

Führen oder Loslassen

Mache ich auf einmal alles falsch?

Meine Eltern sind in einem schwierigen Alter
Die Situation der Teenager
Sieben Basics
Spezielle Themen

15. April 2008
FEG-Nord Kaiserslautern



WorkFamily-Institut

- Gründung 2003
- Ansatz: Der Lernort Familie bietet die beste Realität...
 - ... und die besten Lernresultate
 - ... die der Arbeitgeber nutzen könnte
- Was haben Sie als Eltern lernen müssen?
 - Was davon können Sie beruflich nutzen?

Spillover-Effekte am Beispiel **i-Learn by family**

Transfersicherung für den beruflichen Alltag

i-Learn by family

- 4 Einheiten
à 120 Minuten

- 4 TelefonCoaching
à 30 Minuten

- 4 TelefonCoaching
à 30 Minuten zur
Umsetzung in den
Arbeitsalltag

Klare Aufforderung
Klarer Arbeitsauftrag

Konkretes Loben
Konkretes Loben

Soziales Netz nutzen
Teamarbeit

Verträge aushandeln
Vereinbarungen treffen

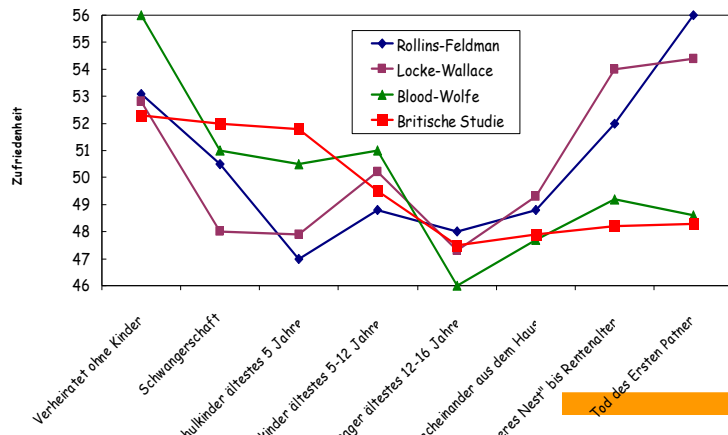
Risikosituationen planen
worstcase-management

Spillover



Zum Stand der Dinge

Zufriedenheit: Heirat bis Tod

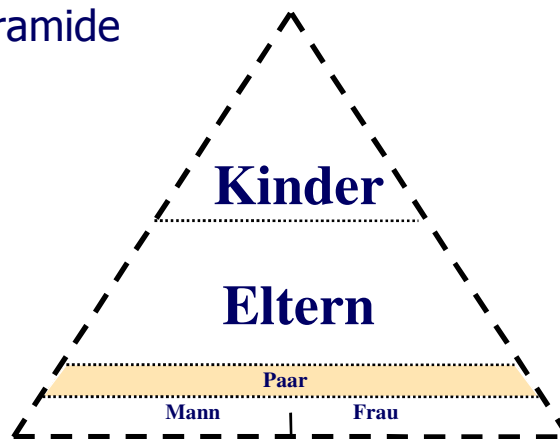


© WorkFamily-Institut, 2003-2008
 Autor: Joachim E. Lask

Argyle, M. & Henderson, M.:
 Die Anatomie zwischenmenschlicher Beziehungen, 1986, Seite 165

