

Die Droge Verwöhnung

**Eine Herausforderung in Erziehung
und Gesellschaft**

**5. Schweizer Kongress für
Adlerianische Psychologie SKAP
Suhr, 3.9.2022**

Jürg Frick

Austauschfragen für Elternrunden

→ Besprechen Sie 1-2 der folgenden Fragen mit Ihrer Nachbarin/Ihrem Nachbarn:

- Packen Sie Ihrem Kind die Sporttasche?
- *Wie oft fahren Sie ihr Kind zur Schule oder in den Kindergarten und warum?*
- Geben Sie nach, wenn Ihr Kind beim Einkaufen unbedingt einen Schleckstengel, einen Schoko-Riegel oder ähnliches haben will?
- *Wie reagieren Sie, wenn sich Ihr Kind eine kleine Schürfung zugezogen hat und jämmerlich weint?*
- Was tun Sie, wenn Sie Ihr Kind auf einem Baum herumturnen sehen?
- *Bei welchen Gelegenheiten schenken Sie Ihrem Kind etwas?*
- Wenn Ihr Kind mit anderen streitet, intervenieren Sie?

Der partnerschaftliche Erziehungsstil:

- *ist falsch*
- *wird den kindlichen Bedürfnissen nicht gerecht*
- *wird den elterlichen Aufgaben nicht gerecht*

*Kinder können und sollen nicht die besten
Freunde der Eltern sein!*

*(57% der Eltern geben an, ihr Kind sei oft oder immer der beste
Freund – Stamm 2012)*

4 Typen elterlicher Erziehungsstile in der CH:

- **Der autoritative Stil («reifer» Stil)**
(sowohl Unterstützungs- als auch Forderungsleistungen)
- **der autoritäre Stil**
(zu wenig Unterstützungs- und zu hohe Forderungsleistungen)
- **der nachgiebige Stil**
(responsiv, aber fordern wenig)
- **der vernachlässigende Stil**
(wenig Unterstützungs- und wenig Forderungsleistungen)

nach Wydler et al. 2007: Elterliche Erziehungsstile und Eltern-Kind-Beziehungen. Ihr Einfluss auf die Gesundheit. BAG, 5, S. 12-14

Was heisst Verwöhnung? Wichtige Merkmale aus psychologischer Perspektive

- dem Kind (zu) wenig zutrauen; Überbesorgnis, erhöhter Zweifel an seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten
- die Bereitschaft, dem Kind zu bewältigende Aufgaben zu schnell abzunehmen, d.h. dem Kind häufig zu verstehen geben:
"Das kannst du noch nicht" oder "Dafür bist du noch zu klein"
- das Kind mit Materiellem (Geschenke, Spielsachen) und Immateriellem (Zärtlichkeiten, Versprechen usw.) überhäufen
- die unangemessene, überschwängliche (übertriebene) Bewunderung; unangemessenes Lob
- möglichst alle Schwierigkeiten und Anforderungen aus dem Weg räumen (statt: *„Hilf mir, es selbst zu tun!“*)
- möglichst alle Frustrationserlebnisse ersparen wollen
- vom Kind kaum eine Anstrengung erwarten
- vom Kind wenig/zu wenig verlangen
- umfassende Mitsprache bei (fast) allen Entscheidungen
- dem Kind kaum Grenzen setzen; die Führung dem Kind überlassen; das Kind gibt den Ton an, das Kind zu viel fragen, über alles verhandeln
- dem Kind fast alle Wünsche erfüllen und / oder sich vom Kind unter Druck setzen lassen / sich vom Kind erpressen lassen
- Überförderung, Freizeitprogramme usw.

Definitionen / Beschreibungen von Verwöhnung

Verwöhnung bedeutet ein *Übermass* an Besorgnis, Hilfsbereitschaft, Entlastung, Geschenken usw. bzw. ein *Mangel* an Zutrauen, Ermutigung, Zuversicht, Forderung, Respekt und Grenzsetzung.

„Verwöhnung vollzieht sich durch die Erfüllung bzw. Weckung lebensbehindernder Bedürfnisse, konkret durch zu viel oder zu wenig Gewährenlassen oder durch unangemessenes Agieren und Reagieren.“ (Wunsch 2000)

„Wer einem Menschen Lob, Geld, soziale Anerkennung oder andere Zuwendungen ohne eigenen Beitrag – und sei er noch so klein – auf Dauer zukommen lässt, der verwöhnt.“ (Wunsch 2000)

Modi der Verwöhnung

- Ängstlich-besorgter Modus
 - Materieller Modus
 - Modus übermässige Bewunderung
 - Modus keine Anstrengung erwarten
 - Modus unzureichende Steuerung
- *meistens lassen sich Mischformen von verschiedensten Ausprägungsgraden beobachten!*

Verwöhnung: Fehlgeleitete Ausrichtung

Häufig:

Eine **fehlgeleitete Ausrichtung auf die Eltern** und später dann auf die **Lehrkräfte** im Kindergarten bzw. in der Schule:

