

**Dr. Mary Sheedy Kurcinka**

**Wie anstrengende  
Kinder  
zu großartigen  
Erwachsenen  
werden**

**Das praktische Arbeitsbuch**

Mit zahlreichen Übungen, Checklisten und Denkipulsen

## Vorwort

Willkommen im Arbeitsbuch zu *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*. Erinnern Sie sich an mich? Ich bin Mary, Ihr Guide, staatlich anerkannte Erzieherin für Eltern und Kinder, ebenfalls Mutter eines anstrengenden und eines sehr temperamentvollen Kindes, die inzwischen beide Jugendliche sind. 1991 erschien bei HarperCollins mein erstes Buch *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*. Seither hat sich mein Leben sehr verändert.

Ich durfte die Geschichten temperamentvoller Kinder hören und viel über wirksame Methoden und Strategien von Eltern und Profis aus allen Teilen der Vereinigten Staaten und Kanadas lernen. Ich war zu Gast in Privathäusern, Kirchen, Synagogen, Schulen, Krankenhäusern, Colleges, Firmen, Klassenzimmern, Kinderbetreuungsprogrammen, Familienzentren und professionellen Meetings. Ich habe temperamentvolle Kinder in Aktion erlebt und von ihnen gelernt – Kinder, die mich dazu eingeladen haben, ihr eigenes Trampolin bei ihnen in der Garage auszuprobieren (ich war versucht, es zu tun) und diese ganz besondere Stelle auf ihrem Schmusetuch zu fühlen. Ich habe temperamentvollen Erwachsenen zugehört, denen es gelungen war, ihre Sensibilität und ihr hohes Wahrnehmungsvermögen in einen ausgeprägten Sinn für Humor einfließen zu lassen, wodurch sie Spannungen genau im richtigen Moment lösen konnten.

Während dieser Zeit wurde mein Briefkasten zu einer Schatztruhe voller Briefe. Viele sind warmherzig und lustig. Andere sor-

gen dafür, dass ich einen dicken Kloß im Hals verspüre. Ich lese jeden Brief. Häufig warte ich nicht einmal, bis ich wieder im Haus bin. Ich bleibe am Briefkasten stehen und lese diese Briefe, bis meine Kinder mich suchen kommen. Dann wieder sitze ich an meinem Küchentisch, um mit Freude und inmitten der Kochgerüche diese Briefe zu lesen. Manchmal behalte ich die Briefe einige Tage in der Küche, um sie erneut zu lesen, wenn ich etwas Auftrieb brauche. Aufgehoben werden sie alle. Jeder einzelne ist da, fein säuberlich weggepackt. Meine Erben können sie einmal wegwerfen. Ich werde das nie tun.

Dann gibt es die Anrufe. Manchmal rufen mich verblüffte Eltern an. »Waren Sie heimlich mit einer Videokamera bei mir daheim?«, fragen sie. Manchmal veranlasst Wertschätzung sie zu einem Anruf: »Ich habe das Gefühl, wir wären Freunde.« Andere sagen mir einfach: »Ich wusste, dass Sie es verstehen würden.« Und gar nicht selten sind es tiefe Traurigkeit oder totale Frustration, die sie dazu bringen, zum Telefon zu greifen. Dann höre ich erst einmal nichts, wenn ich abgehoben habe, nur ein Schluchzen und Schlucken, bevor eine Stimme fragt: »Sind Sie es wirklich?«

Ich höre von allen Eltern gerne. Obgleich ich bereits seit 1984 über temperamentvolle Kinder spreche, wird das Thema für mich nie langweilig. Inzwischen bin ich Mutter von zwei Jugendlichen und weiß, was passiert, wenn temperamentvolle Kinder den Autoschlüssel bekommen und um Mitternacht zu Hause sein sollen.

