

# Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag



Claudia A. Reinicke  
**Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag**  
118 Seiten, Kt, 2015  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0026-3

## Über das Buch



Claudia A. Reinicke  
**Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag**  
118 Seiten, Kt, 2015  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0026-3

Drei Störungen in fünf Minuten, die Hausaufgaben zu Hause vergessen, der Banknachbar beschwert sich über sein zerbrochenes Lineal – Kinder mit ADHS können einem den letzten Nerv rauben, weil sie scheinbar nicht zu steuern sind. Was ist die richtige Reaktion? Loben, Strafen oder Ignorieren? Wie bewegt man ein ADHS-Kind zur Kooperation? Claudia Reinicke beschreibt die Symptomatik und die Ursachen von ADHS alltagstauglich und ohne Grundsatzdiskussion. Sie stellt die möglichen Reaktionen auf den Prüfstand und zeigt, welche Elemente sich sinnvoll anwenden lassen. Richtschnur ist eine lösungsorientierte Kommunikation, die ein effektives und freudvolles Lernen erleichtert

Die Autorin zeigt, wie man Probleme in Ziele umwandelt und so aus der ständigen Suche nach Fehlern ein Entdecken von vielen kleinen Erfolgen wird. Als hilfreiches Werkzeug entpuppt sich die Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie (PEP): Sie reduziert den Stress und stärkt den Selbstwert bei allen Beteiligten. Übungen zur Selbstreflexion und zur Selbstfürsorge unterstützen Lehrer und Erzieher beim Führen von Klassen bzw. Gruppen wie bei der persönlichen Gesunderhaltung.

## Ich bestelle:

Ex. \_\_\_\_\_ **Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag** ISBN 978-3-8497-0026-3  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30

Ex. \_\_\_\_\_ ISBN \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail \_\_\_\_\_ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

**Carl-Auer Verlag GmbH**  
Vangerowstr. 14  
69115 Heidelberg

**www.carl-auer.de**  
Fax: +49-(0) 62 21-64 38 22 • Kundenservice@carl-auer.de

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.

 **Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Über die Autorin

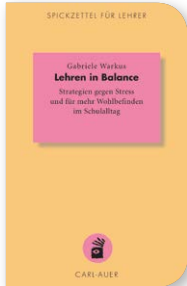


**Claudia A. Reinicke**, Dipl.-Psych., Studium der Psychologie; verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin; Zusatzqualifikationen: Hypnotherapie, Entspannungsv erfahren, Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP), Cooperation-Trainer, Coaching. Seit 1993 in Dresden tätig in eigener Praxis mit Schwerpunkt ADHS; Fortbildungen für Lehrer und Ärzte zu den Themen ADHS, Stressbewältigung und Selbstfürsorge.

## Weitere Titel aus der Reihe:



M. Lauterbach/C. Dressel  
**Gesund in der Schule**  
110 Seiten, Kt, 2015  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0059-1



Gabriele Warkus  
**Lehren in Balance**  
Strategien gegen Stress und für mehr Wohlbefinden im Schulalltag  
115 Seiten, Kt, 2014  
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30  
ISBN 978-3-8497-0024-9



Jürgen Pfannmöller  
**Der systemische Lehrer**  
Ressourcen nutzen, Lösungen finden  
96 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2015  
€ (D) 8,95/€ (A) 9,30  
ISBN 978-3-8497-0012-6



Inge Maria Mandac  
**Lehrer-Eltern-Konflikte systemisch lösen**  
94 Seiten, Kt, 2013  
€ (D) 8,95/€ (A) 9,30  
ISBN 978-3-8497-0013-3

## Leseprobe

### 3.2.3 Überzeugungen und der Selbstwert

Ein Kind lernt von Anfang an, sich so zu sehen, wie es ihm seine Umwelt zurückmeldet. Freuen wir uns über das Lachen des Babys auf unserem Arm und lächeln es verliebt an, lernt das Kind »Ich bin liebenswert!«. Wenn eine Mutter einem Hund ängstlich ausweicht, lernt das Kind an ihrer Hand: »Dies ist eine Situation, in der ich lieber sehr vorsichtig sein sollte!« – ohne zu wissen, warum. Melde ich einem hyperaktiven Kind zurück »Wow, hast du eine Kraft und Energie!«, lernt es, dass seine »motorische Unruhe« etwas Positives ist. Doch leider bekommt es meist ganz andere Rückmeldungen. Als kleines Kind bekommt es meist das angestrenzte bis verzweifelte Gesicht der Pflegenden zu sehen, im Kindergartenalter hört es ständig, dass es doch mal leiser sein sollte, dass es die anderen beim Spielen stört, sich nie schnell genug anzieht, wenn's losgehen soll, bzw. zu schnell fertig ist und dann nicht so losstürzen soll. »Du musst auch mal auf die anderen warten können. Außerdem ist dein Anorak gar nicht zu!« Es lernt, dass es eigentlich allen auf den Wecker geht. Diese Kinder sagen oft: »Keiner mag mich! Ich kann es ja eh keinem recht machen! Wozu bin ich überhaupt geboren?«

