

## Ich schaffe das!



Herzlich willkommen zur Sommerausgabe des IPE-Newsletters.

Während einige Bundesländer erst seit einigen Tagen die schulfreie Zeit genießen können, bereiten sich viele Familien wieder auf die Zeit nach den großen Ferien vor. Besonders die gedankliche Auseinandersetzung mit den täglichen Verpflichtungen mag dem ein oder anderen Kind Kummer bereiten. In unserem Artikel [„Entspannt das neue Schuljahr angehen – Hilfreiche Tipps für die Eingewöhnung“](#) aus 2012 haben wir einige Anregungen zusammengestellt, wie Sie diesen Prozess zu Hause mit mehr Gelassenheit gestalten können.

Neben den alltäglichen Verpflichtungen aber, die jeder Schülerin und jedem Schüler nach den Ferien wieder bevorstehen, sehen sich viele unter ihnen *plötzlich* erneut besonderen Herausforderungen gegenüber, die sie zunächst über den Sommer ausblenden konnten. Und diese stehen meist in Zusammenhang mit den schulischen Leistungen des vergangenen Jahres. Bei dem Einen mag nun die Nachprüfung thematisch relevant sein, während die Andere sich vielleicht ihrer unzureichenden Bewertung im Fach Englisch erneut bewusst wird.

Beiden ist gemein, dass sie sich durchaus darüber im Klaren sind, dass sie ihre eigenen Anstrengungen intensivieren sollten, um das angestrebte Ziel auch zu erreichen. Und meist begeben sie sich auch voller Tatendrang an die anstehenden Aufgaben. Häufig aber stellt sich schon nach wenigen Tagen der Frust ein und Eltern wie Lehrer hören dann oftmals folgenden Satz:

- „Ich schaff das nicht!“

Wie es doch gelingen kann, wollen wir in diesem Newsletter näher beleuchten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst  
Ihr Daniel Paasch  
(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

## Selbstreflexion: Fluch oder Segen?



In einem Vorgespräch zu einem Gruppencoaching erstaunte mich ein zwölfjähriges Mädchen mit einer klaren, wie wenig erbaulichen Aussage: „In Englisch bin ich einfach eine Niete!“ Ihre Tonlage und der damit verbundene Gesichtsausdruck ließen zunächst keinerlei Zweifel an der Wahrhaftigkeit ihres Eigenbefundes aufkommen. Und obwohl wir in unseren Coachings des Öfteren mit vergleichbaren Bewertungen zu tun haben, verblüffte mich im ersten Augenblick die damit offensichtlich verbundene Unumstößlichkeit. Denn Emmelie – der Name ist selbstredend fiktiv – ist für ihr Alter sprachlich sehr versiert. Zudem war sie in der Lage, schwierigste Zusammenhänge aus verschiedenen

naturwissenschaftlichen Fächern wiederzugeben und mit eigenen Worten zu erklären, so als befände sie sich bereits in der Oberstufe. Sie merken also, dass ich hier einem Kind gegenüber saß, welches nicht nur sehr intelligent zu sein schien, sondern darüber hinaus auch noch großes Interesse an diversen Wissensgebieten aufwies. Vielmehr noch: Emmelie hatte in nahezu allen Schulfächern gute bis sehr gute Beurteilungen auf ihrem Zeugnis. Nur die Note in Englisch schien ihre Ansicht dramatisch zu untermauern.

Für Emmelie stand also fest, dass sie ihre Bemühungen während und nach den Ferien für jene Fremdsprache erheblich ausbauen musste, um den (eigenen) Erwartungen gerecht zu werden.

Wie Sie ja sicherlich bereits unseren Newslettern entnehmen konnten, schauen wir in unseren Trainings und Coachings etwas genauer hinter die Kulissen. Wir wissen, dass die vermeintliche Ursache eines offensichtlichen Versagens, meist nicht der wahre Grund hierfür ist. Vielfach bilden eben andere hemmende oder blockierende Erfahrungen den Boden, auf welchen dann in Folge die innere Einstellung ausgerichtet wird.

Wie konnte es also passieren, dass ein junger Mensch mit überwiegend guten schulischen Leistungen, dergestalt in einem einzigen Fach zu versagen schien?

Um bei unseren kleinen Emmelie zu bleiben, stellte sich bald heraus, dass eine für sie äußerst unliebsame Erfahrung in der Schule selbst zu jener Ausrichtung des inneren Kompasses führte. Dieses ereignete sich dies zwar während des Englischunterrichts, hatte aber mit dem Fach zunächst überhaupt nichts zu tun. Alleine die emotionale Bindung zu dem Vorgang und die Kombination mit dem Fach Englisch erlangte nach nur kurzer Zeit eine solche Tragweite.