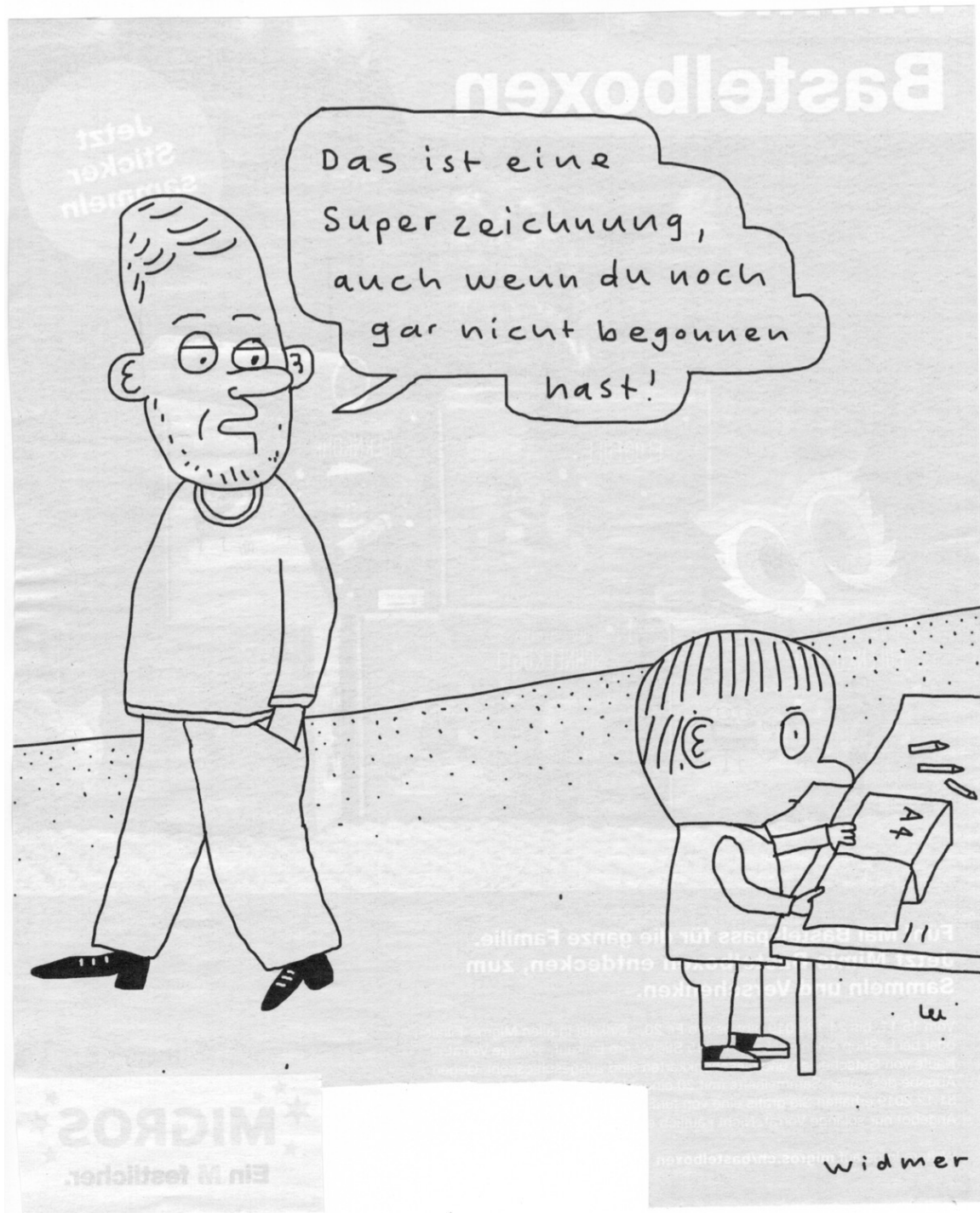
Die Kinder haben schon früh gelernt, dass ihre verwöhnenden Eltern viel zu stark und zu einseitig auf sie und ihre Wünsche ausgerichtet sind.

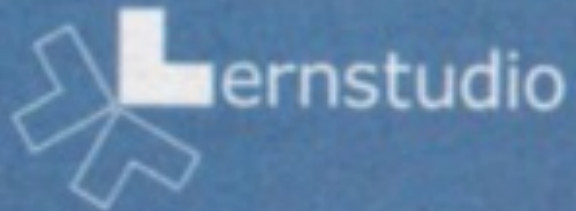
Beispiele für elterliche Fragen an den Nachwuchs:

- *Was möchtest du? Was sollen wir machen?*
- *Ist dir das recht? Ist das gut für dich?*
- *Hast du Lust dazu? Hast du keine Lust dazu?*

Felder der Verwöhnung: einige Beispiele

- Schuhe binden
- Essen
- Kinder in die Schule, ins Ballet usw. fahren
- Fertig basteln
- Aufräumen
- Produkte kaufen (Werbung!)
- bei Konflikten sofort zugunsten des Kindes einschreiten
- in KG / Schule: Anwalt des Kindes
- rasches Ersetzen unachtsam behandelter Dinge
- Lernen = fun
- Langeweile im KG / in der Schule, keine Motivation
- Hausaufgaben (Schule), Ämtli (KG)
- keine Rücksichtnahme, Anpassung erwarten





KALAIIDOS
KOLLEGIUM FÜR LEHRERBILDUNG

STRESSFREI ZU MEHR LERNERFOLG.

*Das Lernstudio hilft erfolgreich ans Gymi
und durch die Schulzeit. Seit über 50 Jahren.*

Tagesschulen, Kurse, Nachhilfe und Beratung. An 8 Standorten in Zürich,
Winterthur, St. Gallen und Pfäffikon (SZ).

www.lernstudio.ch

BOLD

BLOG
ON
LEARNING &
DEVELOPMENT



Bild: Kate Ter Haar, flickr.com, CC
BY 2.0

Ein Unterricht, der sich jedem einzelnen Schüler anpasst

Das Ziel sollte es sein, alle Lernenden – vom Anfänger bis zur fortgeschrittenen Schülerin – gleichermassen herauszufordern und zu motivieren. Lesen Sie den Blogpost von Hanna Dumont auf BOLD, Blog on Learning and Development (in englischer Sprache).

 MEHR



Eine Prüfung für Kinder und Lehrer

Eltern folgen ihrem Nachwuchs bis ins Prüfungszimmer – jetzt werden sie aus den Schulen verbannt

**Einfach ALDI ist,
wenn Mami nie
nein sagt.**



Jürg Frick: Verwöhnung

Du willst immer das Neuste haben?

Du kannst

Bei uns bestimmst du, wann es Zeit für ein neues Handy ist.





352 S. • kart. • € (D) 28,- • ISBN 3-87387-618-3

David D. Burns
10
In zehn Tagen das
Selbstwertgefühl stärken



Wie Sie in zehn Schritten lernen können, Depressionen zu besiegen, mehr Selbstachtung zu entwickeln und die Geheimnisse der Freude im Alltagsleben zu entdecken

DAVID D. BURNS
»In zehn Tagen das
Selbstwertgefühl stärken«

Negative Glaubenssätze machen das Leben oft schwer... Leicht anwendbare Werkzeuge der kognitiven Verhaltenstherapie verhelfen Ihnen dauerhaft zu mehr Selbstwertgefühl.

Die deutsche Ausgabe von David D. Burns' US-Bestseller „Feeling Good“ erscheint Ende 2006.

junfermann.de

Junfermann  Verlag



Raymond Hull
Alles ist erreichbar
Erfolg kann man lernen
61352/€ 8,90 (D)/sFr. 16,30

Raymond Hulls Bestseller ist ein Muss für alle, die etwas aus ihrem Leben machen wollen. Ob Erfolg im privaten oder beruflichen Bereich – alles, was man dazu braucht, sind Papier, Bleistift und ein bisschen Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

Sofort Bargeld

Jetzt anrufen! GRATIS-Telefon
0800 814 800
 Montag-Freitag 8.00 bis 20.00 Uhr

oder einfach vorbeikommen

neue auch online: www.prokredit.ch

rasch einfach diskret

und mit uns persönlich reden. Wir sind ganz in Ihrer Nähe.

prokredit
 GE Capital Bank

Herzlich willkommen: Aarau, Baden, Basel, Bern, Biel, Brugg, Cham, Fribourg, Grenchen, La Chaux-de-Fonds, Lucerne, Lugano, Luzern, Montreux, Neuchâtel, Olten, Rheinfelden, Sion, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Zug, Zürich

Gesamtkosten für einen Kredit z.B. von Fr. 5'000.- betragen bei einem eff. Jahreszins von 13.75% für 12 Monate Fr. 357.40 (gesetzl. Angaben gem. Art 3 Bst. I UWG)

CREDIT SUISSE

NEU: Flexible Rückzahlung

Gewünscht - Gekauft:
0800 800 100
 für Ihren Privatkredit.



www.credit-suisse.ch/privatkredit. Tarifbeispiel: Nettobetrag CHF 10'000.-, effektiver Jahreszins von 8,9% bis 12,5%. Gesamtkosten für 12 Monate zwischen CHF 600.40 und CHF 602.40. Rückzahlung von Nettobetrag und Gesamtkosten in 12 gleichen Monatsraten.

