

Mein

Ich schaffs!

Arbeitsbuch



Das Motivationsprogramm
für Kinder

Über dieses Arbeitsbuch

ICH SCHAFFS! ist ein Programm, das Kindern hilft, Fähigkeiten zu erlernen und Probleme zu bewältigen. Es basiert auf der lösungsfokussierten Psychologie und wurde am Helsinki Brief Therapy Institute von dem Psychiater Ben Furman und seinen Kollegen Tapani Ahola, Sirpa Birn und Tuija Terävä entwickelt.

ICH SCHAFFS! kann in der Arbeit mit Kindern ab vier Jahren eingesetzt werden. ES basiert auf wenigen Grundideen:

- Zuerst gilt es, sich mit dem Kind auf eine Fähigkeit zu einigen, die es lernen soll. Je besser es gelingt, eine Fähigkeit so konkret wie möglich zu formulieren, die ein Kind auch selbst lernen möchte, desto größer ist der Erfolg.
- Danach geht man mit dem Kind durch das Programm, um es zu motivieren und ihm zu helfen, die gewählte Fähigkeit zu erlernen bzw. zu verbessern.
- Eine solche Fähigkeit kann sich auf alles beziehen, was dem Kind schwerfällt: ordentlich zu essen, im eigenen Bett zu schlafen, regelmäßig aufs Klo zu gehen, daran zu denken, den Schulranzen zu packen, Verantwortung zu übernehmen, sich um ein Haustier zu kümmern, Ärger eher mit Worten anstatt durch Gewalt auszudrücken usw.

Bei jedem Kind finden sich Fähigkeiten, die erlernt oder verbessert werden können. Mithilfe dieses Arbeitsbuchs können Kinder drei unterschiedliche Fähigkeiten erlernen. Wenn alle drei gemeistert wurden, kann das Formular am Ende des Arbeitsbuchs ausgefüllt werden, mit dem eine persönliche Ehrenurkunde beim ICH SCHAFFS-Institut angefordert werden kann. Diese Urkunde wird dem Kind dann kostenlos zugesandt.

Im ersten Teil dieses Arbeitsbuches finden sich die Empfehlungen für Kinder, im zweiten Teil ausführlichere Hinweise für Erwachsene.

Wenn Sie mehr über das Programm ICH SCHAFFS! und andere lösungsfokussierte Materialien zur Unterstützung von Kindern und Erwachsenen erfahren möchten, besuchen Sie bitte die deutsche Website www.ichschaffs.com und die internationale Seite www.kidsskills.org.

Ich schaffs!

Dieses Arbeitsbuch kann dir helfen, Dinge zu lernen, in denen du besser werden musst.

Solche Dinge nennt man Fähigkeiten.

Mithilfe dieses Heftes kannst du drei verschiedene Fähigkeiten neu lernen oder in Fähigkeiten, die du schon kannst, besser werden. Wenn du das geschafft hast, kannst du eine ICH SCHAFFS-Ehrenurkunde bekommen.



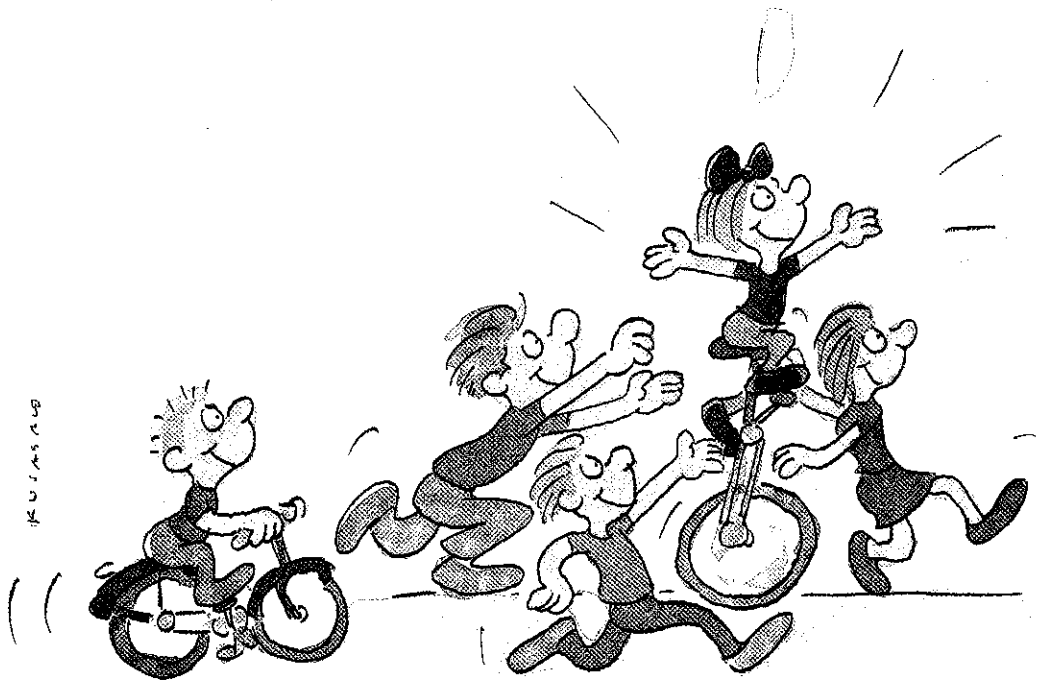
Und so geht's:

- Du beginnst damit, die erste Fähigkeit auszuwählen.
- Dann entscheidest du, wer dir beim Lernen dieser Fähigkeiten helfen soll.
- Danach wählst du dir deine Kraft-Figur aus, die dich immer erinnern kann.
- Nachdem du das alles erledigt hast, kannst du loslegen mit dem Lernen deiner Fähigkeiten.
- Entscheide dich, welche die erste Fähigkeit sein soll, und dann mach dich an die Arbeit.
- Wenn du die erste Fähigkeit gelernt hast, kannst du mit deinen Helfern feiern und gemeinsam mit ihnen entscheiden, was deine nächste Fähigkeit sein soll.
- Nachdem du die zweite Fähigkeit gelernt hast, kannst du die dritte Fähigkeit festlegen.
- Wenn du alle drei Fähigkeiten gelernt hast, findest du am Ende des Arbeitsbuchs ein Formular zum Ausfüllen, mit dem du dann deine persönliche ICH SCHAFFS-Ehrenurkunde bestellen kannst.



Wer soll für dich Helfer beim Lernen sein?

Mach eine Liste von Leuten, die du bitten möchtest, dir beim Lernen deiner 3 Fähigkeiten zu helfen.



Familie

Freunde

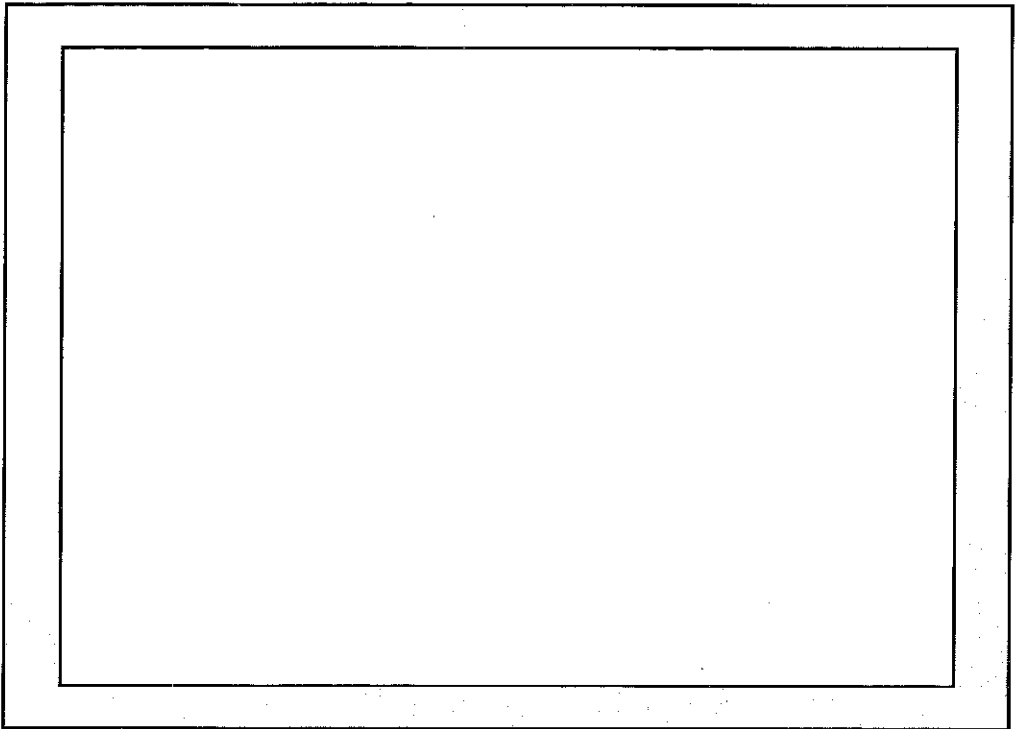
Lehrer und Mitschüler

Andere

Welche Kraft-Figur kann dich erinnern?

Deine Kraft-Figur kann ein Tier sein, eine Comicfigur oder irgendein anderer Held deiner Wahl.



