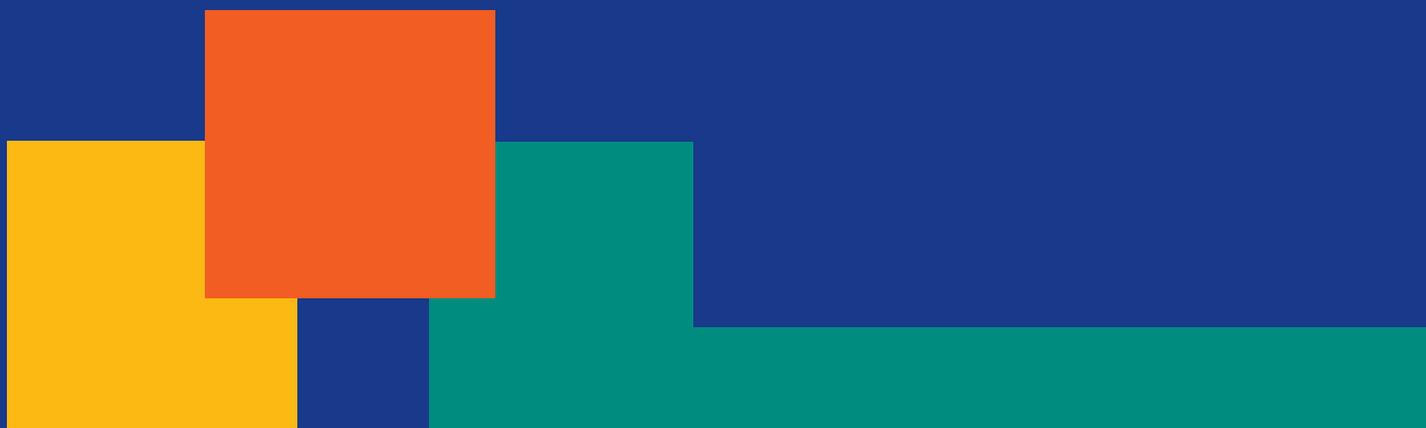


Manfred Wünsche · Hans Reinecker

# Selbstmanagement in der Erziehung

Ein Training mit Eltern



HOGREFE



# Selbstmanagement in der Erziehung



# Selbstmanagement in der Erziehung

Ein Training mit Eltern

von

Manfred Wünsche  
und Hans Reinecker

unter Mitarbeit von  
Max Leibetseder

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN  
TORONTO · SEATTLE · OXFORD · PRAG

*Dr. phil. Manfred Wünsche*, geb. 1967. 1987-1993 Studium der Psychologie in Salzburg. 1992-1998 psychosoziale berufliche Tätigkeiten mit Straffälligen sowie mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Seit 1998 ambulante psychotherapeutische Arbeit mit Familien (TAF). 2000-2001 Gründung und Leitung eines psychologisch-psychotherapeutischen Dienstleistungszentrums (Psycho-Z). Seit 2000 in eigener Praxis als Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Salzburg tätig. 2004 Promotion an der Universität Bamberg. Verleihung des BVKJ-Förderpreises 2005 der Bundesvereinigung Verhaltenstherapie im Kindes- und Jugendalter für das vorliegende Training.

*Prof. Dr. Hans Reinecker*, geb. 1947. 1967-1973 Studium der Psychologie und Pädagogik in Salzburg. 1973 Promotion. 1980 Habilitation. Seit 1982 Professor für Klinische Psychologie/Psychotherapie an der Universität Bamberg. Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte: Grundlagen der Klinischen Psychologie, Psychotherapieforschung, Angststörungen, Kognitive Verhaltenstherapie.

**Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

© 2006 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen · Bern · Wien · Toronto · Seattle · Oxford · Prag  
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: Grafik-Design Fischer, 99423 Weimar  
Gesamtherstellung: Hubert & Co, 37079 Göttingen  
Printed in Germany  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 3-8017-1908-1