Bitte ausfüllen und einreichen an: CREDIT SUISSE, Postfach 8069, 8036 Zürich.

Gewünschter Kredit CHF:

Monatsrate ca. CHF:

Name: Nationalität: Aufenthaltsbewilligung:

Vorname: Netto-Einkommen CHF:

Matr.Nr. pro Monat: Art. mündelstufiger Kredit:

Strasse/Nr.: Wohnort:

PLZ/Ort: Hier wohnhaft seit:

Telefon Nr.: Datum:

Geb.-Datum: Unterschrift:

© 2008 CREDIT SUISSE. In den CH, DE, ES, IT, NL, FR und ZH unterliegt die Gewährung von Konsumkrediten historischen Gesetzen/Vorschriften. Der Antragsteller einrichtet die CREDIT SUISSE, alle Angaben für die Antragstellung und die Zinsen-Vereinbarung in den Unterlagen.

Jürg Frick: Verwöhnung

Wir suchen 1000 Personen, die Ihre Leiden ohne Medikamente loswerden wollen. Testen Sie jetzt GRATIS 30 Tage lang !

Plötzlich sind Ihre Leiden weg!

Bio-Energie kann auch Ihre eigenen Heilkräfte im Körper wecken und Ihnen wahre "Gesundheits-Wunder" schenken !

Natur-
Heilpraktiker
glauben an
die Wirkung!



Viele Menschen verwenden Bio-Energie bei:

- Rheuma • Arthritis • Gicht • Arthrose • Ischias • Rücken- Gelenk- und Glieder-Schmerzen • Bandscheibenschäden • Herz-Kreislauf- Problemen • Blut (Hoch- u. Tiefdruck) • Unwohlsein • Sorgen • Schlaflosigkeit • Schmerzen allgemein
- Entzündungen • Migräne • Kopfschmerzen • Übergewicht • Verdauungsstörungen
- Magen- und Darm-Probleme • zu hohem Cholesterin • Nieren-Blasenproblemen
- Geschwüren • Krampfadernleiden • Venenleiden • schlechter Wundheilung
- Hämorrhoiden • Menstruationsbeschwerden • Wechseljahrsprobleme
- Potenzstörungen • Prostataleiden • Pollen u.a. Allergien • Ekzemen
- Stress • Elektromog • Erdstrahlen • Wasseradern • Nervosität
- Probleme • Asthma • Verspannungen

Gegen alle diese Probleme und noch viele mehr sind Millionen von bio-energetischen Gesundheits-Informationen auf dem Akku verankert. Diese "Gesundheits-Informationen" können im Schlaf auch Ihrem Körper zur Selbstheilung verhelfen.

Möchten Sie wieder ruhig schlafen und erholt aufwachen? Kommt es oft vor, dass Sie wegen Problemen schlecht schlafen? Leiden Sie unter Blutdruckproblemen, Schmerzen oder Krankheiten? Dann kann Ihnen wahrscheinlich dieser neue, bio-energetische AURA-BALANCE-AKKU helfen Ihre Beschwerden zu beseitigen. Wir wollen Ihnen nicht mit vielen Erklärungen die Zeit stehlen. Sondern geben Ihnen gleich die Möglichkeit, den AURA-BALANCE-AKKU kostenlos 30 Tage lang auszuprobieren. Denn wir sind der Meinung, erwachsene Menschen sollen selber urteilen können, ob dieser neue AURA-BALANCE-AKKU mit Bio-Energie Ihnen helfen kann oder nicht.

Auch Sie haben das Anrecht, jetzt und sofort ein gesundes Leben zu führen !

Ein neues bio-energetisches Verfahren mit dem Namen Phi-Lambda-Technology® macht es jetzt möglich. Öffnen Sie sich der neuen Chance, denn diese immensen, bio-energetischen Kräfte sind eine segensreiche Ergänzung zum Wissensstand der heutigen Natur-Heilverfahren und der herkömmlichen Schulmedizin. Diese bio-energetischen Kräfte können vielfach gerade dort helfen, wo alle herkömmlichen Methoden und Medikamente versagen oder nichts mehr nützen.

Tatsache! Der bio-energetische AURA-BALANCE-AKKU kann Ihre Heilkräfte aufwecken!

Wir machen Ihnen hier keine leeren Heilversprechen. Wir möchten Ihnen ehrlich die Möglichkeit und Hoffnung geben, mit einer neuen, 100% natürlichen Methode Ihre körpereigenen Heilkräfte zu aktivieren. Sie erhalten hier eine bio-energetische Hilfe, damit Ihr Körper die eigenen

Kräfte mobilisieren und so zur vollkommenen Gesundheit gelangen kann. **Vielfach ist gerade dies der eigentliche Grund, der zur sogenannten "Wunder-Heilung" führt.**

Wecken Sie jetzt Ihre eigenen Heilkräfte im Körper mit Bio-Energie!

Der neue AURA-BALANCE-AKKU kann die mentalen Blockaden in der Bewusstseins-Ebene Ihres Körpers (Lambda) lösen und weckt ungeahnte positive Kräfte in Ihrem Organismus. Schlafen Sie einfach über diesem AKKU und erleben Sie selber das wundervolle Phänomen, dass Ihre Leiden plötzlich verschwunden sind. Entdecken Sie selber dieses bio-energetische, ungeahnte Kraftpotential, das Ihren Körper zu einem besseren Wohlbefinden, besserer Gesundheit und mehr Freude bringen kann. Der AURA-BALANCE-AKKU gibt Ihnen die Möglichkeit, das gesamte "Betriebssystem" Ihres Organismus auf Gesundheit und Vitalität umzustellen. Sie werden sich jeden Tag ausgeruhter fühlen. Sie werden es selber erleben: Lebensfreude, Wohlbefinden und Vitalität können zu Ihnen zurückkommen!

Auch Ihr Körper kann sich aus verborgenen, immensen Kräften selber regenerieren und erholen !