Ich habe die Nöte gehört, wenn eine Situation festgefahren ist, ich kenne den Bedarf an Hilfe, um mit der eigenen Intensität fertigzuwerden, und den Wunsch nach mehr Übung und mehr Strategien. Deswegen bin ich zurück mit diesem Buch. Es ist mir ein Anliegen, neue Erkenntnisse und Hilfsmittel mit meinen Lesern zu teilen, um Ihnen das Erziehen Ihres temperamentvollen Kindes ein kleines bisschen zu erleichtern. Ich habe auch erfah-

ren, dass viele sich jemanden wünschen, mit dem sie sprechen können, oder die gerne in eine meiner Gruppen kommen würden. Das ist großartig, wenn Sie in Minnesota leben, sonst allerdings wohl schwierig.

Ich habe beschlossen, Ihnen hier eine Gruppe von Personen vorzustellen. Sie repräsentiert eine fiktive Zusammenstellung meiner Gruppen. Sie stützt sich auf das Modell der Minnesota Early Childhood Family Education, bei dem Eltern und Kinder über ihren örtlichen Schulbezirk zusammenfinden. Diese Programme dienen Eltern und ihren Kindern von der Geburt nur bis zum Kindergarten, daher habe ich die hier im Buch vorgestellte fiktive Gruppe erweitert, um auch Eltern älterer Kinder mit aufzunehmen.

Gestatten Sie es sich im weiteren Verlauf, Lernende zu sein. Ich habe im Lauf der Jahre entdeckt, dass das Erlernen neuer Fertigkeiten viel Ähnlichkeit mit dem Toilettentraining hat. Klingt albern, stimmt aber. Wie Sie gleich sehen werden, gibt es beim Toilettentraining drei Phasen, und jede hängt mit der neuronalen Entwicklung zusammen und baut auf die vorherige Phase auf – die zweite Phase kann nicht erfüllt werden, solange die erste nicht abgeschlossen ist, und die dritte wird erst funktionieren, wenn die zweite abgeschlossen ist.

Während der ersten Phase des Sauberwerdens verkündet ein Kind: »Ich habe in die Windel gemacht!« Sie tauschen ein High Five mit ihm aus und rufen: »*Wow, wie toll!* Bald wirst du mir sagen können, dass du musst.« Ein paar Wochen oder Monate später wird es mit ziemlicher Sicherheit passieren, dass dieses Kind mit hochrotem Kopf oder schelmisch verkünden wird: »Ich muss gerade!« In Ihnen wird möglicherweise Frustration hochsteigen, aber es ist ein Moment, der gefeiert werden muss. Es ist die zweite Phase der neuronalen Entwicklung – zu wissen, dass man mitten-

drin ist. Also umarmen Sie Ihr Kind und sagen: »Gut! *Bald* wirst du mir vorher sagen können, dass du gleich musst.«

Ein paar Wochen oder Monate später wird dieses Kind angeirrt kommen und sagen: »Ich muss gleich!« Gemeinsam legen Sie beide einen Sprint zur Toilette hin und teilen diesen Erfolgsmoment. Es wird natürlich einige »Unfälle« und Rückschläge geben, aber sobald die dritte Phase erreicht ist, ist das Toiletten-training so gut wie abgeschlossen.

Dasselbe gilt für das Erlernen neuer Fertigkeiten als Elternteil. Anfangs werden Sie sich ertappen, *nachdem* Sie auf die bisherige alte Art reagiert haben. Anstatt jedoch frustriert zu sein, werden Sie würdigen, dass Sie bemerkt haben, dass Sie die alten Methoden angewandt haben, und sich versprechen, beim nächsten Mal zu versuchen, sich auf frischer Tat zu ertappen. Mit ziemlicher Sicherheit werden Sie ein paar Wochen oder Monate später merken, dass Sie gerade dabei sind, die Beherrschung zu verlieren, während Sie darum kämpfen, Ihr Kind zur Tür hinauszubringen, aber Sie werden sich mitten im Satz stoppen und auf die neue und bessere Taktik umschwenken. Nun haben Sie die zweite Phase erreicht: Sie können sich selbst auf frischer Tat ertappen. Erst Monate oder vielleicht sogar Jahre später werden Sie merken, dass Sie in der Lage sind, sich in einer bestimmten Situation zu sagen: »Ich muss es so und so machen.« Dann wissen Sie, dass Sie Phase drei erreicht haben. Der Vorgang ist nahezu abgeschlossen. Die Fertigkeit gehört Ihnen nun für immer.