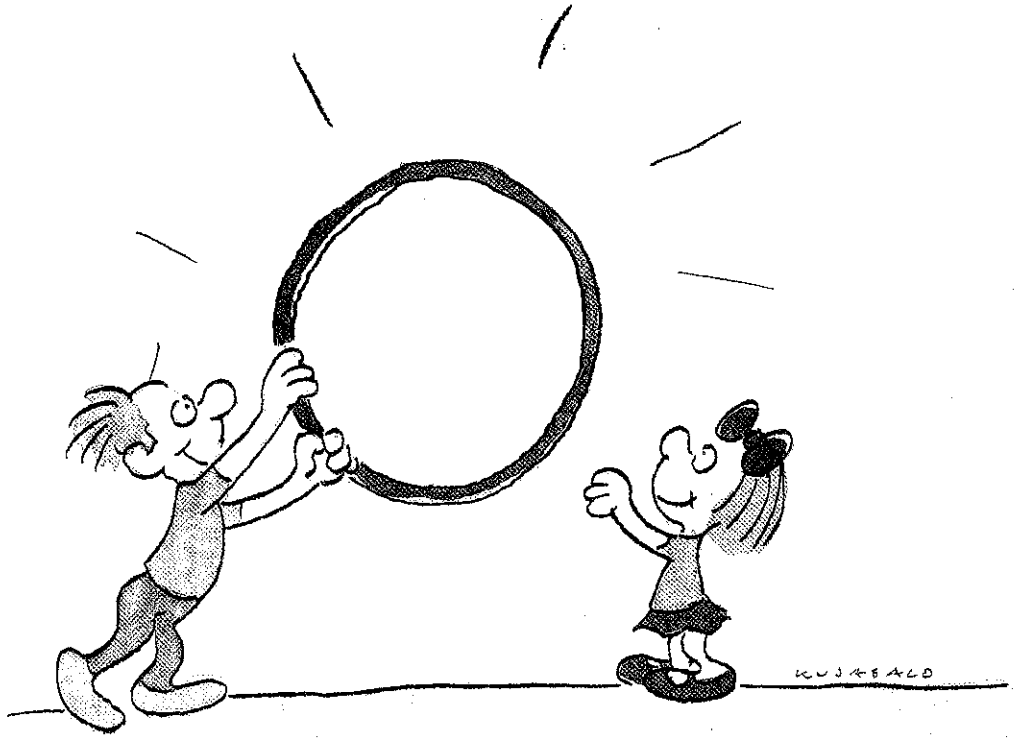


Hier kannst du ein Bild von deiner Kraft-Figur zeichnen oder einkleben.

Wie wird deine Kraft-Figur dich beim Lernen der Fähigkeit unterstützen?

Was möchtest du als Erstes lernen?

Leg fest, welche die erste neue Fähigkeit sein soll.



Wie möchtest du diese Fähigkeit nennen?

Gib deiner Fähigkeit einen coolen Namen.



Welchen Nutzen hat es für dich und für andere Menschen, die dir wichtig sind, wenn du diese Fähigkeit lernst?



Welchen Nutzen hat es für dich, diese Fähigkeit zu lernen?

Warum glauben deine Eltern, dass es gut für dich wäre, diese Fähigkeit zu lernen?

Wer freut sich sonst noch, wenn du diese Fähigkeit lernst? Warum?

Wie möchtest du deinen Erfolg feiern?

Plane schon mal etwas Schönes, das du mit deinen Helfern unternehmen möchtest, wenn du diese neue Fähigkeit gut kannst.



Wo wirst du feiern?

Wer soll dabei sein?

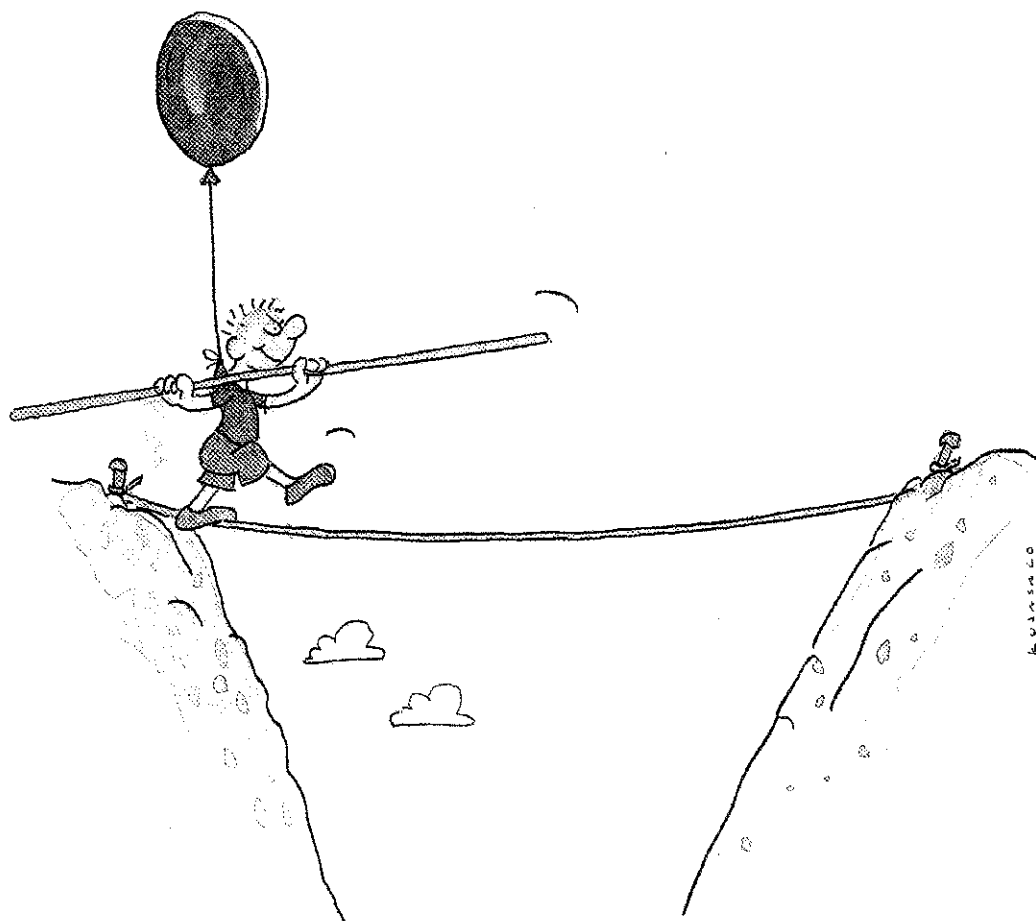
Was soll es zu essen und zu trinken geben?

Was werdet ihr machen?

Wirst du irgendetwas Besonderes anziehen?

Warum wirst du Erfolg haben und diese Fähigkeit am Ende lernen?

Bitte deine Helfer, dir zu sagen und hier aufzuschreiben, warum sie glauben, dass du diese Fähigkeit lernen kannst.



Ich glaube, dass du diese Fähigkeit erlernen kannst,
weil ...

Name

Name

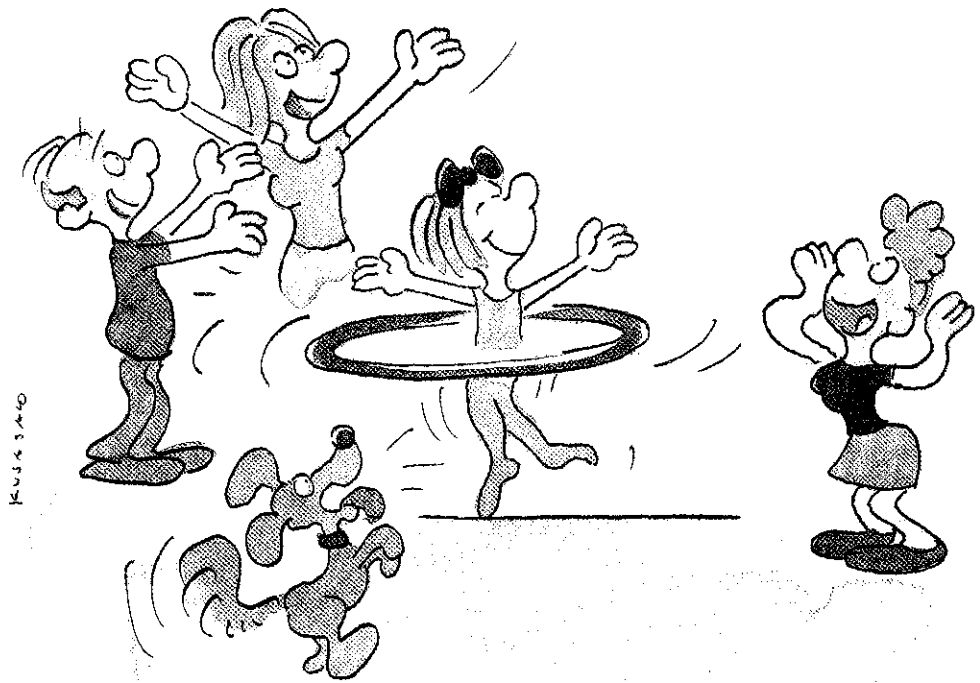
Name

Name

Name

Wie wirst du üben?

Um diese Fähigkeit richtig gut zu lernen, musst du täglich etwas üben.



Wo wirst du üben?

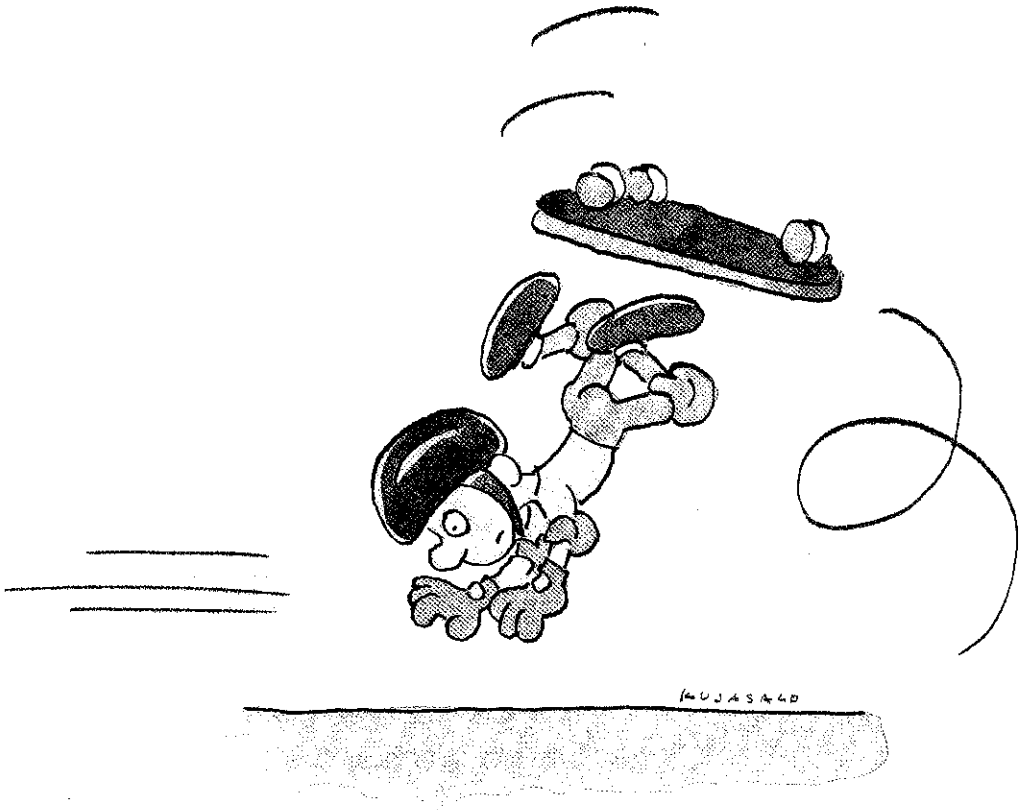
Wann wirst du üben?

