

DIPLOM-PSYCHOLOGE  
ESKIL BURCK

# WAS TUN, WENN KINDER NICHT HÖREN?

*Wie die psychologische Forschung  
Eltern und Lehrern dabei hilft, die  
beste Erziehung zu finden*

[www.psychologie-  
lernen.de](http://www.psychologie-<br/>lernen.de)



Basierend  
auf über  
**1000**  
Studien!

- ✓ über 70 Abbildungen zum leichteren Verständnis
- ✓ zahlreiche Video-Links zur Veranschaulichung



[www.psychologie-lernen.de](http://www.psychologie-lernen.de)



## **Diplom-Psychologe Eskil Burck**

Eskil Burck absolvierte sein Studium an der Universität Koblenz-Landau. Mittlerweile hat er fünf Psychologie-Lehrbücher veröffentlicht, wovon drei bereits Amazon-Bestseller wurden.

Sein Audio-Podcast belegte immer wieder Platz 1 in den iTunes-Charts in der Kategorie „Bildung“.

Seine Lern-Videos wurden allein auf YouTube bereits mehr als drei Millionen mal angeschaut.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.psychologie-lernen.de](http://www.psychologie-lernen.de)

Youtube-Kanal: [psychologie-lernen.de](http://psychologie-lernen.de)

# WAS TUN, WENN KINDER NICHT HÖREN?

Wie die psychologische Forschung Eltern  
und Lehrern dabei hilft, die beste  
Erziehung zu finden

Diplom-Psychologe Eskil Burck

[www.psychologie-lernen.de](http://www.psychologie-lernen.de)

Deutsche Erstausgabe 2020  
Copyright © Eskil Burck

Umschlaggestaltung: Eskil Burck

Unter Verwendung von Stockphotos: © galina\_kovalenko - stock.adobe.com

Abbildungen: © Sergey Nivens / Fotolia.com, © lassedesignen / Fotolia.com, © olly / Fotolia.com, © Sergey Nivens / Bigstock.com, © style-photographs / Bigstock.com, © chagin / Bigstock.com, © Glyn Lowe Photoworks, © kotin / Bigstock.com, © Maksim Šmeljov, © drubig-photo - stock.adobe.com

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

Alle Rechte, einschließlich des vollständigen oder auszugsweisen Nachdrucks in jeglicher Form, sind vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Autor geht davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Der Autor übernimmt allerdings weder ausdrücklich noch implizit Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Impressum:

Eskil Burck, Kugelgartenstraße. 2, 76829 Landau

Tel: 07272/6040

Email: [mail@PsychologiederSchule.de](mailto:mail@PsychologiederSchule.de)

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 9783751938761

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1 Der Aufbau dieses Buchs**

## **2 Kostenlose Begleitvideos zum Buch**

## **3 Einleitung:**

**Zwei Erlebnisse aus grauer Vorzeit  
Erziehung in Deutschland: Zwischen  
Super-Nanny (Katharina Saalfrank) und  
Michael Winterhoff**

**Warum ein Buch für Eltern UND Lehrer?**

## **4 Mit Wenn-Dann-Plänen zum Erfolg**

**4.1 Noch besser als ein Wenn-Dann-Plan -  
Das Smartphone als zusätzliche  
Unterstützung**

## **5 Der beste Erziehungsstil**

**5.1 (Liebevolle) Lenkung  
Maßnahmen, um (liebevoll) zu lenken**

## **6 Erziehung kann man trainieren!**

## **7 Verhaltensfokussierte Elterntrainings - Wie man das Verhalten von Kindern „managed“**

### **7.1 Das 1-2-3 Magic-Programm**

**Ist das System erstmal etabliert, kann es  
so einfach sein**

**Was macht man, wenn das Kind keine  
Auszeit nehmen möchte?**

**Was macht man, wenn das Kind nicht in  
der Auszeit bleibt?**

Was tun, wenn das Kind sein Zimmer verwüstet?

Was, wenn das Kind droht, nie wieder aus dem Zimmer herauszu- kommen?

Empfehlungen aus der Forschung:

Unterscheidung zwischen Start- und Stopp-Verhalten

Natürliche Konsequenzen

Das 1-2-3 Magic-System im Klassenzimmer

Wirksamkeit der 1-2-3 Magic-Methode

7.2 Positive Parenting Program - Das am besten erforschte Eltern-Training!

Was lernen Erziehende bei einem Triple P Training?

