

Kindheit unter Druck?

So empowern wir unsere Kleinen


amnis
fabrik für motivation & leistung



Inhalte...

...& Lernziele

1. Umgang mit Druck
...Sie lernen, dass Druck per se weder negativ noch positiv ist – und warum.
2. Attribution von Erfolg & Misserfolg
...Sie wissen danach, warum eine internale, variable Attribution so wichtig ist.
3. Selbstwirksamkeit
...Sie erfahren, wie SWK zustande kommt und gefördert werden kann.
4. Handlungs- & Lageorientierung
...Sie werden angeregt, über die jeweilige Orientierung ihrer Kinder nachzudenken und wie sie eine positive Entwicklung nachhaltig unterstützen können.

Die Sache mit dem Druck...

Druck

Emotionen: Zweifel, Angst, „negative“ Nervosität

Körperliche Symptome: Schwitzen, Übelkeit etc.

Gedanken: Was kann ich verlieren?

Bewertung: Bedrohung

= *choking under pressure*

Emotionen: Zuversicht, Vorfreude, „positive“ Nervosität

Körperliche Symptome: Herzklopfen, „es Chribbele“ etc.

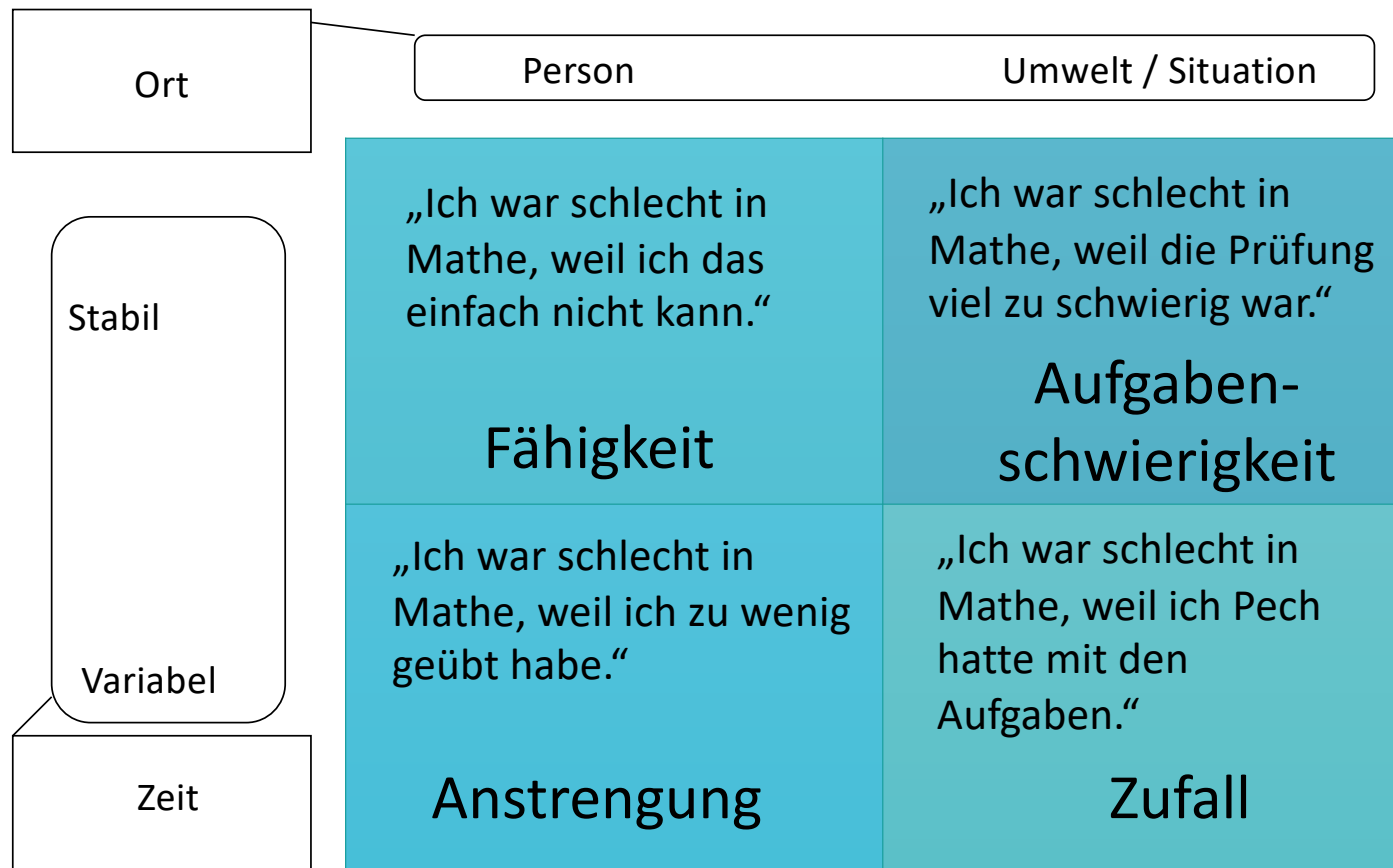
Gedanken: Was kann ich gewinnen?

Bewertung: Herausforderung

= *peaking under pressure*



Attribution (Ursachenzuschreibung)



(modifiziert nach Weiner et al. 1971)



Praxis Runde 1

Erfolg? Misserfolg?

1. Was habe ich gut gemacht?
Wo bin ich richtig stark?
2. Was kann ich noch besser machen?
3. Was würde ich anders machen, wenn ich nochmals in derselben Situation wäre?
4. Wie kann ich das umsetzen?