Mit wem wirst du üben?

Wie wirst du üben?

Wie sollen deine Helfer dich unterstützen?

Sag deinen Helfern, wie sie dich unterstützen sollen.



Wie sollen sie dich loben, wenn sie sehen, dass du gut übst?

Wie sollen sie dich daran erinnern zu üben?

Wie sollen sie dich darauf aufmerksam machen, wenn sie merken, dass du deine Fähigkeit mal vergisst?

Wann ist die Zeit zum Feiern gekommen?

Wenn du deine Fähigkeit gelernt hast, ist es so weit, dass du deine Feier vorbereiten kannst.



Wie kannst du erkennen, dass du deine Fähigkeit gut genug kannst?

Wie möchtest du die Menschen einladen, die dir beim Lernen geholfen haben?

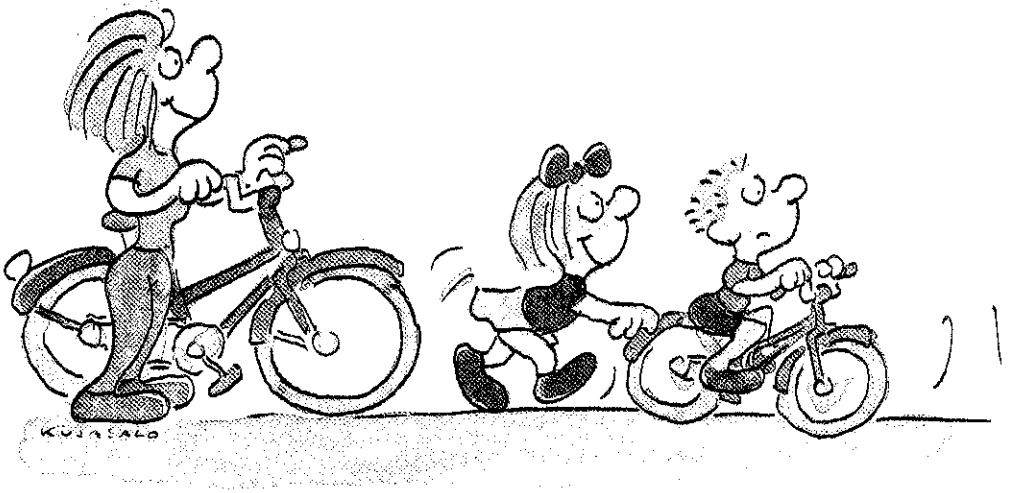
Wie haben deine Helfer dich unterstützt?

Wie wirst du ihnen danken?

Wie kannst du deine neue Fähigkeit noch jemand anderem beibringen?

Wer könnte deine Hilfe gebrauchen?

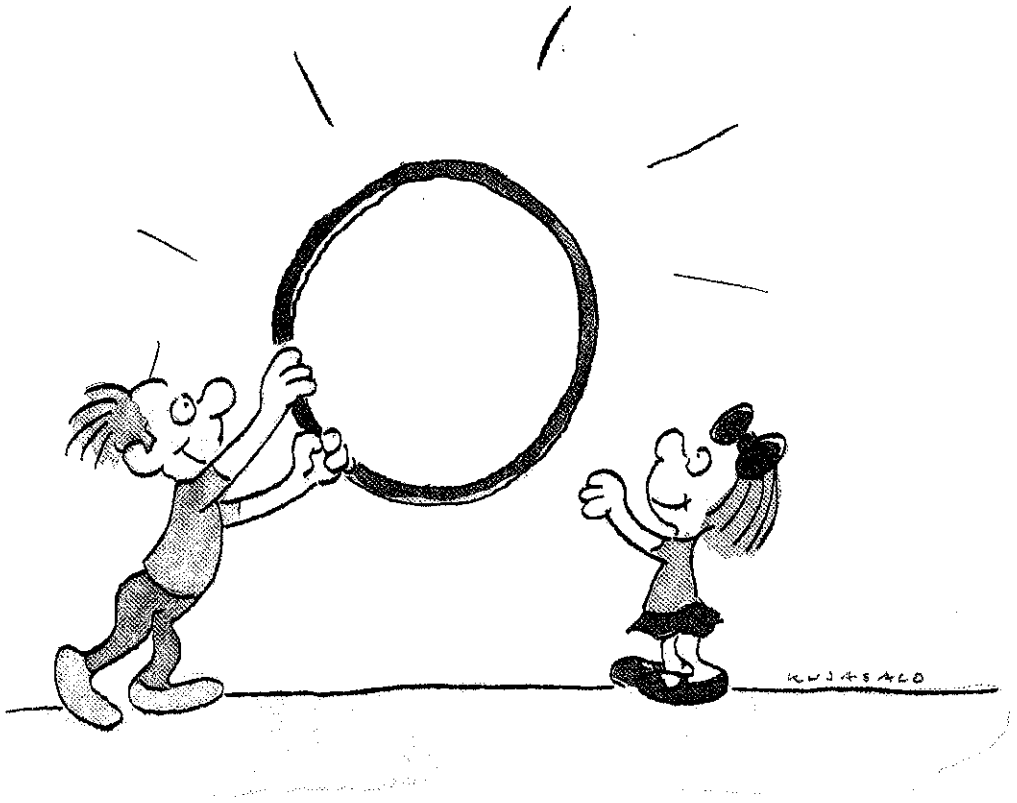
Wie würdest du helfen?



Platz für Lob

Was möchtest du als Zweites lernen?

Leg fest, welche die erste neue Fähigkeit sein soll.



Wie möchtest du diese Fähigkeit nennen?

Gib deiner Fähigkeit einen coolen Namen.



Welchen Nutzen hat es für dich und für andere Menschen, die dir wichtig sind, wenn du diese Fähigkeit lernst?



Welchen Nutzen hat es für dich, diese Fähigkeit zu lernen?

Warum glauben deine Eltern, dass es gut für dich wäre, diese Fähigkeit zu lernen?

Wer freut sich sonst noch, wenn du diese Fähigkeit lernst? Warum?

Wie möchtest du deinen Erfolg feiern?

Plane schon mal etwas Schönes, das du mit deinen Helfern unternehmen möchtest, wenn du diese neue Fähigkeit gut kannst.



Wo wirst du feiern?

Wer soll dabei sein?

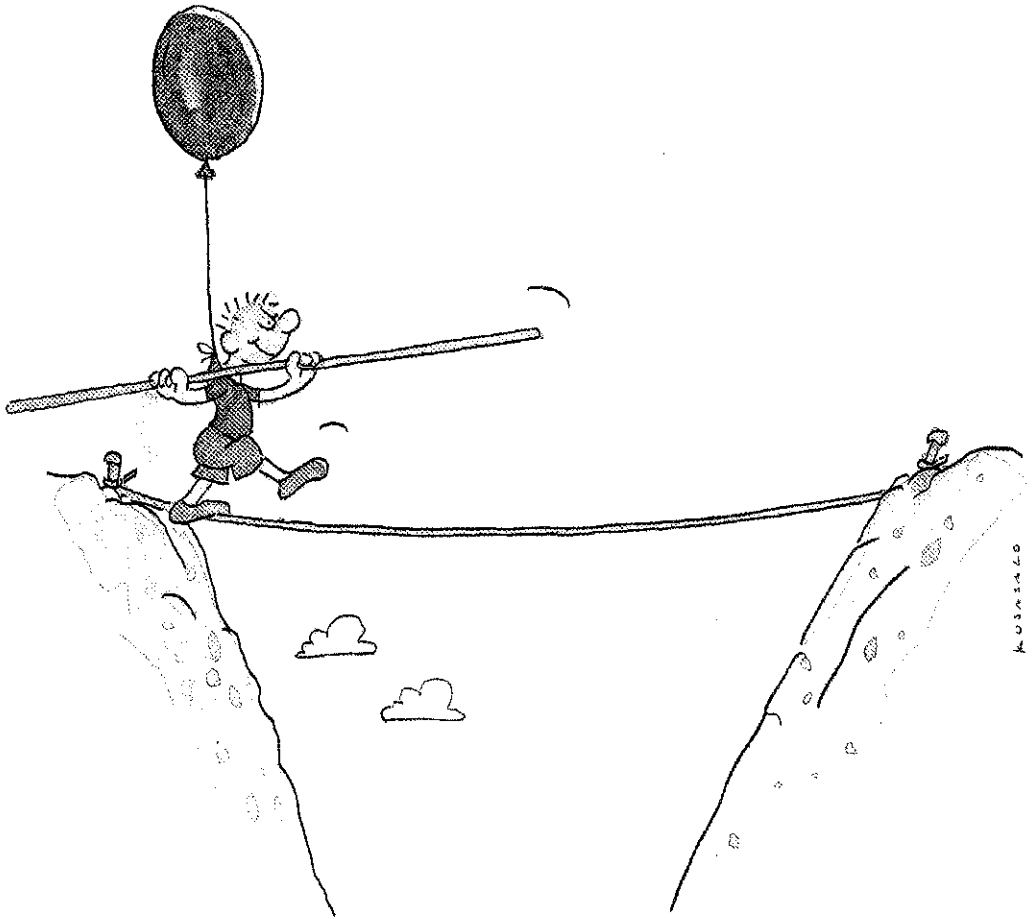
Was soll es zu essen und zu trinken geben?

Was werdet ihr machen?