Zum Stand der Dinge

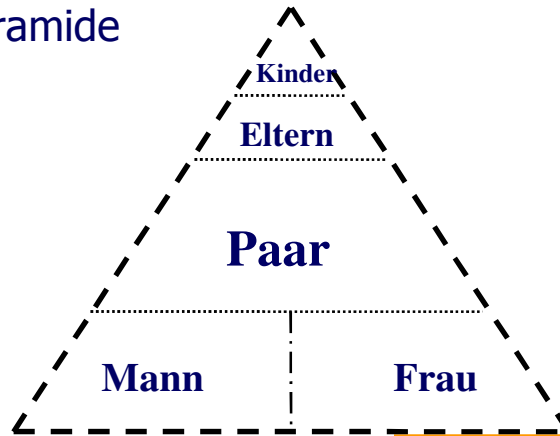
Familienpyramide



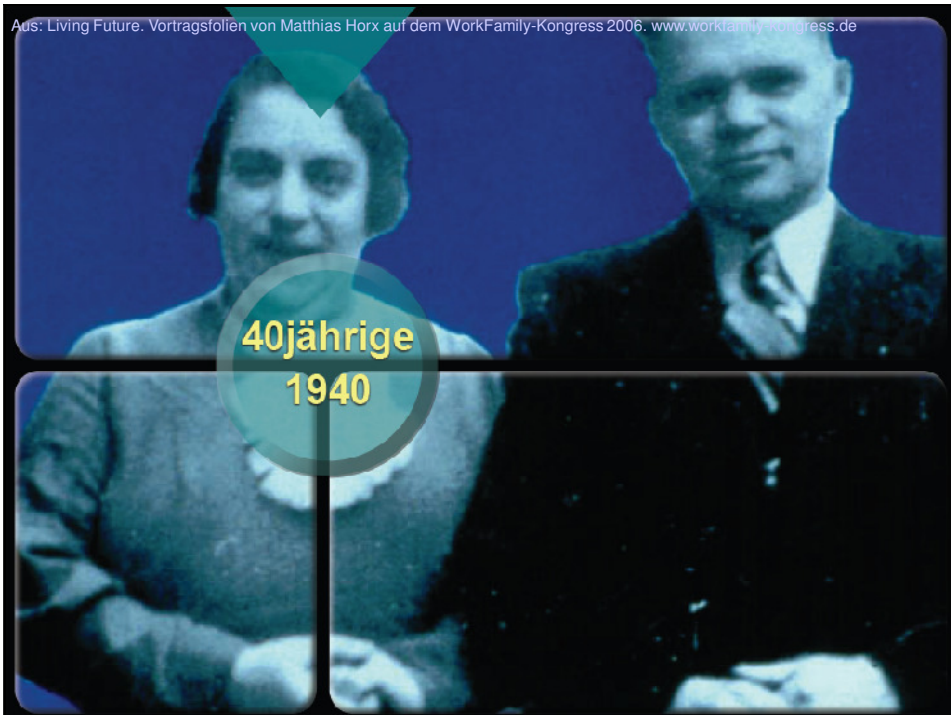
© WorkFamily-Institut, 2003-2008
 Autor: Joachim E. Lask


Zum Stand der Dinge

Familienpyramide



Aus: Living Future. Vortragsfolien von Matthias Horx auf dem WorkFamily-Kongress 2006. www.workfamily-kongress.de





40+ IN 1994

40jährige HEUTE

Margriet (41) Eric (42)

Die **PROBABILISTISCHE** Alterstheorie

Wir sind so alt (jung), wie wir noch Jahre **VOR** uns haben !!!



älter

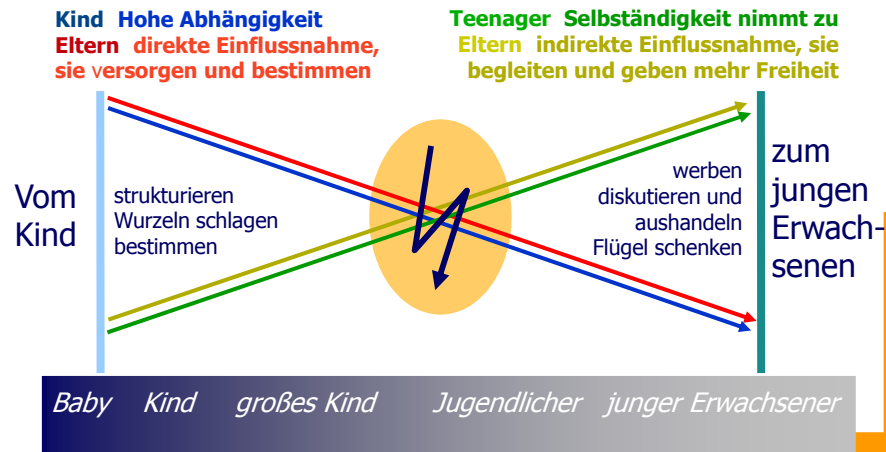
Jünger

+ 10	Falscher Partner
+ 9 bis 10	Hoher Blutdruck
+ 8	Depressionen
+ 6	Ungebildet sein
+ 5 bis 10	Rauchen
+ 3	Mannsein
+ 3	Ungenauere Medikation
+ 2	Hohe Vitamindosen
+ 2	Passivrauchen
+ 1 bis 3 Jahre	Wein > 1/2 Liter täglich
- 0,9 Jahre	1 Aspirin pro Tag
- 1	Folsäure täglich
- 2	Hoher HDL-Level
- 2	Händewaschen, täglich
- 2	Gutes C-reaktiv-Protein
- 3	Guter Schlaf
- 3	Wein < 1/3 Liter täglich
- 3,4	Sport (2500 Kal/Woche)
- 4	Regelmässiger Sex
- 5	gute Mundhygiene

Wie alt sind Sie WIRKLICH? ?