Wertvolle Zeit mit dem Kind verbringen

Ein gutes Vorbild sein

Miteinander reden, reden, reden

Ausgiebiges (beschreibendes) Loben

Exkurs: Wie lobt man richtig? (Conroy et al., 2009; Gunderson et al., 2018;

Henderlong & Lepper, 2002; Willingham, 2005; Woolfolk, 2019)

Exkurs: Zerstört Belohnung die intrinsische Motivation?

Angemessene und eindeutige

Bitten/Anweisungen (Sanders et al., 2012)

Achten Sie auf eine sichere und interessante Umgebung

Ganz leichtes „Problemverhalten“ kann ignoriert werden

Vereinbaren Sie Hausregeln  
Bei Fehlverhalten: Logische  
Konsequenzen, Quiet-Time, Time-Out  
Seien Sie konsequent!  
Wie wirksam ist Triple P?  
Macht Triple P Kinder ängstlicher?  
Triple P im Fernsehen (bzw. auf YouTube)

## 8 Emotionsfokussierte Elterntrainings - Der Erzieher als Emotionscoach (z.B. Gottmann, 2011; Havighurst et al., 2015)

8.1 Wut- und Trotzanfälle als Chance zum Emotionscoaching sehen

8.2 Die Kraft der Berührung nutzen

8.3 „Time-In“ anstelle von (schlechtem) Time-Out

8.4 Emotionsfokussierte Erziehung beinhaltet auch Grenzen!

8.5 Gute Emotionsregulation vorleben

Wie wirksam ist das Tuning In To Kids Elterntraining?

8.6 Ängste reduzieren durch Tuning In To Kids

## 9 Achtsame Erziehung - Ansteckende Ruhe und Gelassenheit

9.1 Der Body-Scan (Kabat-Zinn, 2013) - Den eigenen Körper wahrnehmen und entspannen

9.2 Die 3-Minuten Atempause-Meditation (Segal et al., 2002)

**9.3 Der Gorilla in der Mitte (Bögels & Restifo, 2013) Alte Sichtweisen überdenken**

**9.4 Die Geschichte von den zwei Wölfen - Liebevoller Güte (loving-kindness) einüben und vorleben**

**9.5 Selbstmitgefühl - Werden Sie Ihr eigener bester Freund**

**9.6 Dankbarkeit - den Fokus auf die positiven Dinge richten**

**9.7 Grenzen setzen = rabiates Mitgefühl  
Aber wie soll man Kinder dazu bringen, die Grenzen einzuhalten?**

**9.8 Wie wirksam ist achtsame Erziehung?  
Wie wirksam ist achtsame Erziehung im Vergleich zu verhaltensfokussierter Erziehung (Kapitel 7)?**

**Und was wäre, wenn man auch mit den Kindern ein Achtsamkeitstraining durchführt?**

## **10 Bindungsorientierte Elterntrainings**

**Sichere Bindung**

**Unsicher-vermeidende Bindung (in Deutschland ca 35%)**

**Unsicher-ambivalente (resistente) Bindung**

**Unsicher-desorganisierte/desorientierte Bindung**

**10.1 Wie kann man die sichere Bindung eines Kleinkindes fördern?**

**10.2 Bindungsorientierte (bzw. beziehungsorientierte) Erziehung für Kinder über drei Jahre?**

**10.3 Wie wirksam ist Connect im Vergleich zu verhaltensfokussierten Erziehungstrainings?**

**11 Fazit: Welchen Erziehungsansatz sollte man denn nun verwenden?**

**11.1 Das Beste aus allen Welten?**

**12 Tipps aus Forschung und Praxis, die Ihnen das Leben enorm erleichtern werden!**

**12.1 Nudging - Lassen Sie die Umgebung für sich arbeiten**

**Wie Sie die Umgebung gestalten, entscheidet, ob sich Ihr Kind an Regeln hält**

**Automatisches Aufräumen und Saubermachen durch Zitrusreiniger-Duft**

**13 Nutzen Sie die Kraft der Musik!**

**Aber welche Musik sollte man denn nun verwenden?**

**So haben Sie die Musik immer griffbereit**

**14 Achten Sie darauf, was Ihr Kind tagtäglich sieht**

**14.1 Playstation (oder Fernseher) zu Weihnachten? Verschenken Sie keine schlechten Noten**

## 15 Natur als „Gegengift“ zu Spongebob und Ballerspielen?

### 15.1 Bilder von inspirierenden Rollenmodellen können motivierend wirken

## 16 Variieren Sie Nähe und Distanz - und fördern Sie damit Konzentration und Sozialverhalten

## 17 Die Kraft der Sprache in der Erziehung

Nutzen Sie sprachliches Spiegeln, um die Beziehung zum Kind zu vertiefen.