Blättern Sie weiter und lesen Sie von anderen Menschen, die verstehen, was es bedeutet, mit einem lebhaften Kind zu leben. Andere Menschen, die wissen, dass unser Ziel »Fortschritt, nicht Perfektion« lautet!

Und wenn Ihnen das gefällt, was Sie hier finden, hätte ich gerne Ihre Hilfe. Ich hoffe, dass es eines Tages für alle Eltern eine Grup-

pe wie die geben wird, von der Sie hier lesen werden, egal, wo sie leben. Sollten Sie etwas Energie übrig haben, rufen Sie eine Freundin an und teilen Sie das Buch mit ihr. Wenn Sie noch etwas mehr Zeit und Energie haben, rufen Sie Ihre örtliche Schule, die Kita, das Krankenhaus oder das Gemeindezentrum an und überzeugen Sie das jeweilige Team, Ihnen dabei zu helfen, vor Ort eine Gruppe wie die, von der Sie gleich erfahren werden, ins Leben zu rufen.

Wenn Sie bereit sind, Teil einer sozialen Bewegung zu werden, nehmen Sie Kontakt auf mit:

The Minnesota Department of Children, Families and Learning  
550 Cedar Street  
St. Pauls, MN 55101-2273

Gemeinsam können wir sicherstellen, dass die Eltern lebhafter Kinder sich *niemals* alleine fühlen! Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass lebhaftige Kinder an *jedem* Ort gut und erfolgreich leben können.

# 1

## Wer ist dieses temperamentvolle Kind?

Was Sie brauchen werden

Einem bequemen Stuhl, etwas zu trinken, Popcorn oder etwas anderes zum Knabbern (Schokolade ist gut), Schreibzeug und wenigstens ein temperamentvolles Kind. Falls Sie thematisch eine Auffrischung benötigen, hier meine offizielle Definition: Temperamentvolle Kinder sind normale Kinder, bei denen nur alles *mehr* ist! Sie sind intensiver, hartnäckiger, empfindlicher, wahrnehmungsfähiger und kommen mit jeder Veränderung schlechter zurecht als durchschnittliche Kinder. Es sind keine Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS). Dennoch sind die entsprechenden Informationen in diesem Arbeitsbuch auch dann äußerst hilfreich, wenn Ihr Kind ein ADS hat. Die Informationen in diesem Buch werden tatsächlich für alle Eltern hilfreich sein.

Nun will ich Ihnen meine inoffizielle Definition geben: Temperamentvolle Kinder sind die Ausnahme von der Regel: »Man muss sie ignorieren, dann hören sie von selbst auf.« Temperamentvolle Kinder können stundenlang schreien und wenn sie zufällig darüber einschlafen, wachen sie irgendwann auf und machen dort weiter, wo sie aufgehört haben. Es sind die Kinder, bei denen durch scheinbar unbedeutende Dinge etwas ausgelöst wird, durch eine Wetteränderung, durch einen Fussel in der Socke, durch die rote Tasse, wenn sie die gelbe erwartet hatten, oder durch eine Freundin oder einen Freund, der sie »falsch« anschaut. Verwandte bieten

gerne unaufgeforderte Ratschläge an, wie Sie Ihr Kind disziplinieren sollten.

An guten Tagen sind temperamentvolle Kinder entzückender, als Sie sie sich je vorgestellt hätten. Sie bringen Sie zum Lachen, lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Käfer und Bienen, die Ihnen sonst entgangen wären, verschaffen Ihnen eine Ausrede, um zu spielen, und ermuntern Sie dazu, ein Schläfchen zu machen. An schlechten Tagen weigern sie sich, auch nur irgendetwas von dem zu tun, was Sie von ihnen wollen – normalerweise mit lauter und wütender Stimme. Sie spucken Sie an, treten nach Ihnen und rauben Ihnen den Schlaf durch ihre Forderungen und Sorgen, die sie hervorrufen. Oft bringen sie Sie zum Weinen. Sie können Ihnen auch das Gefühl geben, leicht verrückt zu sein, machen Sie fassungslos und Sie überlegen, wie Sie, falls es so weitergeht, die Teenagerzeit überleben sollen.

