für die Familie 157 • Das Überengagement zügeln 158 • Mit Stress umgehen 160 • Akzeptieren, dass Noten nicht das Gleiche sind wie Fähigkeiten 161 • Eine Antihaltung gegenüber Optimierung entwickeln 163 • Autonomie fördern: Zeit geben und kindliche Eigenheiten akzeptieren 164	
<b>14 Das Recht auf die Entwicklung von Lebenskompetenzen</b>	<b>167</b>
Perspektiven für das Kind 167 • Selbstvertrauen: Ich glaube an mein Können – statt: Erwachsene halten mich dazu an, immer besser zu werden 168 • Hartnäckigkeit: Ich bleibe dran – statt: Ich bin mutlos 169 • Begeisterung: Das interessiert mich – statt: Meine Lehrkräfte und Eltern wissen immer, was das Beste für mich ist 171 • Selbstwirksamkeit: Ich kann Herausforderungen bewältigen – statt: Ich zweifle ständig an mir 173 • Frustrationstoleranz: Ich kann mit Niederlagen umgehen – statt: Misserfolge entmutigen mich 174	
<b>Und zum Schluss:</b>	
<b>Überleistung kann überwunden werden</b>	<b>177</b>
<b>Dank</b>	<b>179</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>180</b>
<b>Literatur</b>	<b>185</b>
<b>Abbildungen</b>	<b>192</b>