Da Emmelie aber von ihrem Wesen her eher als ehrgeizig zu bezeichnen ist, gehörte für sie das beständige Vergleichen mit ihren Klassenkameraden zu einem automatisierten Ritual.

Diese Form der Selbstreflexion ist ein natürliches Phänomen. Wir Menschen brauchen den beständigen Vergleich mit anderen, um unsere eigenen Leistungen besser einordnen zu können. Da wir in unserer neuronalen Struktur darauf ausgerichtet sind Glück zu empfinden (s. hierzu auch den Beitrag [„Selbstvertrauen“](#)), ist es eben unser Bestreben die eigenen Fertigkeiten zu verbessern. Sobald wir hierin einen Erfolg verbuchen können, fühlen wir uns gut und bestärkt.

Ist ein Erleben aber mit einer negativen Emotion behaftet, kann der Vorgang der Selbstreflexion einen weiteren Hemmschuh darstellen. Die Kombination von eigenem

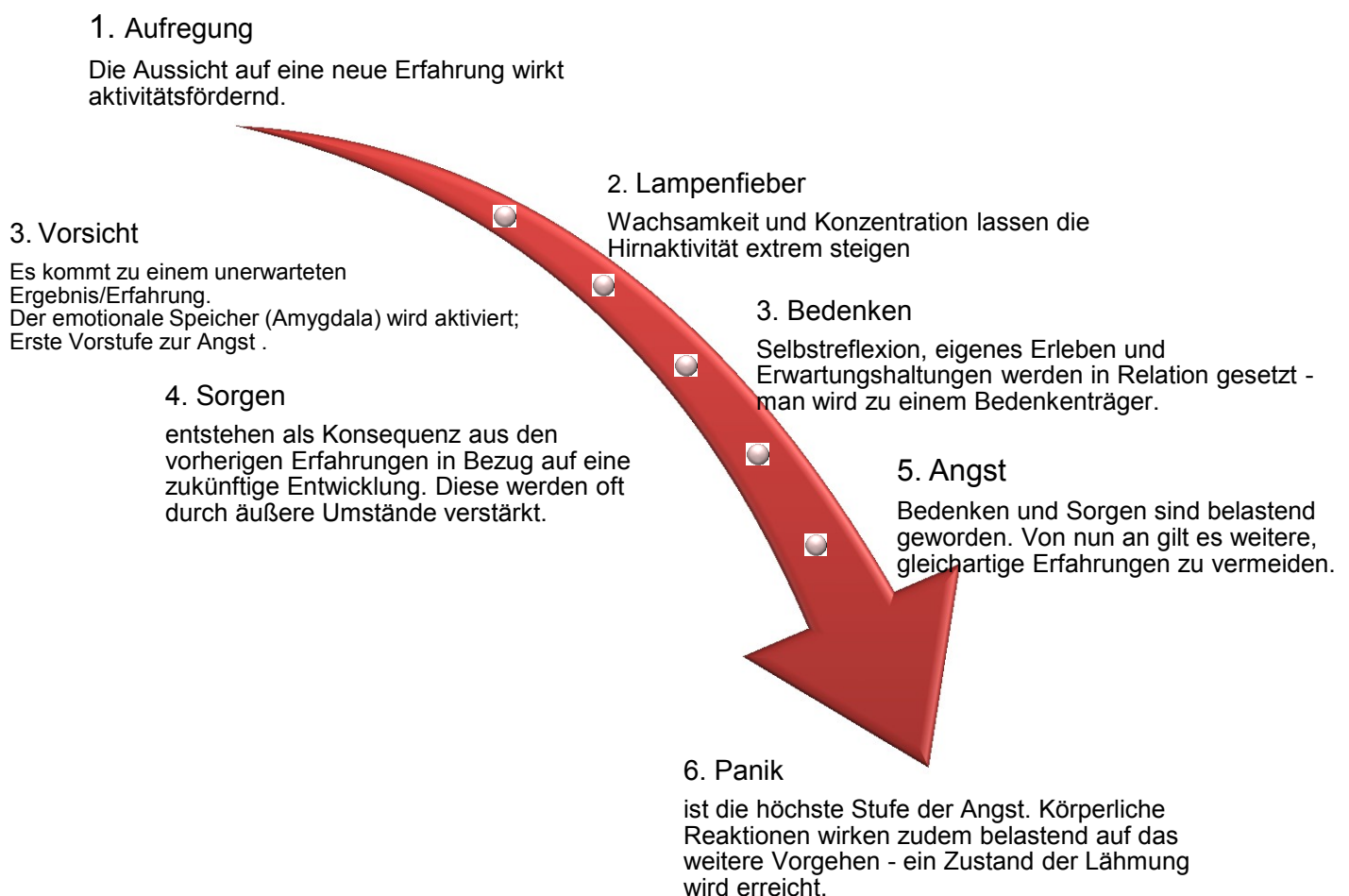


Erleben und möglichen Bedenken führt häufig in einer Vergleichssituation zu Angst. Ängste aber blockieren uns. Sie sind die natürliche Vermeidungsstrategie unseres Verstandes, um ungeliebte Situationen zu vermeiden.