Aus: Living Future. Vortragsfolien von Matthias Horx auf dem WorkFamily-Kongress 2006. www.workfamily-kongress.de

Zum Stand der Dinge



Ziele für Teenager

- Miteinander kommunizieren und auskommen können
- Sich selber und andere besser wahrnehmen
- Selbständigkeit, Mündigkeit, kritisches und kreatives Denken gewinnen
- Die eigenen Gefühle kontrollieren lernen
- Probleme selber lösen können

Sieben Basics wirksamer Elternschaft



1. Bejahe deine Zuständigkeit und sei deinem Teenager ein verlässlicher Partner
2. Fördere eine positive Beziehung in der Familie
3. Fördere verbindliche Absprachen und sei konsequent
4. Lebe deine Wertvorstellungen und deinen Glauben
5. Achte auf dich selbst
6. Hilf deinem Teenager bei der sicheren Bewältigung des Alltags
7. Bleibe in deinen Erwartungen realistisch



Bejahe deine Zuständigkeit als Mutter / Vater



- Eine Grundentscheidung im Herzen
- Wir lassen unseren Teenager diese Zuständigkeit spüren
- Wir bleiben Eltern, auch wenn uns Teenager den letzten Nerv rauben können
- Wenn wir als Eltern darin nachlassen, machen wir uns diese Zuständigkeit wieder bewusst.
- Wir bleiben Eltern, auch wenn wir uns als Paar trennen.

Fördere eine positive Beziehung in der Familie



- Beziehungsgestaltung braucht Beziehungspflegemittel
 - Wertschätzung
 - Einfühlsamkeit
 - Echtheit
- Merke: kurze aber häufige Beziehungszeiten wirken besser als langandauernde und seltene Beziehungszeiten. Es kommt auf die Qualität an!



Fördere verbindliche Absprachen und sei konsequent



- Konsequenzen sind wichtig
- Angekündigte Konsequenzen müssen im Ernstfall folgen
- Fragen gemeinsam besprechen und Konsequenzen gemeinsam aushandeln

Lebe deine Wertvorstellungen und deinen Glauben



- Teenager müssen eigene Werte und Normen finden.
- Stehen Sie zu Ihren Wertvorstellungen und zu Ihrem Glauben!
- Geben Sie Ihrem Teenager die nötige Freiheit für eigene Überzeugungen.
- Diskutieren sie mit ihm!

Achte auf Dich selbst



- Bei allen Aufgaben in der Familie, der Elternschaft und Partnerschaft dürfen Sie sich selbst nicht übersehen!
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse nach Zeit, Erholung, Rückzug, Geselligkeit, Kontakt, Freunde etc.!

Hilf deinem Teenager bei der sicheren Bewältigung des Alltags



- Leiten Sie Ihren Teenager an, wenn er Aufgaben mit Werkzeugen, Maschinen, Motoren oder auch soziale Aufgaben erledigen soll.
- Bereiten Sie Ihren Teenager darauf vor, sich mit den Gefahren, die von außen kommen (Drogen, Alkohol, usw.), selbstbewusst auseinander zu setzen



Bleibe in deinen Erwartungen realistisch

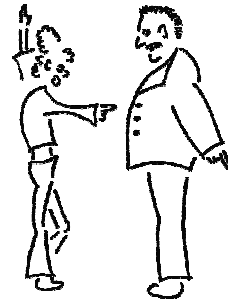


- Ein kleiner Schritt, den der Teenager schafft, ist 100 Mal mehr wert, als alle großen Ziele, die sich Eltern und Teenager setzen, aber nie erreichen!
- Bleiben Sie gelassen. Die Entwicklung von Teenagern kann sehr unterschiedlich und verschieden schnell verlaufen. Es gibt auch „Spätzünder“.