Feedback zum Verhalten (nicht zur Person)

Sagen Sie anstelle von „immer“ besser „manchmal“

Negative Kritik verdaulicher machen

Das Wort „weil“ ist ein Zauberwort

Sagen Sie „Du darfst“ anstelle von „Du musst“

Sagen Sie anstelle von „Nein“ hin und wieder „Ja - aber...“

Nutzen Sie die Kraft der sprachlichen Neubewertung (Reframing)

„Ich kann das nicht“ -> „Ich kann das noch nicht“

Nutzen Sie den Question-Behavior-Effekt

Haben Sie bei Ihren Formulierungen das Selbstbild des Kindes im Blick

Wahlmöglichkeiten anbieten - aber richtig!

**Pathologisieren Sie Ihr Kind nicht mit einseitigen Suggestivfragen**

**18 Elegante Erziehungs-Magie - Die Kraft der Musterunterbrechung**

**19 Helfen Sie Kindern, sich frei zu entfalten (Autonomieunterstützung) - Kinder und Erziehende profitieren gleichermaßen!**

**20 Abschließende Worte: Veränderung ist möglich! (Wachstums-Mindset für Kinder UND Erziehende)**

**20.1 Wie bekommen mein Kind und ich ein Wachstums-Mindset?**

**21 Literaturverzeichnis**

# 1 Der Aufbau dieses Buchs

Zum besseren Verständnis wurde dieses Buch in zwei Teile gegliedert (siehe Abbildung nächste Seite):

## **I. Erziehungsansätze und deren Wirksamkeit**

## **II. Wissenschaftlich überprüfte Erziehungstipps**

Im ersten Teil finden Sie Erklärungen *und* Wirksamkeitsnachweise zu den derzeit einflussreichsten Erziehungsansätzen:

- Verhaltensfokussierte Erziehungsansätze
- Emotionsfokussierte Erziehungsansätze
- Achtsamkeitsbasierte Erziehungsansätze
- Bindungsorientierte Erziehungsansätze

Sie werden also z.B. nicht nur erfahren, *wie* achtsamkeitsbasierte Erziehung funktioniert, sondern auch *wie gut sie im Vergleich zu anderen Erziehungsansätzen funktioniert.*

Im zweiten Teil dieses Buches erhalten Sie dann eine Vielzahl allgemeingültiger und *wissenschaftlich überprüfter Erziehungsstrategien.*

Dank dieser Strategien wird es Ihnen möglich sein, Kinder liebevoll beim Erwachsenwerden zu begleiten.

Sie werden merken, dass unnötige Konflikte, Streitereien und Beschimpfungen immer seltener werden und sich gleichzeitig die Beziehung enorm verbessert.

## TEIL 1: ERZIEHUNGSANSÄTZE UND DEREN WIRKSAMKEIT

1. Einleitung
2. Mit Wenn-Dann-Plänen zum Erfolg
3. Der beste Erziehungsstil
4. Erziehung kann man trainieren!
5. Verhaltensfokussierte Erziehung
  - 1-2-3 Magic
  - Triple P
6. Emotionsfokussierte Erziehung
7. Achtsame Erziehung
8. Bindungsorientierte Erziehung
9. Fazit: Welchen Erziehungsansatz sollte man verwenden?

## TEIL 2: WISSENSCHAFTLICH ÜBERPRÜFTE ERZIEHUNGSSTIL

10. Tipps aus Forschung und Praxis
11. Nutzen Sie die Kraft der Musik
12. Achten Sie darauf, was Ihr Kind tagtäglich sieht
13. Natur als "Gegengift"
14. Variieren Sie Nähe und Distanz
15. Nutzen Sie die Kraft der Sprache
16. Elegante Erziehungs-Magie durch Musterunterbrechungen
17. Autonomieunterstützung - Helfen Sie Ihrem Kind, sich frei zu entfalten
18. Wachstums-Mindset für Kinder und Erziehende!