Egal, in welchem Zustand Sie sich jetzt gerade befinden, ob Sie sich niedergeschlagen, krank, abgespannt oder sehr erschöpft fühlen. Egal, ob Sie 90 Jahre alt oder 5 Jahre jung sind: Nützen Sie jetzt diese bio-energetische Möglichkeit 30 Tage lang kostenlos zum Testen.

Ein ehrliches Angebot !

Es mag für Sie unglaublich klingen, aber wir wissen es. Jürg Frick: Verwöhnung

sen, wovon wir sprechen, und Tausende von Anwendern können dies bestätigen. Wir GARANTIEREN Ihnen, dass auch Sie sich besser fühlen werden. Wir senden Ihnen als Beweis den bio-energetisch aufgeladenen AURA-BALANCE-AKKU kostenlos 30 Tage zum Testen nach Hause. Denn nur Sie alleine können und sollen urteilen, ob auch Ihnen der AURA-BALANCE-AKKU helfen kann oder nicht! Sollten Sie keinen Erfolg haben, senden Sie den Akku einfach kommentarlos zurück, und Sie schulden uns keinen Rappen und keine Antwort.

Wenn Sie zur Zeit in ärztlicher Behandlung sind oder Medikamente einnehmen...

...der AURA-BALANCE-AKKU kann auch dann ohne Bedenken eingesetzt werden. Benutzen Sie den AURA-BALANCE-AKKU mindestens 30 Tage lang. Sie brauchen nicht an die bio-energetische Wirkung zu glauben, denn sie wirkt sowieso, auf jeden Fall, immer und 100%ig und das ohne jegliche Nebenwirkungen. Benutzen Sie diesen Bio-Energie-AKKU einfach als ideale Ergänzung zu den ärztlichen Anweisungen. Wenn Sie allerdings schwer krank sind, ersetzt dieser AURA-BALANCE-AKKU keine ärztliche Behandlung, Medikamente oder Operationen. Bei ernsthaften Erkrankungen, besonders organisch, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Viele Anwender sprechen schon nach kurzer Zeit von Linderung und einem "Gesundheits-Wunder".

Wir möchten auch Sie ermutigen, besonders wenn Sie seit Jahren Medikamente einnehmen oder die Hoffnung auf Gesundheit aufgegeben

Auch Ihre Beschwerden müssen weg oder Sie bezahlen *nichts!*

Lesen Sie was uns viele Kunden schreiben:



Habe den Akku ein Monat getestet und bin sehr zufrieden. Habe keine Gelenkschmerzen mehr, und der Blutdruck ist auch wieder in Ordnung. Gehe wieder regelmässig spazieren und fühle mich einfach fit. E.R.

Habe ein Akku bei Ihnen bestellt. Ich war davon total überrascht als ich 3-4 Tage später keine Schmerzen mehr hatte. Ich hatte damals in den Achseln so grosse Schmerzen, dass ich die Arme nicht mehr anheben konnte so dass ich mich für eine Operation entschloss die aber dank dem Akku wegfiel. Ich habe diesen Akku vielen Bekannten empfohlen auch sie sind alle damit zufrieden. M.W.

"Ich danke Ihnen für den Aura-Balance-Akku der Wunder macht. Ich habe keine Rückenschmerzen mehr. Auch andere Beschwerden gehen weg. Ich bin 70 Jahre alt. Da ich wieder viel in die Berge gehen kann, danke ich Ihnen von Herzen..." W.B.



Frau Gutknecht aus Kerzers schreibt uns: "Ich habe den Aura-Balance-Akku zehn Tage geprüft. Zu meiner grossen Freude sind die Rücken- und Gelenkschmerzen weg. Was das schönste ist, ich kann wieder gut schlafen."

Über 34000 zufriedene Anwender in der Schweiz! Auch Mitarbeiter und Therapeuten

Wie wirkt bio-energetische Phi-Lambda Technology® ?

Auf diesen Akku wurden bio-energetische Gesundheits-Informationen mittels neuester Biotechnologie unauslöschlich verankert. Diese Informationen können von der Körperaura (Lambda) verarbeitet werden. Sie wirken auf diese Ebene wie ein Reparaturprogramm.

Das heisst: Phi-Lambda-Technology® stellt der Bewusstseins-Ebene Ihres Körpers (Lambda), spezifisch zusammengestellte, bio-energetische Gesundheits-Informationen zur Verfügung. Die körpereigene Intelligenz nimmt sich **nur jene bio-energetischen Informationen heraus**, die sie braucht, um wieder ein ausgewogenes Gleichgewicht herzustellen. Dadurch können die oben aufgeführten Krankheitsbilder, sanft, aber effizient, positiv beeinflusst werden. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit werden aus eigenen Kräften gefördert und gestärkt. Sie können Ihre Gesundheit wieder natürlich erlangen.

haben. Öffnen Sie sich dieser grossen natürlichen Chance mit Bioenergie gesund zu werden, Sie haben nichts zu verlieren. Denn dieses Angebot kostet Sie wirklich absolut nichts. Sollten Sie nach 30 Tagen keine markante Besserung verspüren, nehmen wir den AURA-BALANCE-AKKU anstandslos zurück. Die Erfolge sind dermassen gross, dass wir Ihnen dieses exklusive Angebot machen können. Die bio-energetische Phi-Lambda-Technology® ist so effizient, dass Sie die positive gesundheitsfördernde Wirkung schon nach wenigen Tagen spüren werden.

An alle Zweifler und Besserwisser: Urteilen Sie erst dann, wenn Sie's an sich selber spüren!

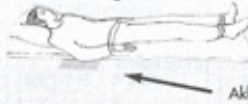
Sollten Sie jetzt noch zweifeln, probieren Sie's doch einfach selber aus. Sie geben sich damit die Chance, auf natürliche Weise wieder mehr Energie und Gesundheit zu erlangen. Bestellen Sie deshalb kostenlos diesen bio-energetischen AURA-BALANCE-AKKU ohne jegliches Risiko und ohne Verpflichtung. Er eignet sich auch besonders hervorragend zur Vorbeugung und Stärkung Ihres Immunsystems.

Ihr "Dankeschön-Vertrauensgeschenk"

Wenn Sie jetzt bestellen schenken wir Ihnen ein Paar bio-energetische AURA-BALANCE-SOHLN für den Tag (Wert Fr. 19.80). Diese Einlage-Sohlen sind eine ideale Ergänzung zum AURA-BALANCE-AKKU. Der AKKU regeneriert Ihren Körper in der Nacht. Die Sohlen stimulieren und aktivieren Sie tagsüber. Legen Sie die Sohlen einfach in Ihre Schuhe und fühlen Sie sich den ganzen Tag fit und wohl. Sie laufen wie auf Wolken, kalte Füsse und Schmerzen sind

Ohne Kabel ohne Strom und ohne Batterien. Nur unter die Matratze legen.