## **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Theoretische Grundlagen</b> .....	8
1.1 Einleitung und Relevanz .....	8
1.2 Grundlagen: Selbstmanagement-Therapie .....	9
1.2.1 Prinzipien des System-Modells menschlichen Verhaltens .....	11
1.2.2 Selbstregulation und Selbstregulationssystem .....	12
1.2.3 Therapeutische Beziehung und Aspekte der Motivation .....	13
1.2.4 Prinzipien der Verhaltensänderung .....	14
1.3 Das Interaktionsgefüge von Eltern und Kindern .....	15
<b>Kapitel 2: Elternt raining</b> .....	17
2.1 Prinzipien des Elternt raining .....	17
2.2 Module des Trainings .....	18
2.2.1 Modul 1 .....	18
2.2.2 Modul 2 .....	19
2.2.3 Modul 3 .....	20
2.3 Anwendung des Trainings .....	20
2.3.1 Zielgruppe .....	20
2.3.2 Durchführung und Trainingsbedingungen .....	21
2.4 Evaluation des Trainings .....	22
2.4.1 Aufbau der Studie .....	22
2.4.2 Ergebnisse der Studie .....	23
2.4.2.1 Erziehungsverhalten der Eltern .....	23
2.4.2.2 Problemverhalten der Kinder .....	27
2.4.2.3 Wissen der Eltern über erzieherische Grundprinzipien .....	33
<b>Kapitel 3: Durchführung des Trainings (= Trainermanual)</b> .....	35
3.1 Erstes Treffen .....	36
3.2 Zweites Treffen .....	42
3.3 Drittes Treffen .....	48
3.4 Viertes Treffen .....	56
3.5 Fünftes Treffen .....	60
3.6 Sechstes Treffen .....	63
3.7 Materialien .....	66
<b>Kapitel 4: Arbeitsmaterialien für die Eltern (= Elternmanual)</b> .....	72
<b>Literatur</b> .....	109



## Vorwort

*Es gibt keine schwer erziehbaren Kinder –  
alle Kinder sind schwer erziehbar!*

W. J. Revers

Alle Eltern stehen vor Herausforderungen in der Erziehung ihrer Kinder. Erwachsene lernen zwar Autos zu lenken und Computer zu bedienen, sie eignen sich jedoch nicht die wesentlichen Kompetenzen für ihre Rolle als Eltern und für den Umgang mit Kindern an. Das vorliegende Training verfolgt das Ziel, Eltern zumindest Teile dieser Kompetenzen zu vermitteln, damit das Zusammenleben mit Kindern für beide Teile optimiert wird.

Die Idee zu diesem Training entstand auf der Grundlage der Praxis beider Autoren. Dabei konnten wir uns auf eine Reihe von Vorlagen stützen, insbesondere zu nennen sind hier die Trainings von M. Perrez, K. Hahlweg und A. Warnke. Ihnen sei an dieser Stelle auch persönlich gedankt für Tipps und Hilfestellungen in der Frühphase der Arbeit. Wichtig an dem Training waren uns drei Punkte, nämlich:

- Das Training sollte sich auf wissenschaftliche Grundlagen stützen,
- es sollte den Menschenbildprinzipien der Selbstmanagement-Therapie entsprechen, und
- es sollte evaluiert, d. h. wirksam sein.

Gerade der letztgenannte Punkt der Evaluation wäre nicht möglich gewesen ohne die tatkräftige Unterstützung der Trainerinnen, nämlich Ursula Mitmansgruber, Verena Sommerhuber-Pfeiffer und Brigitta Wallner-Eliasch. Sie haben das Training mit großem Engagement durchgeführt und damit zum Gelingen wesentlich beigetragen. Ein großer Dank gebührt auch Max Leibetseder, der in verschiedenen Stadien der Untersuchung methodische Hilfestellung gegeben hat, wir möchten diesen Dank auch durch die Nennung auf dem Titelblatt ausdrücken. Danke auch an Christian Postler für die Unterstützung in der Darstellung von Tabellen und Grafiken sowie an Barbara Klingsbigl für Lektoratsarbeiten.

Besonders bedanken möchten wir uns bei unseren Familien, speziell eingeschlossen die Kinder unterschiedlichen Alters, Mia, Moa und Malte Wünsche sowie Christa, Agnes und Eva Reinecker.

Salzburg und Bamberg, Frühjahr 2005

*Manfred Wünsche &  
Hans Reinecker*

# Kapitel 1

## Theoretische Grundlagen

### 1.1 Einleitung und Relevanz

Unter dem Begriff „Elterntraining“ findet man im Internet mehrere tausend Einträge. Ein Blick in Fachbuchhandlungen ergibt eine hohe Dichte an Hilfen für Eltern: Ratgeber und Elternhilfen stehen offenbar hoch im Kurs. Eine kritische Sichtung der Ratgeber ergibt allerdings kein einheitliches Bild, sie sind häufig nur schwer nachvollziehbar und kaum wissenschaftlich fundiert. Das legt den Schluss nahe, dass zwar ein nachweislich großer Bedarf an Hilfen für Eltern besteht, die Hilfsangebote aber eher für weitere Verunsicherung sorgen als dass sie konkrete Hilfestellung geben.