Wenn Sie also etwas zum Knabbern, Schreibzeug und wenigstens ein temperamentvolles Kind haben, sind Sie startklar. Wenn Sie zufälligerweise den anderen Elternteil finden, der die Übungen mit Ihnen zusammen ausfüllt, wird die Erfahrung noch mehr Spaß machen. Und wenn Sie die Gelegenheit haben, Ihren Stuhl zwischen viele andere zu stellen und auf jeden ein Elternteil eines temperamentvollen Kindes zu setzen, kann es nur noch besser werden.

## WARUM LEBHAFT?

Falls Sie *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* gelesen haben, wissen Sie, dass »temperamentvolles Kind« ein von mir geprägter Begriff ist. Als 1979 mein Sohn Joshua geboren wurde, gab es keinerlei Kurse oder Bücher über temperamentvolle Kinder. Die einzige Information, die ich finden



konnte, beschrieb ein Kind wie ihn tatsächlich mit Begriffen wie *schwierig*, *willensstark*, *stur*, *Sargnagel* oder *Dennis, der Plagegeist*. Die guten Tage ließen mich nach einer besseren Möglichkeit suchen, ihn zu beschreiben, und bei dieser Suche wurde mir allmählich klar, dass Joshua an diesen guten Tagen genau wie sein Vater war, den ich sehr liebe. Temperamentvolle Kinder besitzen tatsächlich Züge, die bei Erwachsenen sehr geschätzt werden, bei jungen Kindern das Leben jedoch zu einer Herausforderung machen. Diese Erkenntnis brachte mich auf den Begriff *temperamentvoll*, was lebhaft, kreativ, leidenschaftlich, begierig, voller Energie und Mut mit sehr durchsetzungsfähiger Persönlichkeit beinhaltet. Daher ist das Leben mit temperamentvollen Kindern wirklich eine Liebesgeschichte, wenn wir ihr Potenzial erkennen und ihnen dabei helfen, die Fertigkeiten zu entwickeln, die sie brauchen, um mit ihrem Temperament gut umzugehen und erfolgreich zu sein. Die Bezeichnung »temperamentvolles Kind« wird als Hilfsmittel zum Verständnis verwendet. Sie ist nie eine Entschuldigung für schlechtes Benehmen.

## WAS IST NEU?

Ich vermute, dass Sie wissen möchten, wie sich das Arbeitsbuch vom Ratgeber *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* unterscheidet. Ich habe zugehört, was Eltern mir darüber erzählt haben, was sie brauchen würden, und als Ergebnis daraus bekommen Sie hier:

- mehr Hilfe, um die Strategien tatsächlich auf Ihre eigenen täglichen Situationen anwenden zu können
- mehr Beispiele aus und Geschichten von allen Altersgruppen, vom Säugling bis zum Jugendlichen, damit Ihre Fertigkeiten mit Ihrem Kind wachsen können

- mehr Erkenntnisse und Tipps für die Kooperation innerhalb der Familie
- mehr neue und überarbeitete, von Eltern getestete Strategien für die Zeiten, in denen Sie sich festgefahren haben
- mehr Hilfe beim Umgang mit Ihrer eigenen Intensität
- mehr Unterstützung und Ermutigung bei den Dingen, die Sie bereits gut machen

## WIE DIE EINZELNEN KAPITEL FUNKTIONIEREN

Ich habe vielerlei Methoden und Strategien entwickelt und hoffe, dass für jeden etwas dabei ist. In jedem Kapitel finden Sie folgende Rubriken:

### 1. Zur Vorbereitung

Ich möchte Sie bitten, dass Sie neben diesem Arbeitsbuch auch den Ratgeber *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* lesen. So bekommen Sie pro Kapitel jeweils die Information, auf die wir uns fokussieren, und können sie auf Ihre spezifische Situation anwenden. Ich werde diese Informationen auch aktualisieren, insbesondere für Ihre älteren Kinder, indem ich mehr Geschichten und Strategien einfüge, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie das Lesen von zwei Büchern gleichzeitig überfordert, keine Panik! Ich nenne auch in diesem Arbeitsbuch genügend Informationen, sodass Sie die Übungen machen können. Wenn es Ihnen gelingt, auch das andere Buch zu lesen, verfügen Sie lediglich über noch mehr Aufgaben.