Wenn wir also in unseren Coachings Emmelie den gut gemeinten Ratschlag näher bringen würden, dass sie sich doch einfach nur ihren Ängsten angemessen zu stellen bräuchte, dann würden wir mit größter Wahrscheinlichkeit einen gegenteiligen Effekt bewirken. In anderen Worten: Wir würden ihre Ängste oder Blockaden sogar noch weiter ausbauen.

Denn obwohl Angst durchaus einen inneren Antrieb darstellen kann – es soll Schauspieler gegeben haben, die ihren Job an den Nagel gehängt haben, da sie nach einer gewissen Berufspraxis kein Lampenfieber mehr verspürten –, so ist sie ebenso kontraproduktiv, wenn sie ein Übermaß in der persönlichen Wahrnehmung erreicht.

Die Grenzen sind, wie so häufig, fließend. Die unerwünschte Folge von einer produktiven Aufregung zu einer bewegungsloser Starre könnte also so aussehen:



Natürlich gibt es unterschiedliche Ausprägung der jeweiligen Zustände. Es kommt eben auf das persönliche Erleben an und was unter Umständen damit im Weiteren verbunden wird.

Und obgleich Emmelie in ihren jungen Jahren die schlussendliche Bedeutung von Angst oder Panik vielleicht noch nicht erfahren hat, so war sie dennoch auf dem „besten Weg“ einer hartnäckigen Blockade gegenüber der Fremdsprache Englisch zu entwickeln.

### **Der Fokus auf die eigenen Fähigkeiten**

Zuweilen mag das Vergleichen mit anderen noch einen weiteren Aspekt beinhalten: Das Vertrauen in die eigenen Potenziale wird nachhaltig untergraben. Und plötzlich scheinen alle weiteren Unternehmungen und Vorhaben auf irgendeine Art belastet zu sein. Wie Emmelie auch, so versuchen viele Schülerinnen und Schüler ihr Heil in der Setzung neuer Ziele zu finden. Vielfach werden sie auch durch ihre Umwelt dazu angeregt. Wenn auch dieses Vorhaben zunächst positiv zu bewerten ist, so sind die Ziele schon meist in ihrer Formulierung derart überzogen, dass ein Erreichen nahezu unmöglich wird. Die Folge ist denkbar einfach: Die eh schon angestoßene Spirale von Bedenken, Angst und Panik wird in ihrer Auswirkung weiter verstärkt.



Wie aber kann es nun gelingen aus einem „Ich schaffe das nicht!“ ein „Ich schaffe das!“ zu erhalten?

### **IPE-Praxistipp:**

1. Um den Kreislauf der Frustration zu unterbrechen, ist es zunächst einmal hilfreich, wenn Sie sich mit Ihrem Kind über dessen eigenen Fähigkeiten unterhalten. Bei diesen Gesprächen geht es darum, das Selbstvertrauen zu stärken und damit die Grundlage für die anstehenden Aufgaben zu schaffen. Jedes Kind verfügt über ganz eigene individuelle Potenziale, deren es sich nicht oft genug bewusst werden kann. Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten und wissen daher am ehesten, welche Vorlieben und Eigenschaften es bisher im Laufe seiner Entwicklung ausgebildet oder auch wieder verworfen hat. Nutzen Sie bei solchen Gelegenheiten ruhig die Gunst der Stunde und berichten Sie Ihrem Kind, was Ihnen besonders an ihm gefällt. Animieren Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn, diese Fertigkeiten aufzumalen, eine Collage zu basteln oder in kurzen Sätzen zu notieren.

Gerade ältere Kinder können solche Gespräche aber eher als Eingriff in die eigene Privatsphäre empfinden. Dennoch können Sie sie ruhig dazu ermuntern, im eigenen Zimmer hierüber nachzudenken und die positiven Eigenschaften zu notieren.

Wichtig ist, dass Ihr Kind das Ergebnis sich immer wieder vor Augen führt. Eine gut sichtbare Platzierung des Ergebnisses an der Wand im Kinderzimmer unterstützt den Prozess der Verinnerlichung ungemein.

2. Um Ziele zu erreichen, müssen sie definiert werden. Hier gilt es aber zu bedenken, dass diese nicht in unerreichbarer Ferne liegen. Wie bei Erwachsenen, so kann man auch bei Kindern mit der sogenannten SMART-Formel gute Ergebnisse erzielen.