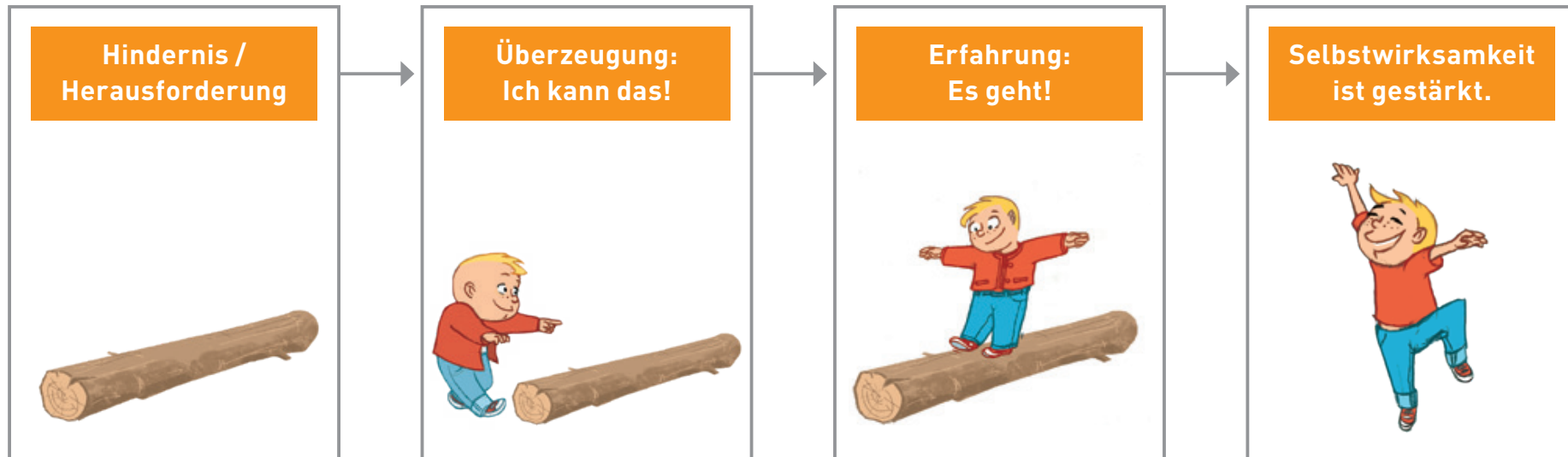


Praxis Runde 2

Sie als Eltern...

1. Auf das Verhalten attribuieren – nicht auf die Person
statt «Du bist so frech» lieber «Dein Verhalten war gerade sehr frech»
2. Ausser: Bei der Ressourcenstärkung
«du hast das Singen einfach im Blut.»
3. Eine externale Attribuierung bedeutet Kontrollverlust
«Es stimmt, dass die Prüfung schwierig war – aber was hättest DU besser machen können?»
4. Es gibt starke Genderunterschiede
Mädchen attribuieren bei Erfolg oft external, bei Misserfolg oft internal stabil
Buben attribuieren bei Erfolg oft internal stabil, bei Misserfolg oft external

Selbstwirksamkeit (nach Bandura, 1986)



= das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen, Aufgabenanforderungen wirksam bewältigen zu können

- Direkten Einfluss auf die Leistung
- Wichtiger Vermittler bei der Übernahme von externalen Zielen zu internalen Zielen
- Zieldiskrepante Rückmeldung: sich mehr anstrengen vs. aufgeben



Praxis Runde 3

1. Direkte Erfahrung: interpretiertes Ergebnis früherer Erfolge & Leistungen
«Wann hast du das schon mal geschafft? Was ist ein realistisches Ziel?»
2. Stellvertretende Erfahrung: Beobachtung oder Nachahmen
Im Spiel mit Geschwistern, anderen Kindern, Vorbildern...
«Wenn sie das kann, kann ich das auch»
3. Verbale Ermutigung von Vertrauenspersonen
Positive, realistische Überzeugungen
4. Körperliche & emotionale Empfindungen
Angst, Stress... «ich erwarte Misserfolg»
Verbessere das körperliche & emotionale Wohlbefinden deines Kindes



Misserfolge... ...und wie wir durch sie wachsen

Handlungsorientierung:

- nach Misserfolg: schnell positiv nach vorne blicken
- aus Fehler lernen
- schnell neue Projekte angehen

Lageorientierung:

- verharnt nach Misserfolg in negativen Gedanken und Gefühlen
- bei Fehlern: Schuldfrage und Vorwürfe
- verharnt in Lage und hat Mühe, neue Aufgaben anzugehen



Praxis Runde 4

1. Wo ist mein Kind handlungsorientiert? Wo ist es lageorientiert?
2. Welche dieser Orientierungen helfen ihm wann in welchem Bereich?
3. Nach Misserfolg zur Handlungsorientierung:
 1. Analyse (siehe Attribution)
 2. Weg in die Sorgenbox!
 3. Gemeinsam neue Ziele setzen



Praxis – was kann ich mit nach Hause nehmen?



1. Empowerment: Yes kid, you can!

- Ein internaler, variabler Attributionsstil
- Handlungsorientierung stärken (Sorgenbox, Ziele)
- Vergangene Erfolge visualisieren
- Mein persönlicher Slogan

2. Weg von defizitorientiertem Denken!

- Was kann ich verlieren? → was kann ich gewinnen?
- Wo bin ich schlecht (Schwächen)? → wo bin ich gut (Stärken)?



Fragen?

Sonja Nüssli

Lic. Phil. Psychologin FSP, Fachpsychologin Sportpsychologie FSP
Eidg. Dipl. Sportlehrerin II ETH

www.amnis-motivationsfabrik.ch

sonja.nuessli@amnis-motivationsfabrik.ch