Wirst du irgendetwas Besonderes anziehen?

Warum wirst du Erfolg haben und diese Fähigkeit am Ende lernen?

Bitte deine Helfer, dir zu sagen und hier aufzuschreiben, warum sie glauben, dass du diese Fähigkeit lernen kannst.



Ich glaube, dass du diese Fähigkeit erlernen kannst,
weil ...

Name

Name

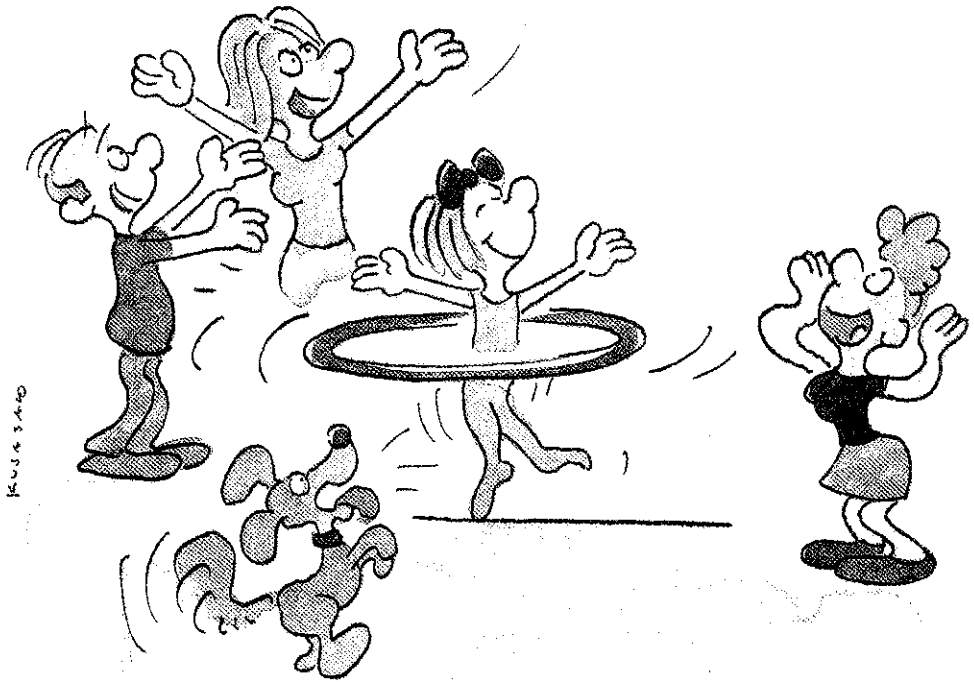
Name

Name

Name

Wie wirst du üben?

Um diese Fähigkeit richtig gut zu lernen, musst du täglich etwas üben.



Wo wirst du üben?

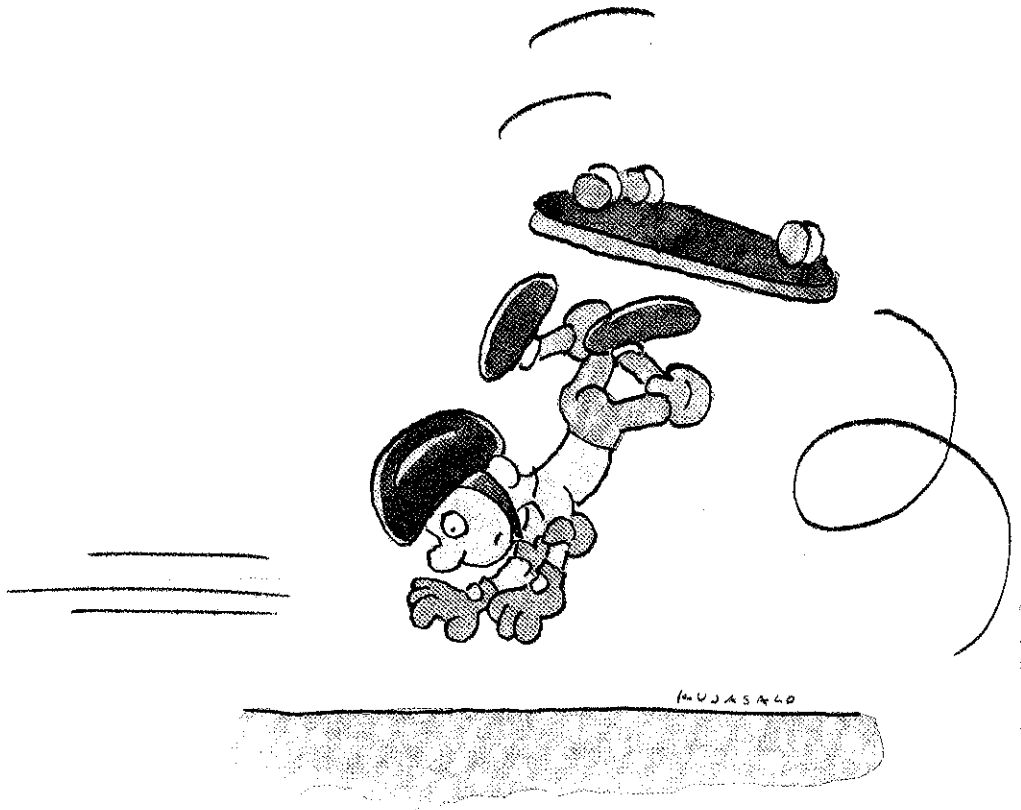
Wann wirst du üben?

Mit wem wirst du üben?

Wie wirst du üben?

Wie sollen deine Helfer dich unterstützen?

Sag deinen Helfern, wie sie dich unterstützen sollen.



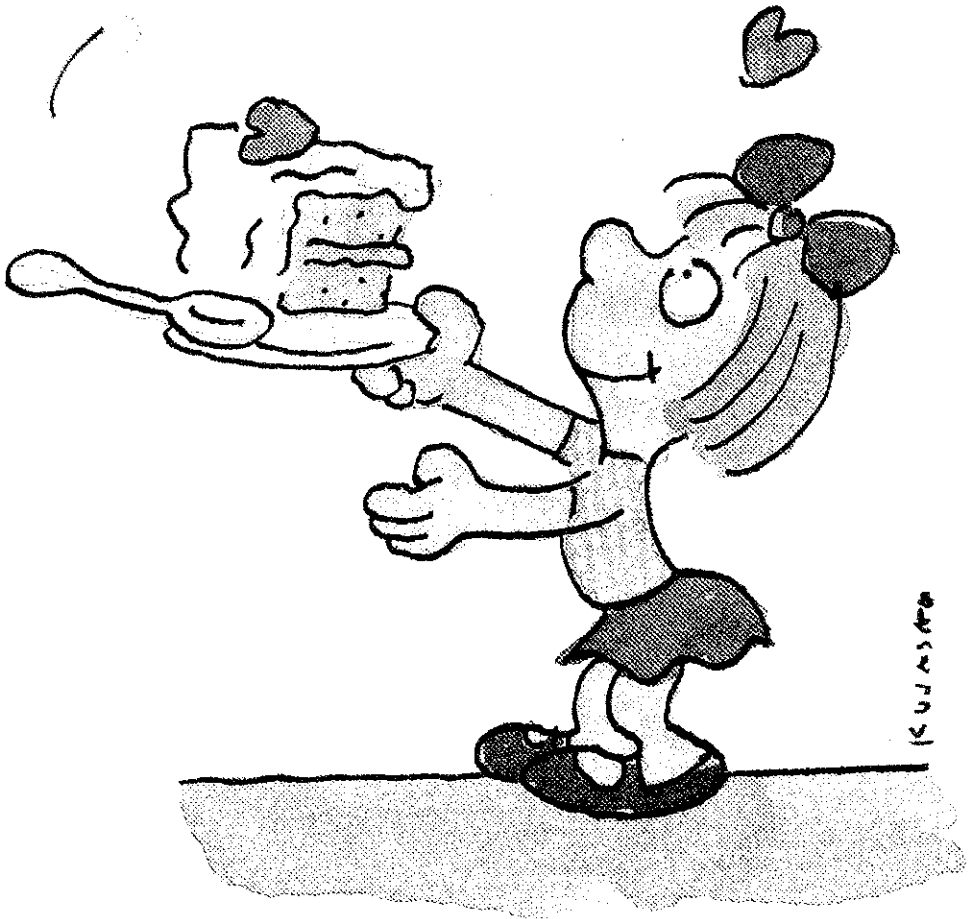
Wie sollen sie dich loben, wenn sie sehen, dass du gut übst?

Wie sollen sie dich daran erinnern zu üben?

Wie sollen sie dich darauf aufmerksam machen, wenn sie merken, dass du deine Fähigkeit mal vergisst?

Wann ist die Zeit zum Feiern gekommen?

Wenn du deine Fähigkeit gelernt hast, ist es so weit, dass du deine Feier vorbereiten kannst.



Wie kannst du erkennen, dass du deine Fähigkeit gut genug kannst?

Wie möchtest du die Menschen einladen, die dir beim Lernen geholfen haben?

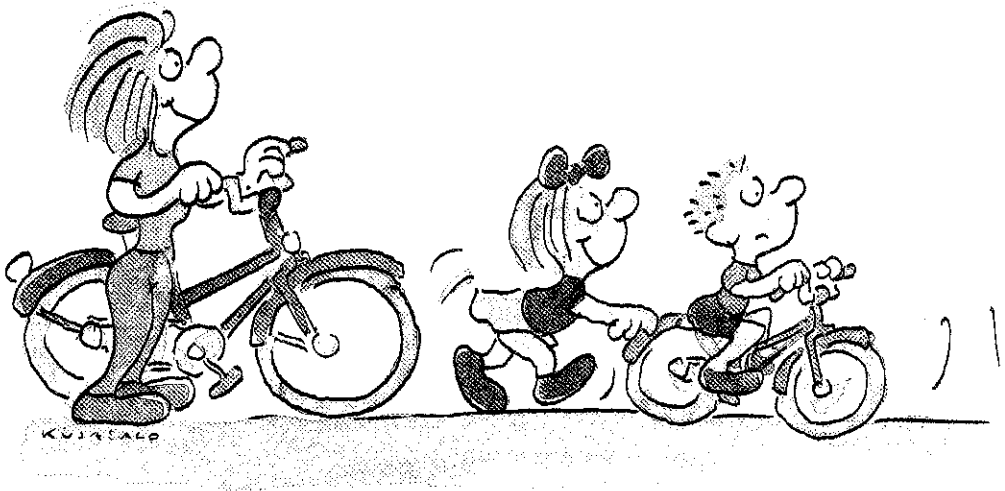
Wie haben deine Helfer dich unterstützt?