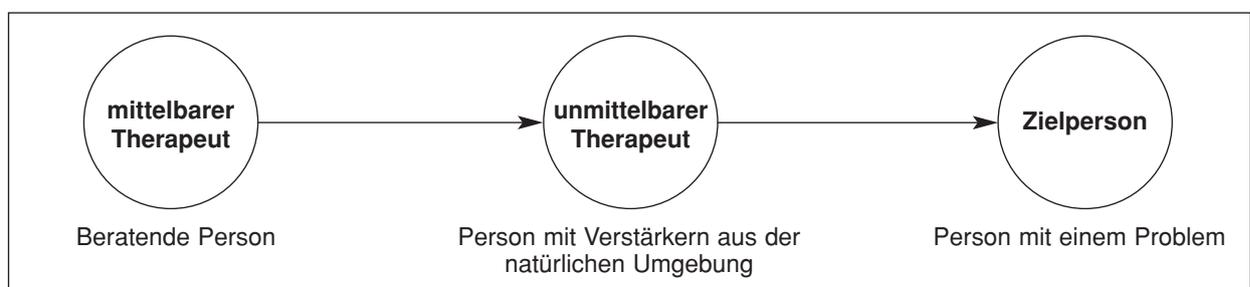
Vielen Eltern ist unklar, woran sie sich in Fragen der Erziehung ihrer Kinder orientieren sollten. Beobachtungen in der kinderpsychotherapeutischen Praxis unterstreichen diesen Eindruck. Gerade Eltern, die nach oft längerer Zeit psychotherapeutische Hilfe für sich und ihr Kind suchen, wissen selbst meist nicht, wie sie mit alltäglichen Problemen der Erziehung umgehen sollten. Besonders drastisch wird die Situation in Familien mit Kindern, die auf Grund ihres Temperaments oder ihrer Besonderheiten von den Eltern als schwierig erlebt werden.

Es spricht daher viel dafür, dass Eltern Angebote vorfinden sollten, die Richtlinien für erzieherische Aufgaben vermitteln und entsprechende Prinzipien für den Umgang mit dem Kind lehren. Dabei geht es zunächst um allgemeine Richtlinien für den positiven Umgang mit dem Kind, weiterhin

um die Prävention von Problemen und schließlich um spezielle Interventionen bei bereits entstandenen Schwierigkeiten.

Die Bedingungen für Eltern und Familien haben sich in den letzten Jahrzehnten offenbar deutlich verändert: Durch eine Zunahme an nichtehelichen Gemeinschaften, durch Ehescheidungen, alleinerziehende Eltern, durch Stief- und Patchworkfamilien, aber auch durch einen veränderten Status von Frauen (s. z. B. Schneewind, 1999) haben sich die Bedingungen für die Erziehung ganz allgemein gewandelt. Neue Formen des Zusammenlebens erfordern spezifische Anpassungen und Neuorientierungen. Es ist heute schwerer geworden, sich an gängigen Normen und Traditionen zu orientieren bzw. die Erziehung des Kindes danach auszurichten. Genau mit dieser Verunsicherung sind viele Eltern offenbar überfordert.

Die Idee, Eltern Hilfestellungen für die Aufgabe der Erziehung ihrer Kinder zu geben ist keineswegs neu: Bereits vor ca. 30 Jahren erschien eine erste Version des Elterntrainings (Perrez, Minsal & Wimmer, 1974), für die Arbeit mit Familien aus der Unterschicht haben Innerhofer und Müller (1974) bzw. Innerhofer und Warnke (1978) entsprechende Trainings entwickelt und evaluiert. Diese Modelle stützen sich im Prinzip auf das sogenannte Mediatoren-Modell von Tharp und Wetzel (1975; vgl. Abbildung 1): Personen aus der natürlichen Umgebung des Kindes werden als Vermittler (Mediator) zwischen einem professionellen Therapeuten und dem Kind eingesetzt. Diese



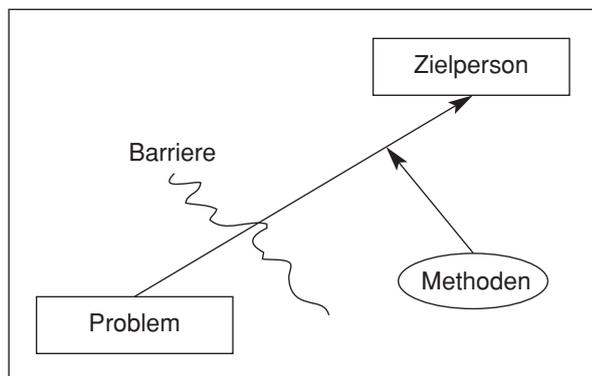
**Abbildung 1:** Mediatorenmodell nach Tharp und Wetzel (1975): Der professionelle Therapeut vermittelt sein Bedingungs- und Veränderungswissen an einen unmittelbaren Therapeuten (oder Cotherapeuten) aus der natürlichen Umgebung einer Zielperson. Die Umsetzung der Strategien erfolgt ausschließlich durch den Cotherapeuten in der natürlichen Umgebung.

