

Gerdamarie S. Schmitz

# Was ich will, das kann ich auch

Selbstwirksamkeit -  
Schlüssel für gute Entwicklung

HERDER IPT<sup>1</sup> Laades-Lehrör-SibSiothek  
es fürstntums Uac.itenstein

FREIBURG BASEL WIEN

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
<b>Teil 1: Worum geht es?</b> . . . . .	<b>15</b>
Kapitel 1 - „Selbstbewusstsein“ handhabbar gemacht:	
Die Selbstwirksamkeit . . . . .	16
Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit . . . . .	16
Fassen wir zusammen . . . . .	21
Selbstwirksamkeitserwartung - was genau ist das? . . . . .	21
Fassen wir zusammen . . . . .	27
Woher kommt Selbstwirksamkeit? . . . . .	28
Was können wir tun? Erste Antworten . . . . .	32
Trauen wir unseren Kindern etwas zu! . . . . .	39
Von welchen Zeiträumen reden wir? . . . . .	41
„Ich kann das nicht“ . . . . .	43
Fassen wir zusammen . . . . .	43
Kapitel 2 - Die Sache mit dem Selbstbewusstsein . . . . .	44
Spezifische Selbstwirksamkeit . . . . .	44
Allgemeine Selbstwirksamkeit . . . . .	45
Wie selbstwirksam bin ich? Allgemeine Selbst- wirksamkeit messen . . . . .	46
Kapitel 3 - Die sich selbst erfüllende Prophezeiung . . . . .	49
Wird es besser mit der Zeit? . . . . .	51
Ermutigende eindeutige Botschaften . . . . .	51
Kapitel 4 - Wissen wir, was wir tun? . . . . .	52
Bedeutsame Ereignisse . . . . .	53
? „Schaffst du das?“ . . . . .	56
Fragen bringen weiter . . . . .	58
Fassen wir zusammen . . . . .	58

Kapitel 5 - Fragen eröffnen Wege.. . . . .	59
Offene und geschlossene Fragen. . . . .	59
Die Warum-Frage. . . . .	63
Alternativfragen. . . . .	66
Die Wunderfrage. . . . .	67
Was haben Fragen mit Selbstwirksamkeit zu tun? . . .	71
Fragen ist nicht <i>immer</i> gut. . . . .	72
Fassen wir zusammen . . . . .	73
 Kapitel 6 - Auch Babys haben schon Erwartungen . . . . .	74
„Ich orientiere mich an dir!“ . . . . .	75
Die Sache mit dem sabbernden Hund oder . . . . .	•
Warum Mütter singen. . . . .	79
Die Selbstwirksamkeit der Allerkleinsten fördern . . . .	80
Fassen wir zusammen. . . . .	• 82
 Kapitel 7 - Selbstwirksamkeit ist kein trotziges Durchsetzen . . . . .	82
Ist das selbstwirksam? . . . . .	83
Selbstwirksamkeit ist nicht per se „gut“. . . . .	84
 Kapitel 8 - Selbstwirksamkeit und Stress . . . . .	84
Was ist eigentlich „Stress“? . . . . .	85
• Stress ist eine Frage der Einschätzung . . . . .	89
Selbstwirksame erleben weniger Stress. . . . .	• 93
Wir haben die Wahl. . . . .	• 95
Mehr Gelassenheit mit Aktivem Zuhören und Ich-Botschaften. . . . .	96
Fassen wir zusammen. . . . .	99
 Teil 2: Kinder stark machen - Was bringt es uns? . . . . .	i 101
 Kapitel 9 - Selbstbewusste Eltern - selbstbewusste Kinder. . . . .	102
Eltern-Selbstwirksamkeitserwartung . . . . .	102
Eltern als Vorbilder. . . . .	102

• Der falsche Zeitpunkt hat Folgen . . . . .	108
• Was tut ein Vorbild eigentlich genau? . . . . .	110
• Wann bin ich Vorbild - wann Modell? . . . . .	112
Fassen wir zusammen . . . . .	121
Wie kann ich mich bloß beherrschen?! . . . . .	•
• Der Belohnungsaufschub . . . . .	121
Fassen wir zusammen . . . . .	129
<b>Teil 3: Wie geht es jetzt weiter?</b> . . . . .	131
Kapitel 10 - Entspannte Eltern sind die besten . . . . .	132
Kapitel 11 - Babys Haben schon alle „Persönlichkeitsrechte“ . . . . .	135
Kapitel 12 - Die Kooperationsstrategie . . . . .	138
• „Warum soll ich denn mitmachen?“ . . . . .	140
Wie funktioniert die Kooperationsstrategie? . . . . .	141
Sicher im Hafen . . . . .	143
• Fehler tun weh . . . . .	144
<- ' Jetzt sind Sie an der Reihe . . . . .	146
Mühelos? Mühelos! . . . . .	147
Kapitel 13 - Positive Sprache . . . . .	148
• ' Wie rede ich mit dir? • . . . . .	150
• Wie rede ich mit mir? • . . . . .	150
Kapitel 14 - Die lieben Gewohnheiten . . . . .	152
Kapitel 15 - Wie kriegen wir das hin? . . . . .	154
Literatur . . . . .	159
Dank . . . . .	160