Wie wirst du ihnen danken?

Wie kannst du deine neue Fähigkeit noch jemand anderem beibringen?

Wer könnte deine Hilfe gebrauchen?

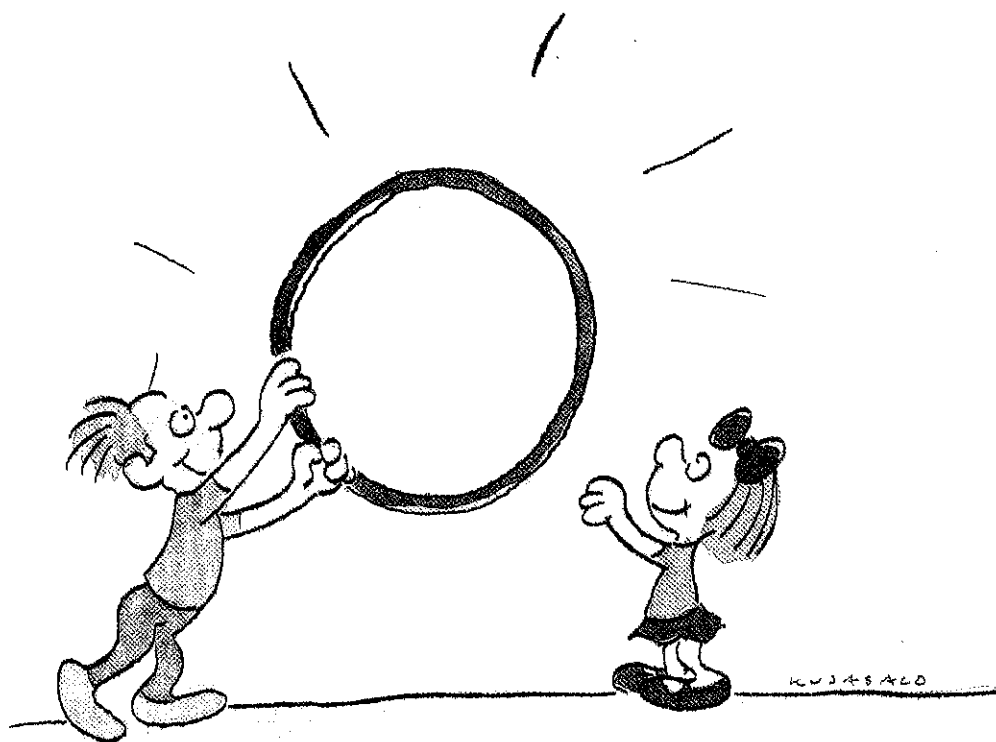
Wie würdest du helfen?



Platz für Lob

Was möchtest du als Drittes lernen?

Leg fest, welche die erste neue Fähigkeit sein soll.

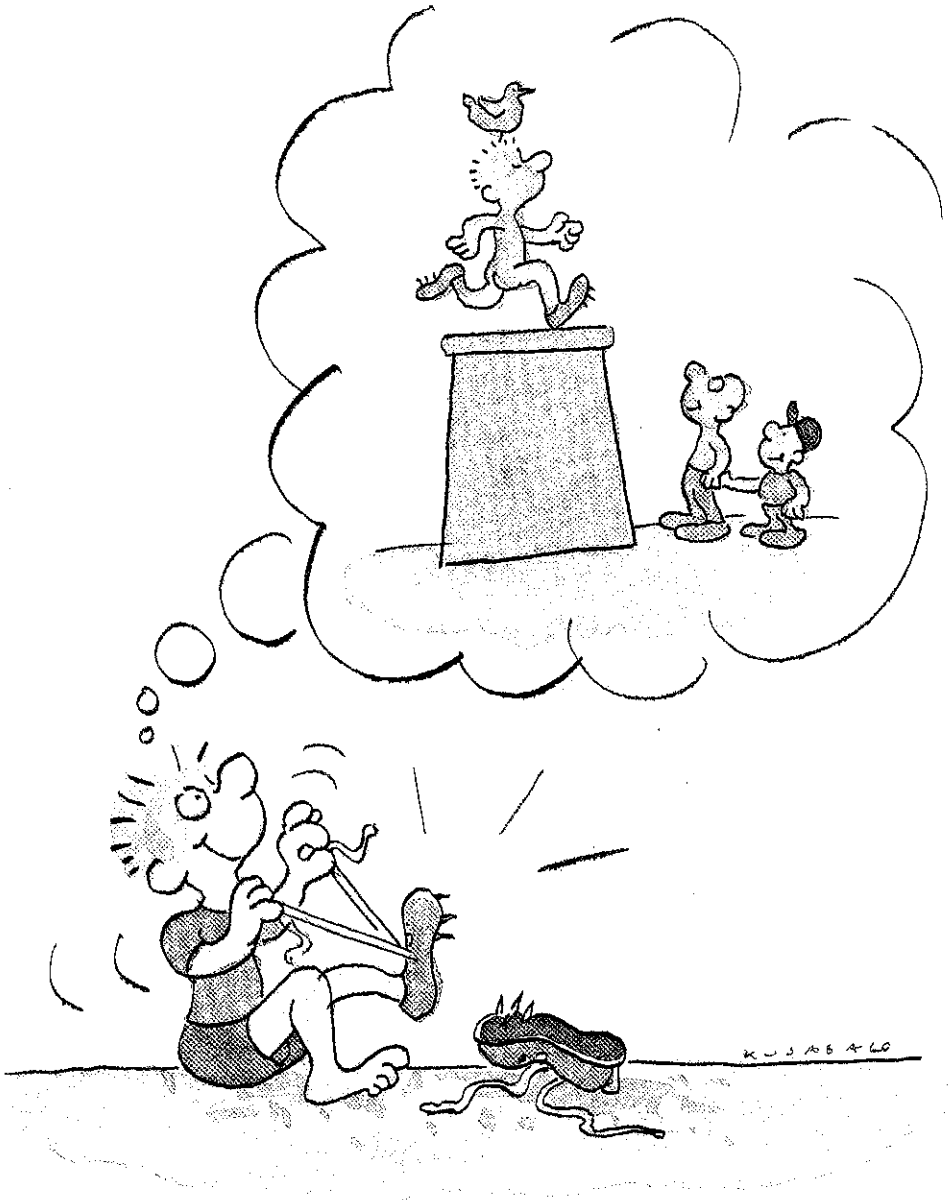


Wie möchtest du diese Fähigkeit nennen?

Gib deiner Fähigkeit einen coolen Namen.



Welchen Nutzen hat es für dich und für andere Menschen, die dir wichtig sind, wenn du diese Fähigkeit lernst?



Welchen Nutzen hat es für dich, diese Fähigkeit zu lernen?

Warum glauben deine Eltern, dass es gut für dich wäre, diese Fähigkeit zu lernen?

Wer freut sich sonst noch, wenn du diese Fähigkeit lernst? Warum?

Wie möchtest du deinen Erfolg feiern?

Plane schon mal etwas Schönes, das du mit deinen Helfern unternehmen möchtest, wenn du diese neue Fähigkeit gut kannst.



Wo wirst du feiern?

Wer soll dabei sein?

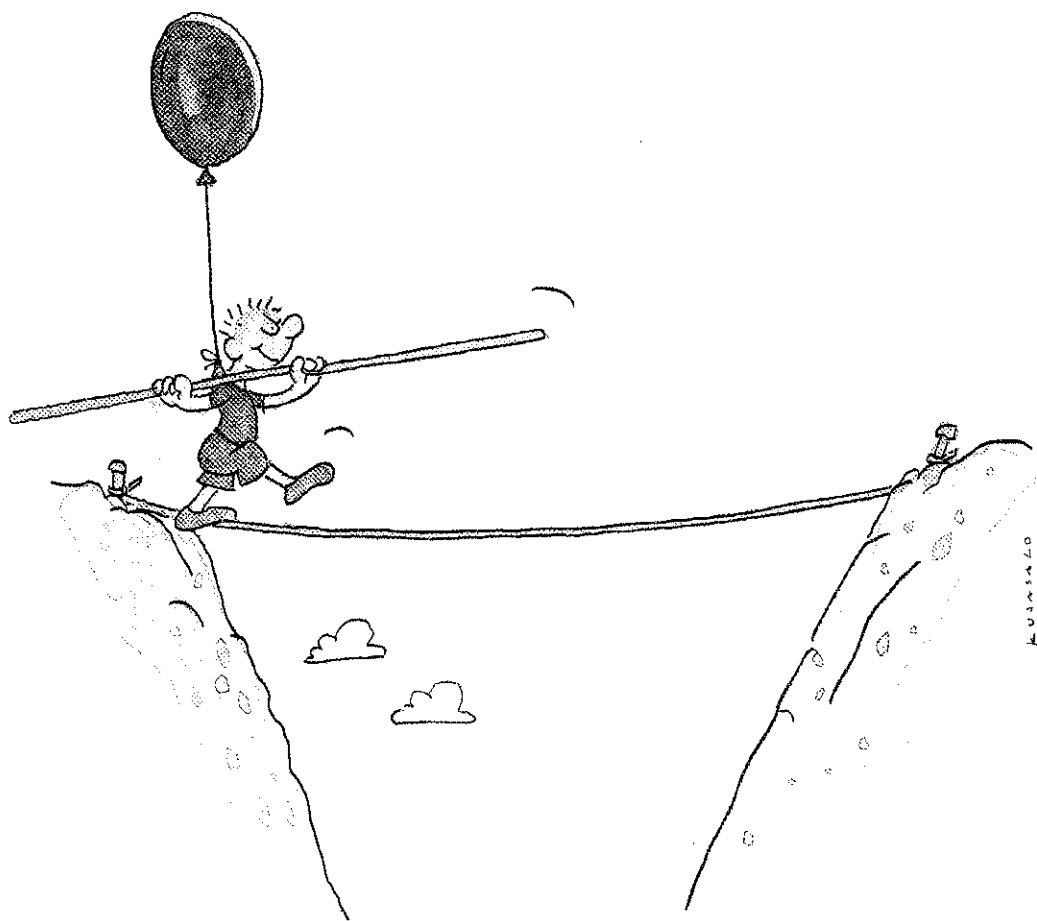
Was soll es zu essen und zu trinken geben?

