



Handout Elternabend

30. März 2017

Loben statt Toben

„Hey, das hast Du gut gemacht!“

Erziehung: LEBEN – LIEBEN – LOBEN

Lob freut große wie kleine Menschen, es macht stolz und spornt an. Aber gerade bei Kindern kommt es darauf an, wie gelobt wird. Es gibt da feine Unterschiede.

Lob kann elterliche Freude, pädagogische Anerkennung, Wertschätzung und Stolz vermitteln - vorausgesetzt, es ist ehrlich gemeint und erfolgt nicht mechanisch. Ist Lob mühelos zu erhalten, motiviere es nicht mehr, so Emrah Düzel, Neurowissenschaftler an der Otto-von-Guericke-Universität in Magdeburg. Lob, eingesetzt wie eine Dauerbrause, stumpfe das Dopamin-Belohnungssystem im Gehirn ab.

Kinder durchschauen Schmeicheleien

Kinder brauchen Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit, erläutert Johanna Graf, Psychologin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und Vorsitzende des Vereins "Institut zur Stärkung der Erziehungskompetenz". Wenn die Eltern viel streiten und an ihren Kindern herummeckern, verpufften lobende Aussagen, weil einfach die emotionale Grundlage nicht stimmt.

Beispiele: So kann richtiges Loben klingen

- **Aufmerksamkeit statt Bewertung:** Statt "Oh, super!!", einfach mal "Ah, Du kletterst!"
- **Aufrichtig loben:** "Das Bild gefällt mir sehr gut!" nur sagen, wenn Sie das Bild wirklich schön finden.
- **Beschreibend loben:** "Mir gefällt besonders gut, dass der Bär so große Augen hat".
- **Nicht manipulativ loben:** Statt "Och, das machst Du doch schon super!", eher dem ängstlichen Kind auf dem Klettergerüst helfen.
- **Positives Verhalten nicht übertrieben herausheben:** Statt "Das ist aber sehr, sehr brav, dass Du das jetzt so schön teilst", eher wenige Worte oder sogar einfach nur ein Lächeln.
- **Realistisch und konkret loben:** Statt "Du bist Mamas Engel!", eher "Ich freue mich, dass Du pünktlich zu Hause bist".
- **Eher Anstrengung als das Können loben:** Statt "Du bist wirklich ein Mathe-Ass!", eher "Mensch, Du hast wirklich gut für die Arbeit gelernt".

Mögliche positive Auswirkungen eines ehrlichen und echten Lobes auf Ihr Kind

- Es spornt Ihr Kind an.
- Es stärkt das Vertrauen Ihres Kindes in seine Fähigkeiten und hebt sein Selbstbewusstsein.
- Es motiviert Ihr Kind dazu, sich in Zukunft erneut so zu verhalten.
- Es wirkt entspannend auf das Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind.
- Es löst positive Emotionen wie Glück, Zufriedenheit und Stolz aus.
- Es erhöht das Wohlbefinden Ihres Kindes.

Einblick – Rückblick – Überblick - Augenblick - Durchblick – Weitblick - Ausblick

Wissenschaftliche Erkenntnisse zum LOBEN:

Eine Studie in der BRD belegt, dass im Berufsleben mehr als die Hälfte der MitarbeiterInnen von ihrem Vorgesetzten nur sehr selten oder nie ein Lob erhalten, allerdings sind jene, die von ihren Vorgesetzten gelobt werden, seltener krank. Vermutlich ist es bei Kindern nicht anders!

Die wichtigste Grundregel des Lobes: Lobe aufrichtig! Alles was zu allgemein, übertrieben oder offensichtlich manipulativ ist, ist nicht nur nutzlos sondern schädlich. Dies fanden die Psychologen Jennifer Henderlong und Mark Lepper vom Reed College in Oregon (USA) heraus, nachdem sie über 100 Studien zum Thema ausgewertet hatten.

REGELN zum LOBEN im SINNE von ANERKENNUNG

Mit Lobäußerungen können Sie Ihrem Kind, Ihrer Familie, Ihrem Partner immer eine Freude machen. Positives uneingeschränktes Lob (ohne Dornen) verbessert Beziehungen und das Familienklima. Wenn es Ihnen gelingt, sich an die folgenden Regeln zu halten, wird Ihr Lob Freude in den Alltag bringen.

Regeln für Lob-Äußerungen:

- konkret (genau beschreiben, kein allgemeines Lob)
- keine Einschränkung (ganz, ziemlich, fast)
- keine negativen Nachsätze (ist ja ganz schön, aber ...)
- eindeutiges Lob (kein falscher Unterton)

NEUN Punkte für mehr anerkennendes Lob

1. Nehmen Sie sich vor, mehr zu loben. Faustregel: Täglich mindestens einem Menschen ein Lob zukommen lassen!
2. Schulen Sie Ihre Beobachtungsgabe: Was fällt Ihnen an Ihrem Kind und anderen Menschen positiv auf? Setzen Sie öfter die „Fehler-such-Brille“ ab und die „Lob-such-Brille“ auf.
3. Loben Sie sofort, aber mit Muße – Ihr Lob muss beim Kind auch ankommen können.
4. Loben Sie präzise und so detailreich wie möglich – unter vier Augen.
5. Loben Sie individuell, und ohne Vergleiche mit anderen zu ziehen.
6. Loben Sie ohne Hintergedanken. Verknüpfen Sie Ihr Lob nicht mit Kritik, Einschränkungen oder Abwertungen. Formulieren Sie uneingeschränkt positiv.
7. Ein Lob sollte zur Art der Beziehung passen. Bleiben Sie ehrlich, und verzichten Sie auf „Lob-hudelei“.
8. Lob und Anerkennung sind nicht nur mit dem Kind, sondern vor allem auch im gesamten beruflichen und privaten Leben wichtig. Sie sind sowohl verbal als auch nonverbal (Schulterklopfen, hochgereckter Daumen ...) möglich.
9. Wenn Sie selbst gelobt werden: Nehmen Sie das Lob an! Ein Lob ist ein Geschenk, für das Sie sich bedanken (und das Sie nicht zurückweisen) sollten.

*“Wer sich Zeit nimmt, Atem zu holen,
wer wieder richtig sehen lernt,
wer die richtigen Maßstäbe setzt,
der kann danken und
findet zur Freude zurück.
Ja, und der muss einfach loben!”*

**ZEIT das LOB WIRKEN KANN
BE(ob)ACHTUNG – ECHTES LOB
WERTVOLL LOBEN – IN MASEN
OHNE BEDINGUNGEN
AUTHENTISCH LOBEN
ANERKENNEND LOBEN**

Einblick – Rückblick – Überblick - Augenblick - Durchblick – Weitblick - Ausblick