Ich werde Sie auch bitten, Material für die verschiedenen Übungen in dem Kapitel zu sammeln. Sie sollten alles Zubehör in Ihren

Schränken finden. Diese Übungen sind nicht einfach nur eine Spielerei. Sie sind speziell so geplant, dass Sie daraus neue Erkenntnisse ziehen – und machen nebenbei auch Spaß. Jede Übung und jede Strategie in diesem Buch wurden von Eltern getestet!

## 2. Die Hauptpunkte des Kapitels

Für alle Leser, die gleich zur Sache kommen wollen, gebe ich unter dieser Überschrift die entscheidenden Punkte jedes Kapitels an.

## 3. Dinge, die es zu beobachten gilt

Kinder erzählen uns nicht, dass sie intensiv sind oder dass Veränderungen schwierig für sie sind. Sie zeigen uns dies mit ihrem Verhalten. Eine wichtige Fertigkeit für Eltern ist es daher, die Hinweise im Verhalten ihres temperamentvollen Kindes lesen zu lernen. Werden Ihnen die Signale, die Ihr Kind Ihnen sendet, nicht bewusst, können Sie nicht angemessen reagieren oder potenziellen Problemen zuvorkommen. In diesem Abschnitt gebe ich Hinweise, wie Sie Ihre Beobachtungsgabe verbessern können. Der Erfolg ist abhängig von einem scharfen Blick, einem feinen Ohr und einem sensiblen Herzen.

## 4. Eine andere Sichtweise

Jedes temperamentvolle Kind ist einmalig, dennoch gibt es Ähnlichkeiten zwischen diesen Kindern. Im Vergleich zum »durchschnittlichen« Kind, sind die meisten:

**intensiver** Sie empfinden jede Emotion tief und stark.

**beherrlicher** Sie halten an ihren Zielen fest.

- empfindlicher** Ihnen sind Blicke, Geräusche, Geschmacksrichtungen, Gerüche, Beschaffenheiten und gelegentlich auch Emotionen zutiefst bewusst. Sie empfinden Dinge, die andere nicht empfinden.
- wahrnehmungsfähiger** Sie sind visuell auf die Welt um sich herum eingestimmt, daher »hören« sie Anweisungen möglicherweise nicht.
- langsamer anpassungsfähig** Sie hassen Überraschungen und finden es schwierig, von einer Sache zu einer anderen zu wechseln.

Viele, aber nicht alle temperamentvollen Kinder, sind außerdem:

- unregelmäßig** Es ist ein täglich neues Ratespiel herauszufinden, wann sie Schlaf und Essen brauchen, wann sie Stuhlgang haben werden.
- energiegeladen** Sie sind immer in Bewegung. Wenn sie nicht klettern oder rennen, gehen sie hin und her, zappeln herum oder nehmen Dinge auseinander.
- neuen Situationen gegenüber vorsichtig** Sehr typisch ist, dass sie sich allem, was neu ist, schnell entziehen wollen.
- ernst** Sie sind analytisch, sehen tendenziell alles, was fehlerhaft ist, und geizen mit ihrem Lächeln.

Dieser Abschnitt enthält Übungen, anhand derer Sie jedes einzelne Temperamentsmerkmal beschreiben und erleben können. Mit dieser neuen Sichtweise können Sie das Verhalten Ihres Kindes (und vielleicht sogar Ihr eigenes) auf hilfreichere Art sehen. Meine Hoffnung ist, dass Sie letztendlich ein Kind sehen werden, das mit einem kratzigen Pullover kämpft, und automatisch erkennen, dass seine Reaktion das Ergebnis seiner starken Empfindlichkeit ist. Oder dass Sie Ihr Kind sagen hören: »Nur noch zwei Minu-

ten«, und wissen, dass dies ein beharrliches Kind ist, das ein bestimmtes Ziel verfolgt, nicht ein Kind, das nur darauf aus ist, »Sie zu ärgern« oder Ihnen das Leben schwer zu machen.