Was werdet ihr machen?

Wirst du irgendetwas Besonderes anziehen?

Warum wirst du Erfolg haben und diese Fähigkeit am Ende lernen?

Bitte deine Helfer, dir zu sagen und hier aufzuschreiben, warum sie glauben, dass du diese Fähigkeit lernen kannst.



Ich glaube, dass du diese Fähigkeit erlernen kannst,
weil ...

Name

Name

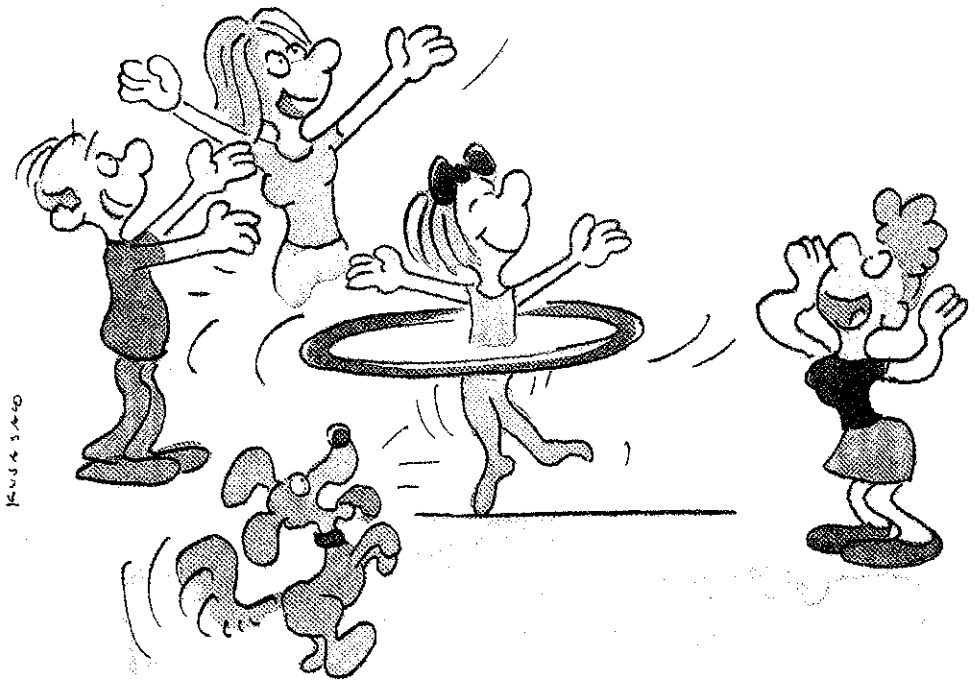
Name

Name

Name

Wie wirst du üben?

Um diese Fähigkeit richtig gut zu lernen, musst du täglich etwas üben.



Wo wirst du üben?

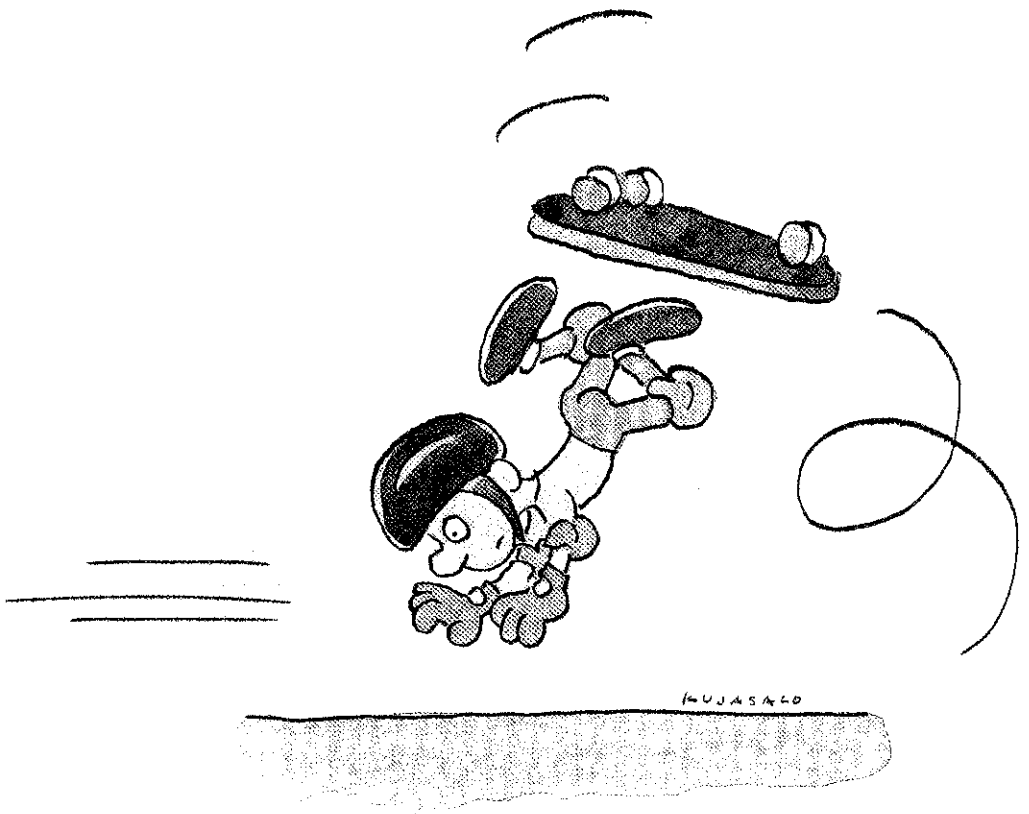
Wann wirst du üben?

Mit wem wirst du üben?

Wie wirst du üben?

Wie sollen deine Helfer dich unterstützen?

Sag deinen Helfern, wie sie dich unterstützen sollen.



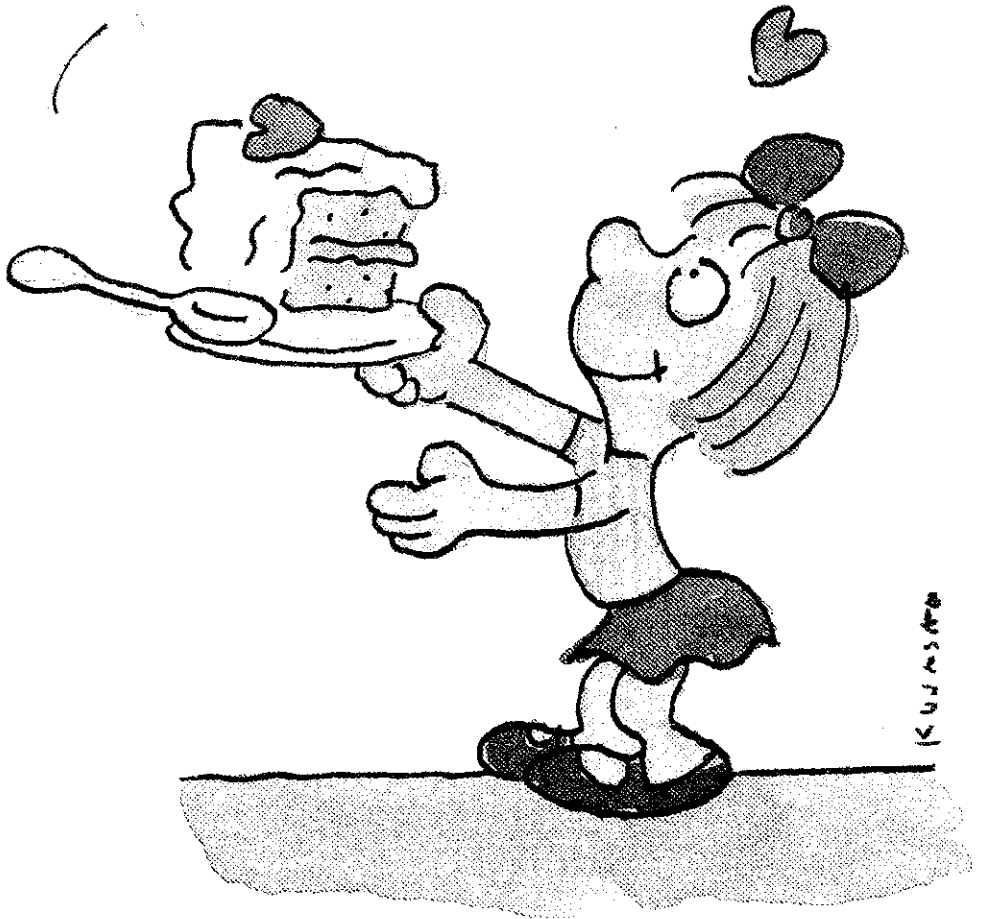
Wie sollen sie dich loben, wenn sie sehen, dass du gut übst?

Wie sollen sie dich daran erinnern zu üben?

Wie sollen sie dich darauf aufmerksam machen, wenn sie merken, dass du deine Fähigkeit mal vergisst?

Wann ist die Zeit zum Feiern gekommen?

Wenn du deine Fähigkeit gelernt hast, ist es so weit, dass du deine Feier vorbereiten kannst.



Wie kannst du erkennen, dass du deine Fähigkeit gut genug kannst?

Wie möchtest du die Menschen einladen, die dir beim Lernen geholfen haben?