## 2 Kostenlose Begleitvideos zum Buch

Manchmal begreifen wir Dinge erst dann vollkommen, wenn wir sie mit eigenen Augen gesehen haben. Daher habe ich auf der Webseite <https://psychologie-lernen.de/videos-zum-buch-was-tun-wenn-kinder-nicht-hoeren> zahlreiche Videos zusammengetragen, um die Inhalte dieses Buchs noch einfacher verstehbar zu machen.<sup>1</sup> Falls Sie die Ebook-Version erworben haben sollten, können Sie alle Videos auch bequem mithilfe der vielen Links in diesem Buch erreichen.

So finden Sie dort beispielsweise:

- Animierte Videos über Vorgänge im Gehirn
- Vorträge führender Wissenschaftler auf dem Gebiet der Erziehungspsychologie
- Interviews mit führenden Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Erziehungspsychologie
- Demonstrationsvideos zu Erziehungsmethoden (z.B. Time-In)
- Dokumentationen über Erziehungsmethoden
- u.v.m.

---

<sup>1</sup> Da es sich zum großen Teil um YouTube-Videos oder Videos anderer Plattformen handelt, kann es leider sein, dass manche Links im Laufe der Zeit nicht mehr abrufbar sind.

## 3 Einleitung

### Zwei Erlebnisse aus grauer Vorzeit

Als ich noch über kein psychologisches Wissen verfügte und mir als Tennistrainer neben dem Studium etwas dazu verdiente, schlitterte ich im Umgang mit „meinen“ Kindern immer mal wieder in äußerst „brenzlige“ Situationen. Zwei dieser Ereignisse sind mir noch besonders gut im Gedächtnis:<sup>1</sup>

*Jacqueline! Es reicht jetzt!*

*Jacqueline (12 Jahre) war eigentlich ein liebes und aufgewecktes Mädchen. Aber heute hatte sie es irgendwie darauf angelegt, mich zur Weißglut zu bringen. Wenn ich etwas erklärte, plapperte sie immer dazwischen oder äffte mich sogar nach. Wenn Bälle eingesammelt werden sollten, drückte sie sich: „Das können die anderen Kinder ja machen“. Und wenn ich nicht hinschaute, schoss sie Bälle kreuz und quer über das Feld. Einer dieser Bälle verfehlte den Kopf eines der anderen Kinder so knapp, dass ich völlig die Geduld verlor. Ich nahm einen Ball und schoss aus 4 Metern Abstand mit aller Gewalt in Richtung ihres Kopfes. Selbstverständlich hatte ich nicht vor, sie zu treffen. Schließlich stand sie noch hinter einem Netz, welches zum Abhalten von Bällen in der Tennishalle aufgehängt worden war. Ich wollte ihr einfach nur einen Schreck einjagen. Umso geschockter war ich, als der Ball mit einem lauten Knall haarscharf neben ihrem Kopf gegen*

*die Holzwand der Halle krachte. Sofort herrschte absolute Stille in der Halle. Alle Anwesenden - insbesondere ich selbst - waren völlig erstarrt. Ich hatte einen unfassbar dummen Fehler gemacht: Jacqueline hatte sich hinter jenem Netz befunden, welches aufgrund seiner grobmaschigen Struktur lediglich Handbälle zurückhält, aber keine Tennisbälle! Hätte ich sie damals wirklich ins Gesicht getroffen... Ich darf gar nicht darüber nachdenken.*

*Jonas! Jonas! Hey! JONAS!*

*Jonas (10 Jahre) reagierte nicht. Er war in einer Wut-Trance. Mit zur Drohung erhobenem Tennisschläger jagte er Nicolas hinterher. Kein Zweifel: Wenn er ihn erwischen würde, würde er auf ihn eindreschen. Die Lage war ernst. Ich sprintete zu den beiden und stellte mich demonstrativ zwischen die beiden Streithähne. Jonas! Was ist denn passiert? Jonas! Warum machst du das?*

*Doch Jonas war zu tief in der Wut-Trance. Er war nicht länger gesprächsbereit und versuchte stattdessen wild entschlossen an mir vorbeizukommen, um Nicolas die Tracht Prügel verpassen zu können, die Nicolas in seinen Augen verdient hatte.*

*Es dauerte eine gefühlte Ewigkeit, bis ich meine Hilflosigkeit überwand und Jonas entwaffnete. Die restlichen fünf Minuten der Stunde bestanden nur darin, dafür zu sorgen, die beiden Streithähne soweit wie möglich voneinander zu trennen. Ich war einfach nur noch froh, als diese Trainingsstunde endlich vorbei war...*

Falls Sie auch über derartige Erinnerungen verfügen, kann ich Sie beruhigen. Sie werden in diesem Buch viele wissenschaftlich getestete Strategien kennenlernen, die mir

- und auch unzähligen anderen Erziehenden - das Leben unglaublich erleichtert haben.