Der Akku erzeugt ein bio-energetisches Feld



Akku

Schlafen Sie einfach über diesem AURA-BALANCE-AKKU. Legen Sie ihn einfach unter Ihre Matratze, das ist schon alles. Er erzeugt

ein bio-energetisches Feld. Ihr Organismus nimmt die bio-energetischen Informationen auf und bringt Sie ins biologische Gleichgewicht. Dies kann zur Besserung bei vielen der hier aufgeführten Problemen führen.

weg! Bestellen Sie jetzt mit dem Gratis-Test-Gutschein. Sie dürfen den AURA-BALANCE-AKKU 30 Tage lang unverbindlich auf Herz und Nieren testen. Sie bezahlen ihn nur bei Erfolg, sonst nehmen wir alles zurück.

Gutschein einsenden an:

BIOWELL Service GmbH, Lindenstrasse
Postfach 46, 8483 Kollbrunn
Eil-Bestell Telefon: 052/ 383 30 34
Eil-Bestell Fax: 052/ 383 30 36

30 TAGE OHNE RISIKO GRATIS-TEST-GUTSCHEIN

1x1 38/00

JA, ich möchte das Wunder selber spüren. Senden Sie mir bitte den AURA-BALANCE-AKKU 30 Tage zum unverbindlichen Testen. Sollte ich keine Besserung oder keinen Erfolg verspüren, sende ich den Akku und die Sohlen zurück und die Sache ist für mich erledigt. Wenn ich den Akku behalten möchte, bezahle ich die beigelegte Rechnung innert 30 Tagen.

Bitte senden Sie mir:

- 1 AURA-BALANCE-AKKU (Einzelbett) zum Preis von Fr. 128.-
 2 AURA-BALANCE-AKKU für 2 Personen zum Preis von Fr. 216.-
(Sie sparen Fr. 40.-)

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel. Datum:

30 Tage Rückgabe-Garantie

BIOWELL Service GmbH, Lindenstrasse, Postfach 46, 8483 Kollbrunn Tel. 052/383 30 34

Julig Frick, Vermittlung

Amerikanischer Schlank-Schmetterling erobert die Schweiz!

NEU



Können Sie sich vorstellen, dass Sie Ihren Körper trainieren, während Sie vor dem Fernseher sitzen und Chips knabbern? Nein – dann sollten Sie unbedingt SLIM-BUTTERFLY kennen lernen! Der SLIM-BUTTERFLY – oder Schlank-Schmetterling – stimuliert Ihre Muskeln mit feinen Stromstössen, so dass sie wie „von alleine“ trainieren! Neu ist das nicht; der erste, der entdeckt hat, dass man mit Strom Muskeln zu arbeiten bringen kann, war der italienische Gelehrte Luigi Galvani, der vor über 200 Jahren lebte. Inzwischen sind viele Geräte auf den Markt gekommen – die meisten davon sehen aus, als ob sie aus Franksteins Labor stammen würden...

Wie kommt man am schnellsten zu einem wohlgeformten Körper? Indem man gleichzeitig Muskeln aufbaut und Fett abbaut. Dafür gab es bisher nur einen brauchbaren Weg: hartes Training. Aber jetzt kommt die Sensation aus Amerika: Der Schlank-Schmetterling! Angeblich wurde er in den Staaten schon über eine Million mal verkauft, was aber nicht weiter wundert, denn schliesslich lässt der Schlank-Schmetterling – alle andern Fitness-Geräte alt aussehen (siehe Kasten links). Mit anderen Worten: Der Schlank-Schmetterling ermöglicht allen, wirklich allen Personen, auf relativ bequeme Weise

Der SLIM-BUTTERFLY – oder Schlank-Schmetterling – überzeugt durch:

- ◆ Sein drahtloses Mini-Design
- ◆ Sein digitales 10-Stufen-Programm
- ◆ Seine automatische Zeiteinstellung
- ◆ Seine gezielte Anwendung an Problemzonen
- ◆ Seine einfache Handhabung
- ◆ Sein gutes Preis-/Leistungsverhältnis

Muskeln auf- und Fett abzubauen – und zwar genau, an den Stellen, wo man möchte!

Zum ersten Mal am richtigen Ort Fett abbauen!

Bei Ernährungsdiäten wird fast immer auch der Busen abgebaut – deshalb sind Frauen vom Schlank-Schmetterling so begeistert, denn damit lässt sich gezielt an eng begrenzten Bereichen Fett abbauen, z.B. an den an den „klassischen“ Problemstellen Bauch, Hüfte, Oberarmen, Oberschenkel und Po. Männer hingegen lassen den Schlank-Schmetterling an den Bauchmuskeln, am Bizeps (Beugemuskel des Oberarms), Trizeps (Oberarmmuskel) arbeiten. Es soll auch Body-BUILDER geben, die mit dem Schlank-Schmetterling gezielt spezielle Muskelgruppen stärken. Die Anwendung kann mit einem, zwei oder drei Schlank-Schmetterlingen gleichzeitig geschehen.

Ihre Muskeln arbeiten – während Sie ausruhen!

Damit Muskeln aufgebaut und Fett abgebaut wird, müssen die Muskeln elektrisch stimuliert werden. Der Schlank-Schmetterling verfügt dazu über ein 10 Stufen-Programm. Die elektrische Stimulation kann dabei frei gewählt werden – von einem leichten Kribbeln bis zu einem leichten Zwickeln. Daran gewöhnt man sich relativ schnell.

Passieren kann aber auch bei falscher Behandlung nichts, da mit Schwachstrom gearbeitet wird. Die Anwendung ist ganz einfach: Schlank-Schmetterling auf die gereinigte und trockene Haut auflegen und leicht andrücken (klebt dann von selbst), Programm wählen – und entspannen. Der Schlank-Schmetterling wird mit einer ausführlichen Gebrauchsanweisung geliefert.

Super!

Ich hätte nicht geglaubt, was das kleine Gerät für eine Wirkung hat!



Butterfly-Test-Coupon

- JA, ich bestelle gegen Rechnung (10 Tage) und Versandkosten
- Anz. Schlank-Schmetterling 66.23.01
zum Preis von nur 49.90
- Bei 2 nur Fr. 89.80 Sie sparen Fr. 10.-
Bei 3 nur Fr. 129.70 Sie sparen Fr. 20.-

Name / Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

Medosan AG, Ringstrasse 2,
8609 Schönenbuch, Tel.: 0848 840 870,
Fax 0848 840 875, www.medosan.ch



**Ich Sorge für drei Kinder,
einen Mann und zwei
Hunde. Ums Cholesterin
kümmert sich Benecol.**

1 x täglich zu einer Mahlzeit getrunken, senkt Benecol dank natürlichen Pflanzenstanolen nachweislich den Cholesterinspiegel. Ein natürlicher Beitrag zur Gesundheit des Herzens, der erst noch fruchtig frisch schmeckt. Mehr Informationen unter www.emmi-benecol.ch.