<b>S = Spezifisch</b>	Das Ziel sollte eindeutig, konkret und auf die individuelle Situation des Kindes abgestimmt sein. Die Formulierung, besser in Englisch werden zu wollen ist zwar schön aber wenig spezifisch. Hier wäre der Fokus auf die nächste Prüfung sicherlich besser angebracht.
<b>M = Messbar</b>	Dieser Punkt beinhaltet eine Überprüfung des Ziels auch von außen. Ihr Kind lernt dabei, sich an seinen eigenen Vorgaben messen zu lassen und kann gleichfalls selbst sehen, ob die spezifische Formulierung angemessen gewesen ist.
<b>A = Attraktiv</b>	Das Ziel muss durch die eigenen Leistungen des Kindes erreicht werden können. Die Attraktivität des Ziels können Sie von außen durch eine Belohnung weiter steigern.
<b>R = Realistisch</b>	Kleine Schritte sind effektiver, denn unerreichbare Vorgaben. Wenn sich eine schulische Bewertung auch nur minimal verbessert, ist das damit einhergehende Gefühl des Minierfolges höher zu werten, als ein überzogenes Vorhaben, was kaum erreicht werden kann.
<b>T = Terminierbar</b>	Auch hier steht wieder die Überprüfbarkeit von außen an. Ihr Kind lernt dabei, innerhalb eines selbst gesteckten zeitlichen Rahmens das eigene Ziel auch zu erreichen. Um ausreichende Lernzyklen beispielsweise für eine Klassenarbeit zu berücksichtigen, sollten die zeitlichen Vorgaben nicht zu eng gesteckt werden. Lassen Sie sich von Ihren Kindern regelmäßig über den schulischen Lehrstoff und die Hausaufgaben informieren, sodass die zeitliche Planung des Ziels besser gestaltet werden kann.
	Viele Kinder gehen neben der Schule zahlreichen Verpflichtungen nach, die eine Zielerreichung schwieriger gestalten können.



Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, ob zum Beispiel Tennis, Fußball und Volleyball gleichzeitig aufrechterhalten werden müssen.

Lassen Sie die SMART-Vorgaben durch Ihr Kind schriftlich fixieren. Damit bekommen sie eine höhere Verbindlichkeit.

3. Konzentration: Achten Sie bei der Ernährung Ihrer Kinder auf möglichst vollwertige Lebensmittel. Zudem sollte Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
4. Lassen Sie die Sinnesstüchtigkeit Ihrer Kinder von einem Arzt überprüfen. Die Seh- und Hörfähigkeit wirkt sich entscheidend auf die schulischen Leistungen aus. Sprechen Sie mit dem Klassenlehrer, um mögliche Defizite zu kompensieren, indem Ihr Kind nach vorne gesetzt wird.
5. Spielerische Aufgaben erhöhen die Konzentration und trainieren die beiden Hemisphären. Im Handel gibt es zahlreiche Angebote, um das Gehirnjogging Ihrer Kinder vor dem eigentlichen Lernen zu unterstützen. Auch können Sie im Internet (Eltern- und Lehrerforen) nach entsprechenden Arbeitsblättern suchen. Diese Übungen machen Freude, was sich wiederum positiv auf den Lernvorgang auswirkt.
6. Ermuntern Sie Ihr Kind, während des Unterrichts mitzuschreiben, Begriffe zu unterstreichen oder Inhalte zu malen. Durch die Bewegung der Hände kommt es zu einer weiteren Aktivierung entsprechender Hirnareale, was sich unterstützend auf die Lernfähigkeit auswirken kann.
7. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die schulischen Leistungen Ihres Kindes tiefer liegende Ursachen haben, suchen Sie einen Kinder- und Jugendcoach in Ihrer Nähe. Achten Sie bei der Wahl des Coaches darauf, dass dieser IPE-zertifiziert ist. Nur eine qualitativ hochwertige Ausbildung garantiert Ihnen, dass Ihr Kind in besten Händen ist.





8. Lernen ist ein für das Gehirn anstrengender Vorgang. Achten Sie auf ausreichende Ruhezeiten. Ein Buch oder das gemeinsame Spiel am Abend sollte dem TV- oder Computerkonsum vorgezogen werden.

Während eines IPE-Trainings machen Ihre Kinder regelmäßig Fantasiereisen. Diese haben nicht nur den Effekt der Erholung, sondern durch das hierfür eigens entwickelte Verfahren, werden aufgestaute Probleme und Ängste unterbewusst angegangen und gelöst. Darüber hinaus helfen Fantasiereisen, sogenannten Spannungskopfschmerzen und Migräneerscheinungen vorzubeugen. (Quelle: Neue Apothekenillustrierte, 10/2012)