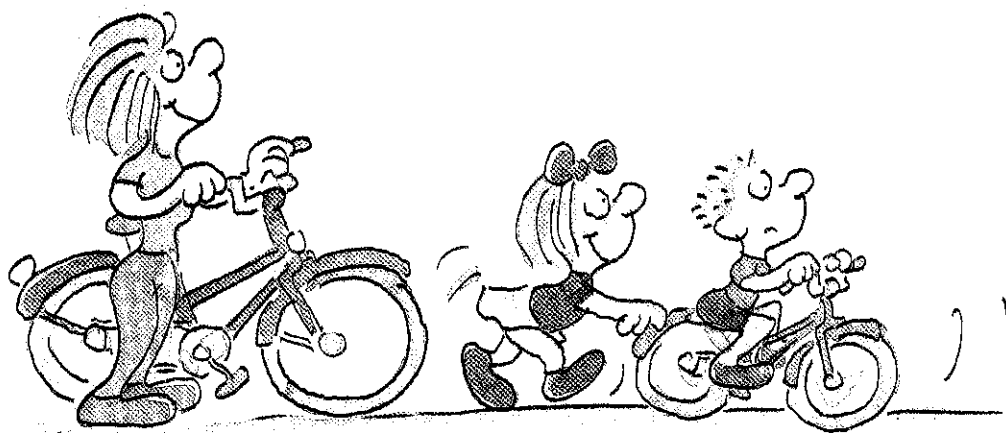
Wie haben deine Helfer dich unterstützt?

Wie wirst du ihnen danken?

Wie kannst du deine neue Fähigkeit noch jemand anderem beibringen?

Wer könnte deine Hilfe gebrauchen?

Wie würdest du helfen?



Platz für Lob

Hinweise für Erwachsene

1. Dem Kind das Arbeitsbuch erklären

Am besten beginnen Sie damit, dem Kind das Arbeitsbuch zu zeigen. Sie können sagen: „Sieh dir mal dieses Buch an. Es ist ein Arbeitsbuch, das Jungs und Mädchen hilft, Dinge zu lernen, die schwierig sind.“ Blättern Sie dann gemeinsam durch das Arbeitsbuch, um Interesse zu wecken. Und wenn das Kind erste Anzeichen von Motivation zeigt, können Sie damit beginnen, konkret zu arbeiten.

2. Wer wird dir helfen?

Damit Kinder neue Fähigkeiten erlernen können oder in Fähigkeiten, die sie bereits schon etwas können, besser werden, brauchen Sie die Unterstützung von anderen. Es sollte dem Kind überlassen werden zu entscheiden, wen es um Hilfe bitten will. Sie sollten aber darauf achten, dass das Kind nicht nur Erwachsene fragt, sondern auch Kinder und Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen. Besonders wertvolle Helfer sind ältere Kinder, zu denen das Kind aufschaut, wie zum Beispiel eine große Schwester, ein Cousin oder ein älterer Schüler aus der gleichen Schule. Es kommt auch vor, dass Kinder sich ihren Hund oder ihre Katze als Helfer wünschen. Ganz allgemein kann man sagen: Je mehr Helfer das Kind hat, umso leichter wird es ihm fallen, die Fähigkeit zu lernen. Es gibt auch Situationen, in denen ein Kind nur Familienmitglieder als Helfer haben möchte. Dann fangen Sie einfach mit denen an.

3. Wer ist deine Kraft-Figur?

Bitten Sie das Kind, sich eine Kraft-Figur auszuwählen, die ihm helfen wird, die drei Fähigkeiten zu erlernen. Die Kraft-Figur kann ein Tier sein, eine Comicfigur, ein Held ... was auch immer das Kind möchte. Kraft-Figuren sind für Kinder auf ganz vielfältige Art und Weise hilfreich: Sie können Mut machen, sie können die Fähigkeit symbolisieren oder an das Lernen und Üben der Fähigkeit erinnern. So kann die Kraft-Figur auch genutzt werden, um die Fantasie des Kindes zu beflügeln mit Fragen wie: „Wie kann deine Kraft-Figur dir am besten helfen, deine Fähigkeit zu erlernen?“, „Wie kann deine Kraft-Figur dich daran erinnern, jeden Tag zu üben?“ oder „Wie kann die Kraft-Figur dich erinnern, wenn du deine Fähigkeit mal vergisst?“. Manche Kinder wählen Kraft-Figuren, die Fähigkeiten

symbolisieren, die sie schon gut können – so ängstliche Kinder Hasen oder wilde Kinder Wölfe. Geeigneter sind Figuren, die für etwas stehen, was zu lernen ist.

4. Was möchtest du als Erstes lernen?

Mithilfe dieses Arbeitsbuchs können Kinder drei Fähigkeiten erlernen. Die erste Fähigkeit sollte am besten eine sein, die relativ leicht zu erlernen ist. Die nächste kann dann schon etwas schwieriger sein.

Fragen Sie das Kind, ob es irgendetwas gibt, das ihm im Moment schwerfällt, etwas, das es gerne verbessern würde. Wenn das Kind in dem Moment keine eigene gute Idee hat, zögern Sie nicht, eigene Vorschläge zu machen – aber immer zwei, sodass eine persönliche Auswahl getroffen werden muss.

Wenn Sie sich auf eine zu erlernende Fähigkeit geeinigt haben, achten Sie darauf, dass es etwas ist, das das Kind machen kann und nicht etwas, das es lassen soll, wie „nicht an den Nägeln kauen“ oder „keine freche Antworten geben“. In solchen Fällen kann man fragen, was *stattdessen* gelernt werden könnte. Wenn das Kind z. B. an den Nägeln kaut, würde die Fähigkeit lauten: „meine Nägel zu schneiden“, und nicht: „aufhören, an den Nägeln zu kauen“. Und wenn das Kind freche Antworten gibt, würde die korrespondierende Fähigkeit lauten: „meine Meinung freundlich und höflich zu äußern“, und nicht: „aufhören, freche Antworten zu geben“. Ganz am Ende dieses Arbeitsbuchs finden Sie zur Anregung eine Tabelle mit verschiedenen Beispielen, wie man Fähigkeiten herausfindet, die Kinder lernen sollen, um schlechte Angewohnheiten und Probleme loszuwerden.

5. Wie möchtest du diese Fähigkeit nennen?

Wenn sie sich mit dem Kind auf eine zu erlernende Fähigkeit geeinigt haben, bitten Sie es, der Fähigkeit einen *coolen* Namen zu geben. Indem es die Fähigkeit dann bei diesem Namen nennt, macht es sich das Projekt zu eigen. Kindern macht es Spaß, ihrer Fähigkeit einen Namen zu geben, auch wenn es manchmal eine Weile dauert, bis sie einen passenden finden. Solche Namen können alles Mögliche sein, vom „Superman“ zur „Prinzessin“ oder von „Mister Cool“ zu „Fräulein Freundlich“ o. Ä. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass das Kind der Fähigkeit einen persönlich ausgewählten Namen gibt, der ihm gefällt und auf den es stolz ist.

6. Worin besteht der Nutzen, die Fähigkeit zu erlernen?

Sie können die Motivation des Kindes zum Erlernen der Fähigkeit erhöhen, indem sie ihm dabei helfen, die zahlreichen Vorzüge davon zu erkennen. Je mehr nützliche Seiten der erworbenen Fähigkeit das Kind – sowohl für sich selbst als auch für andere – erkennen kann, umso eher wird es bereit sein, Anstrengungen zu unternehmen, diese Fähigkeit auch zu erlernen. Wenn Sie die Vorzüge auflisten, denken Sie daran, auch solche einzubeziehen, die aus der Sicht eines Kindes von besonderer Bedeutung sind, wie zum Beispiel neue Freunde zu gewinnen, mehr Zeit für Hobbys zu haben, mehr Freiheiten zu bekommen oder dazu beizutragen, dass seine Eltern sich freuen.

7. Wie möchtest du feiern?

Kinder lieben Feiern wie Geburtstagspartys, Feiertage oder Kindernachmittage. Ermutigen sie das Kind, im Voraus – *bevor* es mit dem Erlernen der Fähigkeit beginnt – einen detaillierten Plan zu entwerfen, was es gerne mit seinen Helfern unternehmen möchte, wenn es die Fähigkeit beherrscht.

Die Vorfreude auf die bevorstehende Feier erhöht die Lernmotivation von Kindern signifikant. Wenn Kinder die Vorzüge, die bestimmte Fähigkeiten mit sich bringen, nicht ganz nachvollziehen können, kann eine Feier besonders wichtig sein, sie zu motivieren, diese Fähigkeit dennoch zu erlernen.

Die Feier sollte aber nicht nur eine heiß ersehnte Belohnung für das Kind sein. Sie ist auch eine Gelegenheit, die gute Nachricht in seinem sozialen Netzwerk zu verbreiten, und eine Chance, allen Helfern für ihre Unterstützung zu danken.

8. Warum wirst du Erfolg haben und diese Fähigkeit am Ende lernen?

Wenn ein Kind sich daran machen soll, eine gegebene Fähigkeit zu erlernen, ist es notwendig, dass es Zuversicht und Vertrauen darauf hat, es auch zu schaffen. Das Selbstvertrauen von Kindern hängt ganz wesentlich davon ab, ob andere glauben, dass sie etwas schaffen können. Eine einfache, aber sehr effektive Art, das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken, besteht darin, dass Menschen, denen sie vertrauen, ihnen mitteilen, warum sie davon überzeugt sind, dass sie diese neue Fähigkeit lernen werden.

9. Wie wirst du üben?

Um eine neue Fähigkeit zu erlernen oder in einer Fertigkeit, die wir bereits haben, besser zu werden, müssen wir üben. Wir müssen bestimmte Fähigkeiten und Kompetenzen immer wieder „ausüben“, bis sie ein Teil von uns werden. Ein wichtiger Aspekt von ICH SCHAFFS! ist daher, Zeiten einzuplanen, in denen die Fähigkeit täglich geübt werden kann. Zu diesem Zweck überlegt man am besten gemeinsam mit dem Kind, wie es seine Fähigkeit am besten üben kann. Auch wenn es nicht immer einfach ist, passende Formen zum Üben zu finden, können wir glücklicherweise darauf vertrauen, dass Kinder sehr kreativ sind. Fantasievolle Ideen wie Spiele, Rollenspiele und verschiedene Arten von Übungen fallen ihnen wie von selbst ein. Immer können auch die Helfer um Rat gefragt werden.