Ursachen für Verhaltensprobleme in der Familie



- Problematische Beziehungen
- Ineffektive Aufforderungen
- Missachtung erwünschten Verhaltens
- Inkonsequentes Verhalten
- Fehlverhalten wird belohnt
- Streitspirale und Eskalationsfälle
- Strafe im Zorn
- Schlechtes Vorbild
- Problematische Grundannahmen

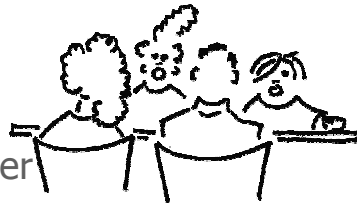


© WorkFamily-Institut, 2003-2008
Autor: Joachim E. Lask

Positive Beziehung fördern



- Gemeinsame positive Zeit erleben
- Mit dem Teenager sprechen
- Zuneigung zeigen
- Den Teenager von der positiven Seite her sehen



© WorkFamily-Institut, 2003-2008
Autor: Joachim E. Lask

Positive Erziehungsstrategien: „Soziale Verträge“



- **Aushandeln eines Vertrages**

- Beschreiben Sie das Zielverhalten eindeutig und detailliert
- Klären Sie, wann das Zielverhalten erreicht ist
- Leben Sie die positiven Konsequenzen (Belohnungen) bei der Erfüllung des Vertrages fest
- Leben Sie die negativen Konsequenzen bei Nichterfüllung des Vertrages fest
- Achten Sie auf die Ausgeglichenheit der Vertragsbedingungen für alle Beteiligten

Positive Erziehungsstrategien: „Soziale Verträge“



- **Aushandeln eines Vertrages**

- Schließen Sie eine Bonusklausel in den Vertrag mit ein
- Klären Sie miteinander, an welchem Maßstab Sie festmachen, dass das Zielverhalten erreicht wurde
- Regeln Sie, wie lange der Vertrag dauert und die Art und Weise, wie die Belohnung bei Vertragserfüllung eintritt.
- Fassen Sie den Vertrag schriftlich ab!
- Und was tun im Konfliktfall, wenn man sich über die Bedingungen des Vertrages später streitet?

Positive Erziehungsstrategien

- Familienkonferenzen durchführen



Positive Erziehungsstrategien

- Familienkonferenzen durchführen
 - Schritt I: Das Problem wird definiert.
 - Schritt II: Mögliche Lösungen werden vorgeschlagen.
 - Schritt III: Die möglichen Lösungen werden bewertet.
 - Schritt IV: Es wird entschieden, welches die beste Lösung ist.
 - Schritt V: Wege zur Ausführung der Lösung werden ausgearbeitet.
 - Schritt VI: Später wird untersucht, wie die Lösung funktionierte.

Positive Erziehungsstrategien



- Richtlinien für die Familienkonferenz
 - Geben Sie Ihrem Teenager Gelegenheit, eine oder mehrere Lösungen vorzuschlagen, bevor Sie selbst irgendeine anbieten.
 - Erwarten Sie nicht, dass Ihr Teenager auf alle Lösungen selbst kommt. Nehmen Sie sich also das Recht, auch Ihre Ideen einzubringen.
 - Bewerten Sie keine der vorgeschlagenen Lösungen... Wertungen ersticken alle Kreativität und nehmen Teenagern den Mut, ihre Gedanken zu äußern.
 - Ermutigen Sie Ihre Teenager, jede Lösung zu nennen, die ihnen einfällt, ganz egal, wie dumm oder unpraktisch sie ihnen erscheinen mag. Die Menge ist entscheidend.

Tipps



- Klären Sie die Erziehungsstrategie
- Beziehung geht vor Erziehung
- Kontrollieren sie Ihren Ärger
- Bleiben Sie im Gespräch
- Respektieren Sie die Freiheitsbedürfnisse Ihres Teenagers

Tipps

- Gehen Sie Machtspielen aus dem Weg
- Verwenden Sie Regeln und Absprachen
- Lassen Sie Ihren Teenager selbst entscheiden
- Wappnen Sie sich gegen die Argumente Ihres Teenagers

Tipps

- Seien Sie sparsam, aber auch konsequent mit Konsequenzen
- Leben Sie vor, was Ihnen wichtig ist
- Holen Sie sich Rat und Unterstützung