Ich werde Ihnen auch dabei helfen, für jedes Merkmal die Auslöser (Trigger) zu identifizieren, die tendenziell eine negative Reaktion hervorrufen. Wenn Sie die einzelnen Temperamentsmerkmale erst einmal verstanden haben, werden Sie sich nicht mehr wie ein Opfer fühlen, das auf die nächste Bombenexplosion wartet. Sie werden wissen, was bei Ihrem Kind »zündet«, und werden solche Auslöser möglichst vermeiden.

## 5. Wirksame Strategien

Um Ihrem Kind zu helfen, erfolgreich zu sein, müssen Sie wissen, welche Strategien bei den einzelnen Temperamentsmerkmalen funktionieren. Einem intensiven Kind wird ein Sticker-System nicht helfen, den Umgang mit seiner Intensität zu lernen. Es muss wissen, wie es sich beruhigen kann. Will Ihr Kind sich nicht anziehen lassen, weil sich die Kleidung »nicht richtig« anfühlt, wird eine Auszeit überhaupt nicht helfen. Dieses Kind muss seine Empfindlichkeit verstehen und Strategien lernen, die ihm helfen, solche Auslöser zu meiden oder zumindest möglichst gering zu halten. Will Ihr Kind ein Nein nicht gelten lassen, wird es wenig Erfolg haben, wenn Sie es ignorieren. Ein beharrliches Kind muss lernen, wie es mit anderen kooperieren und Probleme lösen kann. Dieser Abschnitt ist vollgepackt mit Strategien, die von Eltern getestet wurden und *wirklich* helfen, weil sie auf die Bedürfnisse jedes Temperamentsmerkmals eingehen.

Nancy Melvin (Ph. D.) vom College of Nursing an der Arizona State University schreibt: »Eine gesunde Entwicklung kann dann stattfinden, wenn die Temperamentsmerkmale des Kindes und die

Anforderungen und Erwartungen seiner Umgebung gut zusammenpassen.« Entscheidend für den Erfolg Ihres Kindes ist es, Strategien zu finden, die zu Ihrem Kind passen!

## 6. Üben, üben, üben

Das Erlernen neuer Fertigkeiten braucht Übung. Ich werde Ihnen verschiedene Szenarien beschreiben und mögliche Antworten vorschlagen, mit denen Sie Ihre Antworten vergleichen können (dabei gibt es nicht die eine »richtige« Antwort, aber so können Sie zumindest herausfinden, ob Sie mit Ihren im vertretbaren Rahmen liegen). Es gibt Aktivitäten, anhand derer Sie die Methoden ausprobieren, Ihre Fertigkeiten verbessern und die Strategien dann auch tatsächlich in Ihren eigenen Situationen anwenden können. Sie werden bestärkt und unterstützt, wenn Sie von Zweifeln oder Sorgen heimgesucht werden oder von Schwarzsehern umgeben sind. Ich biete Ihnen sogar Vorschläge an, wie Sie die Methoden abwandeln können, falls diese nicht wie erwartet funktionieren. Ich werde mein Bestes geben, um auf Ihre Fragen »Ja, aber ...« und »Es hat zwar funktioniert, aber ...« einzugehen.

## 7. Genießen Sie Ihre Erfolge

Das Aufbauen auf Erfolgen ist die wirksamste Art, neue Fertigkeiten zu erlernen. Wichtig ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, Erreichtes auch zu erkennen. Dieser Abschnitt enthält Geschichten von verschiedenen Familien, die die Informationen und Strategien praktisch umgesetzt haben. Da unser Ziel lautet: »Fortschritt, nicht Perfektion«, werde ich Ihnen auch von den anstrengenden Kämpfen berichten, die diese Familien auf ihrem Weg durchgemacht haben.