Genau hier ist der Punkt, an dem Sie jedes Kind **für sich gewinnen** können. Geben Sie ihm das Gefühl: **»Ich mag Dich!«**. Manchmal wundern sich Eltern, wenn ich bei der ersten Verabschiedung komische Verhaltensweisen des Kindes mitmache – zum Beispiel, sich nur mit einem Finger zu berühren, statt die ganze Hand zu reichen, oder auf und ab hüpfend wild die Hand zu schütteln. Das wird dann »unsere« Verabschiedungszeremonie, und das Kind hat das Gefühl »Das ist eine Person, die mein Verhalten nicht nur kritikwürdig, sondern auch lustig findet«. Das müssen Sie nicht mit allen Kindern machen. Aber so ein ständig kritisiertes Mensch braucht ganz dringend die Erfahrung und Rückmeldung: **»Ich finde Dich okay so, wie Du bist!«**

So pauschal werden Sie das als Lehrer vielleicht nicht zurückmelden wollen, weil Ihnen die Verhaltensweisen des Kindes ja täglich das Leben bzw. das Unterrichten schwer machen. Aber die positive Rückmeldung verschafft Ihnen den Zugang zum Kind, das sich dann viel lieber von Ihnen etwas sagen lässt, und sie verhilft dem Kind zu einer notwendigen Überzeugung über sich selbst. Die Sorge, dass Sie dadurch die Selbstreflexion ersticken und das Kind keine Notwendigkeit zu einer Verhaltensänderung mehr sieht, kann ich zerstreuen. Ganz im Gegenteil! Wenn wir merken, dass wir einen »Fehler« haben, können wir ihn nur bearbeiten, sprich verändern, wenn wir akzeptieren, dass er einfach zu uns gehört (wenigstens zurzeit). Dazu hilft ein solcher Selbstwertsatz wie: **»Auch wenn ich immer dazwischen quassele, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«** Oder Sie sagen: **»Auch wenn du mich gerade unterbrochen hast, bist du echt ein netter Kerl!«**

Dann fühlen wir uns nämlich mutig genug, um uns mit diesem »Fehler« auch direkt auseinanderzusetzen. Ansonsten neigen wir dazu, die Fehler zu bagatellisieren, zu verleugnen oder zu verdrängen. Das Kind sagt Ihnen dann: **»Das war ich nicht. Das waren die anderen!«** Ein **»Du, auch wenn dir das passiert ist, finde ich Dich okay! Lass uns überlegen, wie man das entstandene Problem wieder aus der Welt schaffen kann«** hilft dem Kind, sich nicht verteidigen zu müssen. Es kann dann mit Ihnen nach einer Lösung Ausschau halten.

Wenn Sie als Lehrer den Kindern begegnen, haben diese ja in der Regel schon ein paar Jahre Prägung durch ihre Eltern, Erzieher und Miterzieher hinter sich. Da gibt es nun welche, die eine sehr reaktive Umwelt erlebt und gelernt haben, »alles was ich mache, ist sehr wichtig, denn es reagiert immer einer drauf!«. Andere wiederum bringen die Überzeugung mit, »egal was ich tue, es ist niemandem wirklich recht.« (Zwischen diesen Extremen gibt es noch eine ganze Menge anderer Varianten). Wenn man dem Modell vertraut, hat ein Kind die Neigung, alles zu akzeptieren, was die Person sagt; und deren Botschaften prägen sich ein! Das heißt, auch Ihre Botschaften an das Kind prägen sich ein! Hier setzt oft eine fatale Überzeugung der Lehrer ein: **»Wenn die Eltern falsch erzogen oder reagiert haben, können wir auch nichts machen.«** Damit bringen sich Lehrer in eine hilflose Lage, die oft Wut, manchmal auch Resignation mit sich bringt, die die Lehrer unendliche Energie kostet und sie daran hindert, ihre Arbeit zu tun – nämlich zu »lenken und leiten« (nicht leiden!).

Denn wenn ein Kind zur Schule kommt, sind Sie das **soziale Modell!** Oft für viele Jahre. Das Kind verbringt meist mehr Stunden am Tag mit Ihnen als mit den Eltern. Es gibt eine soziale Gruppe, in der das Kind bestehen möchte, und Sie leiten das Ganze! Immer wieder berichten Lehrer, wie die ganze Klasse ein durchaus schwieriges Kind akzeptieren kann, wenn man es selbst akzeptiert. Ein wunderbares Beispiel habe ich mal in einer 2. Klasse in einer Beobachtungsstunde erlebt:

Der deutlich bewegungs- und redefreudige Junge saß in der ersten Reihe, sodass die Lehrerin leicht »Zugriff« auf ihn hatte. Wenn sie eine Frage stellte, platzte er mit der Antwort heraus, bevor sie ganz zu Ende gesprochen hatte. Sie schien das völlig zu ignorieren, die anderen Kinder gaben ganz normal ihre eigenen Antworten – auch falsche –, bis der Prozess abgeschlossen war, den die Lehrerin intendierte. Was hatte sie gemacht? Sie mochte den Jungen! Wenn sie wollte, dass er wirklich mal still war, stellte sie sich neben ihn, kraulte ihm den Nacken – hypnotische Ruhe! Wenn er herausplatzte, machte sie ihm keinen Vorwurf (auch keinen innerlichen!), sondern gab ihm sogar nach einigen Sekunden einen für die anderen nicht wahrnehmbaren Hinweis, der da hieß: **»Die Antwort war richtig, aber jetzt sind die anderen dran.«** Fantastisch!

Oft sagen mir Lehrer und auch Eltern, dass ihnen im entscheidenden Moment aber nicht einfallen würde, was man da noch Wertschätzendes sagen könnte. Das muss man ein wenig üben – wir haben es alle nicht so richtig gelernt!