Mithilfe dieser Strategien können Sie schwierige Situationen elegant entschärfen (z.B. durch Musterunterbrechungen, siehe Kapitel [18](#)) oder noch besser: langfristig dafür sorgen, dass derartige Situationen gar nicht erst entstehen.

### **Erziehung in Deutschland: Zwischen Super-Nanny (Katharina Saalfrank) und Michael Winterhoff**

In den letzten Jahrzehnten wurden weltweit zehntausende Forschungsarbeiten in der Erziehungs- und Bildungsforschung publiziert. Eigentlich müssten wir also heute mehr denn je wissen, was unseren Kindern „gut tut“.

Trotzdem sind viele Eltern (und Lehrer) verunsichert, denn sie hören teilweise völlig entgegengesetzte Ratschläge.

Während auf der einen Seite die Vertreter einer vermeintlichen „Kuschelpädagogik“ (Katharina Saalfrank) eine „Kindheit ohne Strafen“ fordern, wird von dem Psychiater Michael Winterhoff („Deutschland verdummt“)<sup>2</sup> empfohlen, für mehrere Stunden in einen Wald zu gehen(!), um auf diese Weise zu einem intuitiven Erziehungsstil (tendenziell autoritär) zu finden.<sup>3</sup> Selbstverständlich gibt es keine einzige wissenschaftliche Studie, in der man nachweisen konnte, dass ein Waldspaziergang den Erziehungsstil im Sinne von Michael Winterhoff kurieren könnte.<sup>4</sup> Überhaupt scheint die Kenntnis wissenschaftlicher Arbeiten dieser von den Medien allzu gern eingeladenen „Experten“ äußerst dünn zu sein. Im Literaturverzeichnis beider Bücher findet sich gerade mal eine einzige (!) empirische Studie. Ein mit mir befreundeter Psychologie-Professor kommt daher zu einem vernichtenden Urteil: „Diese Bücher würden selbst als Psychologie-Hausarbeit eines Erstsemester-Studenten komplett durchfallen.“

Natürlich möchte ich nicht absprechen, dass es in beiden Büchern auch sinnvolle Überlegungen gibt. So hat Katharina

Saalfrank vollkommen Recht, wenn sie betont, wie wichtig die frühkindliche Bindung und Beziehung zum Kind ist. Auf der anderen Seite hat auch Michael Winterhoff nicht unrecht, wenn er darauf hinweist, dass viele Eltern aus Angst, die Beziehung zum Kind zu schädigen, zu sehr davor zurückschrecken, bei massivem Fehlverhalten notwendige Konsequenzen durchzusetzen.

Dennoch finden sich leider in beiden Büchern – und in vielen weiteren Ratgebern ohne wissenschaftliche Fundierung – viele Behauptungen und Ratschläge, die äußerst fragwürdig sind. Wenn also beispielsweise die Super-Nanny schreibt, dass Loben „aus entwicklungspsychologischer Sicht nicht sinnvoll“ ist (Saalfrank, 2019; Seite 161), ohne dafür auch nur eine einzige Studie als Beleg anzuführen, beraubt sie Eltern einer der wichtigsten und effektivsten Erziehungsmaßnahmen. Denn die positive Wirkung von Lob (vor allem, wenn man es richtig macht; siehe [hier](#)) konnte bereits in hunderten Studien nachgewiesen werden (siehe z.B. Leijten et al., 2019; Mueller & Dweck, 1998).

Auf der anderen Seite formulieren viele wissenschaftliche Handreichungen leider ihre Anleitungen viel zu vage. Dort lesen wir dann solche Tipps wie „Sorgen Sie für ein gutes Klassenklima“ oder „Achten Sie auf die Klarheit der Instruktion“, ohne auch nur den geringsten Hinweis zu liefern, wie das genau funktionieren soll.

*Ziel dieses Buches ist es daher, praktische Tipps und Handreichungen zu geben, **die auch wirklich wissenschaftlich überprüft wurden.***

Hierzu wurden tausende Studien gesichtet und nur die methodisch besten Studien ausgewählt. Wann immer möglich, wurde nicht nur auf Einzelstudien zurückgegriffen, sondern auf große Meta-Analysen, in denen teilweise hunderte Studien mit manchmal **hunderttausenden Versuchspersonen** zusammengefasst analysiert wurden