## 8. Die Kernpunkte

Ich vermute, dass Sie nicht viel Zeit haben werden, sich mit den Lektionen in diesem Buch ausführlich zu befassen. Ist Ihr Leben so geschäftig und hektisch wie das der meisten Eltern, mit denen ich arbeite, werden Sie eine kurze Zusammenfassung der Kernpunkte jeder Lektion hilfreich finden. Bei Bedarf können Sie diese Kernpunkte schnell wieder nachlesen.

### Eine Sache noch

Als ich gebeten wurde, ein begleitendes Arbeitsbuch zu *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* zu schreiben, scheute ich davor zurück. Ich finde Arbeitsbücher oft langweilig und unklar. Ich wollte kein langweiliges Buch schreiben. Ebenso weiß ich, dass die Kurse für temperamentvolle Kinder *niemals* uninteressant sind und dass die Gelegenheit, Geschichten zu erzählen und Fragen zu stellen, ein wesentlicher Teil des Lernprozesses ist. Jemanden zu haben, mit dem man seine Nöte und Aha-Erlebnisse teilen kann, ist wirklich wichtig. Es hilft einem zu wissen, dass man mit seinen Kämpfen nicht alleine ist.

Daher fühlte ich mich herausgefordert. Ich fragte mich, wie ich Ihnen die Übungen – und auch die Diskussionen – liefern könnte. Meine Lösung war, ein Arbeitsbuch mit Übungen zu schreiben *und* Ihnen für diese Übungen Ihre eigene Gruppe für temperamentvolle Kinder zu bieten.

Sie werden Phil, Brent, Sarah, John, Diane, Lynn und Maggie begegnen. Es sind tatsächlich existierende Eltern, die einige fiktionale Merkmale bekommen haben, um die meisten gemeinsamen Punkte und Fragen abzudecken. Diese Personen sind aus Prototypen wirklich existierender Menschen entstanden, die versuchen,

ihren Lebensunterhalt zu verdienen, einige Beziehungen zu anderen Erwachsenen aufrechtzuerhalten und ein temperamentvolles Kind (oder sogar mehrere temperamentvolle Kinder) zu erziehen. Ich leite diese Gruppe durch dieselben Übungen, die auch Sie machen werden. So erfahren Sie deren Antworten und können Ihre eigenen Gedanken und Reaktionen damit vergleichen. Denken Sie immer daran, dass *Sie* Ihr Kind besser kennen als irjendjemand sonst. Übernehmen Sie daher nur die Dinge, die zu Ihrer Situation passen, und lassen Sie alles andere weg.

## VORSTELLUNG DER GRUPPE

Das Familienzentrum liegt gleich um die Ecke der Johnny Cake Ridge Road. Meine Gruppe beginnt um 18:30 Uhr, aber ich bin seit 17:45 Uhr dort, um den Raum vorzubereiten, die Anmeldeungsliste durchzugehen und mich mit dem Kleinkinderteam zu treffen, damit wir unsere Pläne noch einmal abstimmen können. Jetzt ist alles bereit. Die Kaffeemaschine ist betriebsbereit, saubere Tassen, Servietten und Löffel sind aufgedeckt, die Stühle stehen um den Tisch, Stifte, Marker und Namensschilder liegen bereit. Ich stehe an der Tür und warte auf die Eltern und ihre Kinder. Ich bin am ersten Abend immer etwas unruhig und frage mich, ob auch alle kommen werden, auch wenn ich weiß, dass es so sein wird.

Schließlich geht die Schwingtüre auf und die erste Familie kommt. Ich kann nicht anders: Ich lächle, erleichtert und freudig gestimmt, dass nun eine neue Gruppe beginnen wird. Sie meinen vielleicht, dass nach so vielen Jahren eine neue Gruppe einfach nur eine neue Gruppe wäre, aber so empfinde ich das nicht. Die Aufregung geht mir durch und durch. »Willkommen bei ›Wie anstrenghende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden‹«, verkünde