Senkt den Cholesterinspiegel. Einfach und natürlich.

Benecol unterstützt die Schweizerische Herzstiftung

BITTE
NICHT ÜBER DEN
DRUCK BÜGELN

95% COTTON

5% ELASTHAN



ODER BRING' ES
DEINER MUTTER

Verwöhnung und Selbstverwöhnung in der Chefetage

So viel verdienen die Chefs der SMI-Konzerne

Name	Firma	«Lohn» in CHF
Severin Schwan	Roche	15,1
Sergio Ermotti	UBS	14,1
Tidjane Thiam	Credit Suisse	12,7
Vas Narasimhan	Novartis	9,9
Mark Schneider	Nestlé	9,5
Ulrich Spiesshofer	ABB	9,3*
Mario Greco	Zurich	8,8
Jan Jenisch	LafargeHolcim	7,4
Nick Hayek	Swatch Group	7,4
Bernhard Hodler	Julius Bär	6,2

Quelle: AWP, Unternehmensangaben, Sonntagszeitung 24.3.2019, S. 36

*Werte 2017

Ein Vergleich 2019

Dentalassistentin	48'100
BäckerIn/KonditorIn	52'663
Hebamme	81'783
Primarlehrperson	91'200

CEO (Roche) 15'100'000
entspricht:

313 DentalassistentInnen oder
286 BäckerInnen/KonditorInnen oder
184 Hebammen oder
165 Primarlehrpersonen

Mögliche Folgen der Verwöhnung aus psychologischer Perspektive

Hinweis: Einige dieser Folgen zeigen sich auch bei anderen Erziehungshaltungen!

- gesteigerte Macht- und Herrschsucht
- grosse Anspruchshaltung, Versorgungserwartungen, unrealistische Erwartungen an die Mitmenschen; Erwarten von anderen Personen alle möglichen „Dienstleistungen“ als selbstverständlich und berechtigt
- Weniger Eigeninitiative
- gesteigerter Wunsch nach Bewunderung; Streben nach Mittelpunktstellung
- schnell mit eigenem Beitrag zufrieden
- Mangel an sozialen Fertigkeiten und Bereitschaften (nehmen statt geben), kaum kooperative Fähigkeiten → „Fremdsein in der Logik des menschlichen Zusammenlebens“ (Adler)
- mangende Anpassungsbereitschaft
- Mühe, Verantwortung zu übernehmen
- Vorwurfstendenzen; bei Misserfolg schnelle Schuldzuweisung an andere Personen
- sich vermehrt von anderen abhängig fühlen
- fehlendes Zutrauen in eigene Fähigkeiten oder Selbstüberschätzung
- mangelnde Ausdauer, geringe Anstrengungsbereitschaft, schnelles Resignieren
- Weniger Widerstandskraft (Resilienz)
- (zu) wenig eigener Einsatz → Lernen → Beruf → Liebe → Freundschaften
- ausgeprägte Konsumhaltung/Konsumorientierung („*ich will ... subito*“)
- Interesse und Aufmerksamkeit sprunghafter, flüchtiger; mangelnde Eigenmotivation
- weniger belastbar: Erhöhte Bereitschaft für Alkohol, Medikamente, Drogen, Sucht (Kompensation)
- verringerte, stark alters- und entwicklungsabweichende Fähigkeit, Bedürfnisse aufzuschieben
- erhöhte Angst vor neuen Aufgaben und Anforderungen
- Wechsel/Kombination von Minderwertigkeitsgefühl und Selbstüberschätzung
- vermehrte kompensatorische Flucht in Tagträume, in denen sie Helden und Bewunderte, Machtausübende sind
- Passivität, Lebensuntüchtigkeit: Ausgeprägte Verwöhnung kann letztlich für das Leben entmutigen und in extremen Fällen untauglich machen (vgl. Roman von I. Gontscharow: Oblomow)

Auswirkungen: Studie der Universität Lausanne (2019)

Eine Studie von Forschenden der Uni Lausanne (Van Petegem et al. 2019) hat die Auswirkungen elterlicher Überfürsorge auf die Kinder untersucht. Sie befragten 512 Jugendliche und 467 Eltern im Kanton Waadt (Schweiz).

Zudem flossen Daten einer belgischen Studie mit 402 Jugendlichen und deren Mütter in die Studie ein.

Die wichtigsten Ergebnisse:

- *28% der Jugendlichen nehmen ihre Mutter und 11% ihren Vater als überbehütend wahr.*
- *Die Eltern schätzten sich weniger überbehütend ein als von den Jugendlichen angegeben.*
- *Erhöhte Autonomieeinschränkung, geringere Fähigkeiten zur Überwindung von Hindernissen*
- *vermehrte somatische Symptome wie Bauchschmerzen und Migräne*
- *mehr Anzeichen für Ängstlichkeit und Depressionen.*

Überbehütung und Schulschwierigkeiten

- Mehr Probleme beim Schuleintritt
- Erhöhte Schulunlust und geringere Schul- und Leistungsmotivation
- Mehr Schule schwänzen (OST):

68% der Gelegenheitsschwänzer

41% der häufigen Schwänzer

34% der massiven Schwänzer

stammen aus F. mit überbehütenden Erziehungsstilen

ES GET AUFWÄRZ!

WENN
EINE SMS 15 CENT
KOSTET, WAS KOSTEN
DANN 6 SMS?

$$12 \times 3 = 36$$

$$11 \times 2 = 22$$

$$15 \times 6 =$$

MUSS
ICH NICHT WISSEN.
ZAHLEN MEINE
ELTERN.



LAPPAN

Jürg Frick: Verwöhnung

Glück und Selbstwirksamkeit

Die Freuden der Kindheit sollten in der Hauptsache jene sein, die das Kind selbst durch einige Mühe und Erfindungsgabe seiner Umgebung abgewinnt.

*(Bertrand Russell 1930,
Die Eroberung des Glücks)*

Es ist ein Fehler, dass wir unsere Kinder den ganzen Tag über glücklich machen wollen.