Personen der natürlichen Umgebung haben in der Regel direktere und damit bessere Zugangsmöglichkeiten. Sie verfügen über natürliche Kontingenzen und sind über längere Zeit in die Interaktion mit dem Kind eingebunden. Sie sind damit besonders geeignet, die funktionalen Bedingungen von problematischen Verhaltensweisen eines Kindes zu verändern.

In der Erziehung von Kindern und ganz besonders für Trainings mit Eltern und Erziehern ist eine grundlegende Differenzierung ganz zentral, nämlich die Unterscheidung zwischen *Erziehungszielen* und *Erziehungsmethoden*. Eine mangelnde Differenzierung führt durchaus zu Unklarheiten und zu Verwirrung.

Erziehungsziele
Erziehungsziele sind <i>normative</i> Vorgaben, in welche Richtung sich ein Kind entwickeln <i>sollte</i> . Viele Eltern etwa geben an, ihr Kind solle sich zu einem selbstständigen, autonomen und eigenverantwortlichen Menschen entwickeln.
Erziehungsmethoden
Erziehungsmethoden sind konkrete und möglichst <i>wirksame</i> Strategien, mit deren Hilfe die entsprechenden Ziele angestrebt bzw. erreicht werden können.

Die Differenzierung lässt sich an dem Modell des Problemlösens skizzenhaft verdeutlichen (vgl. Abbildung 2).



**Abbildung 2:** Modell des Problemlösens: Die Skizze verdeutlicht den Zusammenhang von *Zielen* einerseits und von *Methoden* andererseits. Die Ziele sind jeweils normativ zu begründen, während die Methoden empirisch fundiert sein müssen (im Sinne von mehr oder weniger wirkungsvoll, um ein Ziel zu erreichen).

In den 70er und zu Beginn der 80er Jahre gab es eine Reihe von Trainings, die vor allem auf verhaltenstherapeutischer Basis konzipiert und angewendet wurden. Neben den verhaltenstherapeutischen Prinzipien (speziell des Lernens) wurden auch kommunikationstheoretische und familientherapeutische Elemente gebührend berücksichtigt. Es ist aus heutiger Sicht nicht recht erklärbar, wieso diese Trainings für einige Zeit fast verschwunden waren – trotz ihrer Effektivität und praktischen Brauchbarkeit. In neuerer Zeit gibt es allerdings wiederum Trainingsmanuale, die besonders störungsspezifisch orientiert sind, etwa für hyperaktive oder aggressive Kinder, für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten usw. Ein besonders positives Beispiel aus neuerer Zeit stellt das in Australien entwickelte Triple-P-Programm dar (*Positive Parenting Program*, Sanders, 1999). Das Programm wurde von K. Hahlweg für den deutschsprachigen Raum adaptiert und es erfährt eine stetige Verbreitung. Damit scheint eine Trendwende in der breiten Öffentlichkeit gegeben: Effiziente Prinzipien auf verhaltenstherapeutischer Basis und damit zusammenhängende Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs mit Kindern werden verstärkt akzeptiert. Ein Indikator dafür ist vielleicht, dass auch Zeitschriften wie *Der Spiegel* (29/2002) oder *GEO* (April 2004) die Thematik aufgreifen und nicht zuletzt werden ähnliche Ansätze in einer Fernsehserie (*Supernanny*) aufgegriffen – und durchaus breit, allerdings auch ausgesprochen kontrovers diskutiert.

Das hier vorgestellte Elterntaining greift auf ältere Vorlagen zurück und steht theoretisch auf einer modernen verhaltenstherapeutischen Grundlage. Eine besondere Rolle spielt aber der Ansatz des Selbstmanagement, wie er von F. H. Kanfer (Kanfer & Philipps, 1970; Kanfer & Schefft, 1978) entwickelt wurde. Die Prinzipien des Ansatzes werden im folgenden Abschnitt erläutert.

## 1.2 Grundlagen: Selbstmanagement-Therapie

Der Begriff *Selbstmanagement* steht als Oberbegriff für Therapieansätze, die darauf abzielen, Klienten zu einer besseren Selbststeuerung anzuleiten und sie so zur möglichst eigenständigen und aktiven Problembewältigung zu befähigen. Wichtigstes Ziel des Ansatzes ist, dass Klienten ihr Leben wieder ohne professionelle Hilfe im Einklang mit selbst gesetzten Zielen gestalten