10. Wie sollen deine Helfer dich unterstützen?

Die Rolle der Helfer besteht darin, das Kind beim Erlernen der Fähigkeit zu unterstützen. Sie können dies auf vielfältige Weise tun. Sie können es dafür loben, dass es sich entschieden hat, die Fähigkeit zu erlernen; sie können Interesse am Fortschritt bekunden; sie können zu Erfolgen gratulieren; sie können Ideen und Vorschläge machen; sie können erinnern; und sie können mit dem Kind feiern, wenn es erfolgreich war und neue Fähigkeiten gelernt hat. Versuchen Sie einmal, mit dem Kind unterschiedliche Arten auszumalen, wie Helfer beim Lernen unterstützen können.

11. Wann ist die Zeit zum Feiern gekommen?

Die Feier ist ein wichtiger Schritt – für manche Kinder sogar der wichtigste – im ICH SCHAFFS-Programm. Wenn sich erste Fortschritte zeigen und das Kind in seiner neuen Fähigkeit immer besser wird, ist die Zeit gekommen, die Feier vorzubereiten. Man sollte sich frühzeitig darauf einigen, wie gut das Kind die Fähigkeit können muss, bevor man die Feier organisieren kann. Essen, Getränke und Dekoration müssen besorgt werden; vielleicht muss ein Kuchen gebacken werden; möglicherweise muss man Einladungen verschicken usw. Auch das Kind selbst sollte sich auf die Feier vorbereiten, indem es darüber nachdenkt, wie andere Menschen ihm geholfen haben und wie es ihnen am besten für ihre Unterstützung danken kann.

12. Wie kannst du jemand anderem helfen, diese Fähigkeit auch zu erlernen?

Eine effektive Art, etwas zu lernen, besteht darin, es jemand anderem beizubringen. Wenn Kinder eine Fähigkeit erlernt haben, die ihnen zuvor schwergefallen ist, können sie diese Fähigkeit festigen, wenn sie Gelegenheit haben, jemand anderem zu helfen, dieselbe Fähigkeit zu lernen. Kindern macht es in der Regel Spaß, jemand anderem beizubringen, was sie selbst gelernt haben. Es erhöht ihr Selbstbewusstsein und festigt die eigene Fähigkeit.

13. Platz für Lob

Die letzte Seite jedes Abschnitts ist für die Helfer reserviert. Hier sollten sie ihr Lob oder ermutigende Worte wie die folgenden aufschreiben: „Tolle Idee, das zu lernen!“, „Das wirst du mit Sicherheit lernen!“, „Bravo!“ oder „Was du mir heute gezeigt hast, hat mich sehr beeindruckt!“. Helfer können gerne auch Bilder zeichnen oder Aufkleber auf diese Seite kleben.

14. Die Ehrenurkunde

Wenn ein Kind alle drei Fähigkeiten gelernt hat, können Sie ihm helfen, als Ergänzung die ICH SCHAFFS-Ehrenurkunde anzufordern. Verwenden Sie dazu das Bestellformular am Ende des Buches.

Hilfestellung zum Benennen von Fähigkeiten, die man lernen kann, um schlechte Angewohnheiten oder Probleme bewältigen zu können.

Wenn Sie einem Kind helfen möchten, mithilfe von ICH SCHAFFS! eine schlechte Angewohnheit oder ein Problem zu bewältigen, müssen Sie herausfinden, welche Fähigkeit es erlernen muss, um diese spezielle Angewohnheit bzw. das Problem loszuwerden. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einige Beispiele, wie man das tun kann.

schlechte Angewohnheit oder Problem	zu erlernende Fähigkeit
sich unverschämt äußern	mit anderen höflich sprechen
immer der Erste und Beste sein wollen	anderen die Chance geben, auch mal der Erste und Beste zu sein
ins Elternbett kriechen, wenn man nachts aufwacht	im Bett liegen bleiben und wieder einschlafen, wenn man nachts aufwacht
mit Essen wählerisch sein	eine größere Auswahl an Lebensmitteln ausprobieren und essen
andere hauen und schubsen	andere nett behandeln und ein guter Freund sein
Angst vor der Dunkelheit haben	im Dunkeln Mut entwickeln
sich ständig über irgendetwas Sorgen machen	unnötige Sorgen vorbeiziehen lassen
im Klassenzimmer zu viel herumlaufen	längere Zeiten still sitzen bleiben
andere Kinder ärgern	freundlich sein und anderen Kindern helfen
ständig um Aufmerksamkeit heischen	für längere Zeiten alleine spielen oder Sachen machen
zu laut sein	Spaß haben und dabei trotzdem leise sein



Bestellformular für die ICH SCHAFFS-Ehrenurkunde

Hiermit bestätige ich, dass ich erfolgreich drei Fähigkeiten erlernt habe und mich daher qualifiziert habe, mit der ICH SCHAFFS-Ehrenurkunde ausgezeichnet zu werden.

Mein Name lautet: _____
(Schreib deinen Vor- und Nachnamen in Druckbuchstaben)

Ich bin ein Junge

Ich bin ein Mädchen (Kreuze das richtige Kästchen an)

Ich habe die folgenden drei Fähigkeiten erlernt:

1. Fähigkeit: _____

2. Fähigkeit: _____

3. Fähigkeit: _____

Bitte senden Sie mir das Zertifikat an folgende Adresse:

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl: _____

Ort: _____

Land: _____

Diese beiden Erwachsenen, die mich gut kennen, bestätigen durch ihre Unterschrift, dass ich die oben genannten Fähigkeiten gelernt habe:

(Name in Druckbuchstaben und Unterschrift)

(Name in Druckbuchstaben und Unterschrift)

Schneide diese Seite aus, nachdem du alle Felder ausgefüllt hast, und sende sie mit der Post an folgende Adresse:

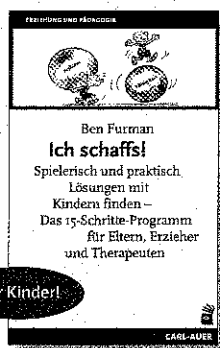
ICH SCHAFFS Institut
Hinterer Lech 42
86150 Augsburg
Deutschland



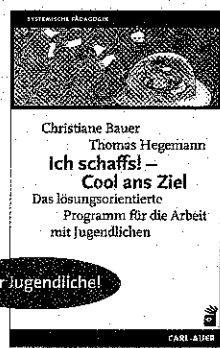
Ich schaffs! – Materialien für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Ich schaffs! – Das Erfolgsprogramm mit Pfiff

Systemische Pädagogik – die Gelbe Reihe bei Carl-Auer



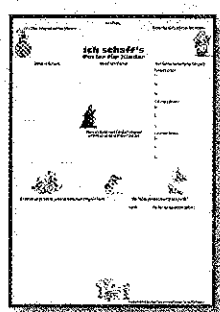
Ben Furman
Ich schaffs!
Spielerisch und praktisch
Lösungen mit Kindern
finden – Das 15-Schritte-
Programm für Eltern,
Erzieher und Therapeuten
158 Seiten, 16 Abb., Kt,
3. Aufl. 2008
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
ISBN 978-3-89670-500-6



**Christiane Bauer /
Thomas Hegemann**
Ich schaffs! – Cool ans Ziel
Das lösungsorientierte
Programm für die Arbeit
mit Jugendlichen
200 Seiten, Kt, 2008
€ (D) 21,95/€ (A) 22,60
ISBN 978-3-89670-643-0



„Ich schaffs!“ –
15-Schritte-Poster
A2-Format
€ (D) 6,-/€ (A) 6,20
ISBN 978-3-89670-256-2



„Ich schaffs!“-Arbeitsposter
A2-Format
€ (D) 6,-/€ (A) 6,20
ISBN 978-3-89670-257-9

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel

“My Kids’ Skills Workbook”

beim Helsinki Brief Therapy Institute, 2009

© Helsinki Brief Therapy Institute

All Rights reserved

© der deutschen Ausgabe: Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg, 2010

ISBN 978-3-89670-727-7

Umschlagmotiv und Illustrationen: Kai Kujasalo

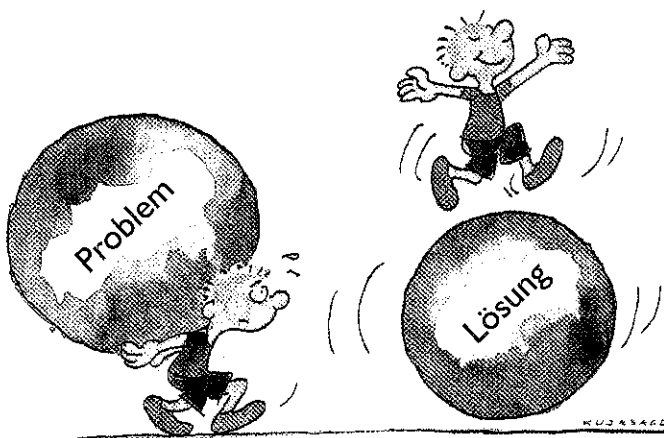
Mein „Ich schaffs!“-Arbeitsbuch

„Ich schaffs!“ ist ein Motivationsprogramm für Kinder und Jugendliche, das ursprünglich aus Finnland stammt und auch an deutschen Schulen und Kindergärten viele Freunde hat.

„Ich schaffs!“ basiert auf der lösungsorientierten Sichtweise, dass Kinder neue Fähigkeiten erlernen müssen, wenn sie Schwierigkeiten überwinden wollen – Verhaltensprobleme, Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste oder einfach schlechte Angewohnheiten.

„Mein Ich schaffs-Arbeitsbuch“ hilft Kindern, ihre Ziele zu formulieren, ihre Fortschritte festzuhalten und ihre Erfolge zu feiern. Entlang der 15 Schritte des Programms können sie ihren persönlichen Weg planen und gleichzeitig dokumentieren. Kinder, die drei unterschiedliche Ziele gemeistert haben, erhalten eine Urkunde vom ICH SCHAFFS-Institut, das die Methode in Deutschland vermittelt.

Hinweise für Eltern und andere Erwachsene, die das Kind durch den Lernprozess begleiten, erläutern das Programm und erklären seine Umsetzung Schritt für Schritt.



ISBN 978-3-89670-727-7



9 783896 707277