(José Saramago)

Einige prädisponierende Faktoren der Verwöhnung

- **Schuldgefühle**
(zu wenig Zeit, überforderte Alleinerziehende ...)
- **eigene unverarbeitete Lebensgeschichte**
(z.B. harte, lieblose, überfordernde Erziehung erlebt)
- **Kleinheits- und Unsicherheitsgefühle der Mutter/des Vaters**
(Kind als (kompensatorisches) Objekt für eigene Bestätigung von Bedeutung, Macht, Unersetzlichkeit, Grösse, Kompetenz)
- **Angst, die Liebe des Kindes zu verlieren**
(Angst vor Konflikten, Aggression und «Ablehnung» des Kindes)
- **Bequemlichkeit**
(man hat seine Ruhe)
- **unbefriedigende Lebenssituation**
(Kind soll unbewusst diese Lücke füllen)
- **«Das kostbare Kind»**
(K. als Projekt: Investition in bessere Zukunft)
- **Angst- und Sicherheitskultur**
(überall lauern Gefahren: Medien!)
- **Perfektionsansprüche**
(perfekte Eltern – perfekte Kinder)

Bei der Verwöhnung ist es:

- *Das Übermass* an Nachgiebigkeit
- *Das Übermass* an Besorgnis
- *Das Übermass* an Hilfsbereitschaft
- *Das Übermass* an Entlastung
- *Das Übermass* an Geschenken, Geld, Spielsachen
- *Der Mangel* an Zutrauen, Ermutigung
- *Der Mangel* an Zuversicht
- *Der Mangel* an Forderung: Zu Ausdauer, Anpacken, Durchhalten, Ausprobieren
- *Der Mangel* an freundlicher Grenzsetzung

→ Verschiedene Modi der Verwöhnung (,reine' und Mischformen)

Vorbe--bereitung

Vormacher
und
Erklären

Selber-tun lassen

Alleine arbeiten
lassen

Statt Verwöhnen

- Positive Autorität: Einfühlen, Verstehen, Zutrauen, Ermutigen, klare Rollen, konsequent sein, vertikale Beziehung
- Rückhalt geben
- angemessen und individuell fordern und fördern
- kleine Hilfestellungen
- unnötige Hilfe vermeiden
- an Erfolge erinnern
- Gewähren von Übung Gelegenheiten, Freiräumen und Selbständigkeit
- Verantwortlichkeiten und Aufgaben individuell übergeben
- Regeln und Grenzen einhalten müssen trainiert werden
- Grenzen setzen heisst, mit Grenzen versöhnen

Arbeit mit den Eltern: Wünsche vs. Bedürfnisse

Viele Kinder / Jugendliche äussern: «*ich will, ich möchte ...*»

- Was sind Grundbedürfnisse, die befriedigt werden müssen?
- Was sind Wünsche, die man befriedigen möchte? Warum?
- Welche Wünsche möchte man **nicht** befriedigen? Warum?

Arbeit mit den Eltern: Wichtige Grundfragen

- Wo verwöhnen Eltern ihr Kind? Unterschiede der Verhaltensweisen von Vater – Mutter?
- Merken sie das selber?
- Wenn ja: wie begründen Sie das? (Arbeit an Begründungen)
- Welche Haltung haben die Mutter, der Vater, allfällige weitere Bezugspersonen (z.B. Grosseltern)? Welche Rolle spielen die Geschwister?
- „Sinn“ („Gewinn“) der Verwöhnung für Eltern(teile) klären. Was geben Eltern auf, wenn sie nicht mehr verwöhnen?
- Bedenken und Argumente der Eltern gegen eine Änderung im Verhalten dem Kind/dem Jugendlichen gegenüber erkennen

Selbstwirksamkeit und Lebensmut im Kindesalter stärken:

Das Beste, was eine gute Fee einem Kind in die Wiege legen kann, ist eine Menge Probleme oder Aufgaben – sie sollen nicht zu leicht sein, damit sich das Kind anstrengen muss ... und sie sollten auch nicht zu schwer sein, weil sonst das Kind wiederholt scheitert und entmutigt wird.

(nach Alfred Adler, verändert von JF)

Was wäre «sinnvolle Kinderarbeit» in der Familie?

In Anlehnung einen Beitrag von Edith Dietrich (WDR) auf der Internetseite www.erziehungsberatung-fulda.de/wp-content/uploads/hausarbeit.pdf. Bei Kindern lassen sich kurz zusammengefasst folgende Verhaltensweisen fördern und dürfen dann mit individuellen Abweichungen erwartet werden:

- **Ab 2 Jahren** kann man den Kindern schon erste kleine Handgriffe übertragen: In diesem Alter bereitet ihnen das Helfen viel Freude und sie sind sehr interessiert daran, an alltäglichen Verrichtungen beteiligt zu werden. Später lassen sich Aufgaben, die ständig wiederkehren und mehr oder weniger einfach zu erledigen sind, neu hinzufügen, so etwa den eigenen Teller nach dem Essen abzuräumen.
- Im **Vorschulalter** können Kinder nun Spielsachen einsammeln und wegräumen, beim Tischdecken und abräumen helfen, gemeinsam mit Geschwistern oder Eltern Wäsche zusammenlegen, den Papierkorb leeren usw.
- Im **Grundschulalter** können Kinder ihr Zimmer aufräumen, die Schuhe putzen, die eigene schmutzige Wäsche in den Wäschekorb deponieren, ihr Bett selber machen, das Waschbecken sauber halten, staubsaugen, kurz auf jüngere Geschwister aufpassen...
- **Ab etwa 12 Jahren:** Heranwachsende können nun zusätzlich das Frühstück zubereiten, den Tisch decken oder abdecken und das Geschirr in die Spülmaschine einräumen, einfache Gerichte für die Familie zubereiten, einkaufen ...
- **Ab etwa 16 Jahren** sind Jugendliche nun in der Lage, einen Haushalt für einige Tage selber zu organisieren, jüngere Geschwister zu betreuen, grössere Einkäufe zu erledigen ...

Ämtli - Was ist zu tun?

Lavabo

Schlusskontrolle und Schlussputz nach Malarbeiten und Ähnlichem

Nimbus

Montag und Donnerstags Fötzeli aufnehmen und den Zimmerboden wischen

Hausaufgabenkontrolle

Täglich zu Schulbeginn sehr pünktlich ins Schulzimmer kommen, Fächli kontrollieren und Liste ausfüllen

Zimmerordnung

Täglich Ordnung halten auf den Ablageflächen und allgemein für Ordnung im Zimmer sorgen

Lüfter/Lüfterin

In jeder Pause lüften und nach der Pause die Fenster wieder schliessen

Pöstler/Pöstlerin

Täglich Hefte, Arbeitsblätter usw. verteilen und einziehen

Aufsicht

Nach jeder Pause für Ordnung und ruhiges Arbeiten sorgen

Lese-Ecke

Täglich in der Lese-Ecke Ordnung halten

Gärtner/Gärtnerin

Zwei mal pro Woche die Blumen giessen

Joker

Arbeiten aller Art und Mithilfe, wenn ein Kind krank ist

Plädoyer für einen nicht verwöhnenden Umgang



Jürg Frick

Die Droge Verwöhnung

Beispiele, Folgen, Alternativen

Mit einem Geleitwort von Franz Petermann. Mit einem Vorwort von Jürg Rüedi.
5., überarbeitete und erweiterte Auflage 2018. 256 Seiten, 7 Tabellen, kartoniert
€ 19,95 / CHF 26,90
ISBN 978-3-456-86746-6
Auch als eBook erhältlich



www.hogrefe.com

Warum werden Kinder zu sehr verwöhnt? Weshalb ist dies den Eltern oft gar nicht bewusst? Ein Blick in die Bereiche Kindergarten, Schule und Elternhaus zeigt die Aktualität des Themas - nicht nur vor dem Hintergrund neuerer technischer Geräte wie Tablets und Handys, die zusätzliche Verwöhnungsfelder bieten. Es geht oft um weit mehr als nur um materielle Überversorgung, auch emotional kann man Kinder zu sehr verwöhnen. Und nicht nur Eltern verwöhnen: Es geschieht auf «breiter Front», durch die Schule genauso wie im Rahmen von Freizeitangeboten.

Die Folgen können schwerwiegend sein: Überängstlichkeit im Leben, mangelndes Selbstvertrauen bis hin zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit und der emotionalen Intelligenz.

Die vorliegende fünfte Auflage wurde vom Autor überarbeitet und erheblich erweitert; so sind etwa wichtige Aspekte zu Selbststeuerung/Selbstkontrolle neu berücksichtigt worden

Jetzt bestellen

_____ Ex. Jürg Frick
Die Droge Verwöhnung

Institution _____

Name / Vorname _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

E-Mail _____

Newsletter

Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00
Fax +41 31 300 45 81
vertrieb@hogrefe.ch
www.hogrefe.com

Zu beziehen über

Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz

Kontaktadresse

*Jürg Frick
Psychologische Beratung
Weiterbildungen - Seminare
Rietlirain 44
CH-8713 Uerikon*

*juerg.frick@phzh.ch
juerg.frick@bluewin.ch
www.juergfrick.ch*

Fachbücher zum Thema Verwöhnung

Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr.; McKay, Joyce L. (2004a): Step. Das Elternbuch. Die ersten 6 Jahre. Weinheim: Beltz

Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, Don Jr.: (2004b): Step. Das Elternbuch. Kinder ab 6 Jahre. Weinheim: Beltz

Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; McKay, Joyce L.; Dinkmeyer, Don Jr.: (2005): Step. Das Elternbuch. Leben mit Teenagern. Weinheim: Beltz

Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr.; McKay, Joyce L. (2011): Step. Das Buch für Lehrerinnen. Weinheim: Beltz

Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, James S.; Dinkmeyer, Don Jr. (2008): Step. Das Buch für Erzieherinnen. Berlin: Cornelsen

Fuhrer, Urs (2009): Lehrbuch Erziehungspsychologie. 2. Auflage. Bern: Huber

Fuhrer, Urs (2007): Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht. Bern: Huber

Frick, Jürg (2018): Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen. 5. Auflage. Bern: Hogrefe

Juul, Jesper (2000): Grenzen, Nähe, Respekt. Wie Eltern und Kinder sich finden. Reinbek: Rowohlt

Gabriele Haug-Schnabel; Barbara Schmid-Steinbrunner (2002): Wie man Kinder von Anfang an stark macht. Ratingen: Oberstebrink)

Dreikurs, Rudolf; Soltz, Vicki (1989): Kinder fordern uns heraus. Stuttgart: Klett-Cotta (Erstausgabe 1964)

Schneewind, Klaus A.; Böhmert, Beate (2016): Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen. Der interaktive Elterncoach «Freiheit in Grenzen». Mit interaktiver DVD. Bern: Hogrefe

Grolimund, Fabian (2016): Mit Kindern lernen. Konkrete Strategien für Eltern. Bern: Hogrefe

Hennig, Claudius; Ehinger, Wolfgang (2006): Das Elterngespräch in der Schule. Donauwörth: Auer

Letschert-Grabbe, Beate (2021): Das übersehene Kind. Wenn ‚Super‘ zu wenig und Verwöhnen vernachlässigen ist. Weinheim: Beltz Juventa

Stamm, Margrit (2017): Lass die Kinder los. Warum entspannte Erziehung lebensstüchtig macht. München: Piper

Bilder- und Lesebücher zum Thema Verwöhnung: Eine kleine Auswahl

- Hartmann, Lukas: (2006): Die wilde Sophie. München: Reihe Hanser im dtv. *(Damit ihm bloss nichts zustösst, umgibt König Ferdinand seinen Sohn Jan mit einem Heer von Aufpassern. Kein Wunder, bleibt Jan ein schüchternes und unsicheres Kind – bis er die wilde Sophie kennenlernt, die ihm eine andere Welt eröffnet. Empfehlenswerte Geschichte ab 9 Jahren zum selberlesen oder vorlesen)*
- Friester, Paul; Smajic (2004): Ich kann das! Gossau: Nord-Süd. *(Die wohlmeinenden Eltern wollen das Hasenkind vor allen Gefahren bewahren – bis dieses schliesslich den Mut findet, sich dagegen aufzulehnen und mutig und selbständig wird)*
- Atwood, M. (1998): Prinzessin Brunella und die purpurne Pflaume. Hildesheim: Gerstenberg *(Der arroganten, eingebildeten und verwöhnten Prinzessin wächst auf der Nase eine hässliche Pflaume: Indem sie drei gute Taten vollbringt, verschwindet nicht nur die verhasste Pflaume, sondern sie beginnt sich damit auch zu verändern)*
- Grimm, Gebrüder; Rothhaas, N. (1997): Vom Fischer und seiner Frau. Stuttgart: Klett Lesetexte. *(Die unzufriedene Fischersfrau will immer mehr und mehr – vom Haus über ein Schloss bis zum Status der Kaiserin. Der letzte Wunsch – so zu sein wie Gott – verwandelt die immer noch unzufriedene Frau wieder in ihre alte Rolle zurück)*
- Bolliger, M.; Obrist, J. (1981): Heinrich. Zürich: Artemis. *(Trotz unzähliger Spielsachen, einem Löwen im Käfig oder einem ganzen Regiment Soldaten ist der kleine Prinz unglücklich und allein – bis er den Gärtnerjungen kennenlernt und durch ihn ganz neue Lebensqualitäten entdeckt)*
- Brühlhart, Stephan (1993): Leopold und der Fremde. Zürich: Atlantis Pro Juventute. *(Trotz der mütterlichen Warnungen vor den Gefahren der Fremden wagen der kleine Löwe und das kleine Krokodil sich näherzukommen – und bringen schliesslich auch ihre ängstlichen Mütter zusammen. Sehr empfehlenswert)*
- Georg, C.; Mai, Manfred (2001): Ich will! sagt der kleine Fuchs. Ravensburg: Ravensburger. *(Der fordernde kleine Fuchs findet auf Umwegen erst einen Freund, als er auch einmal nachgibt: ein zum Schmunzeln anregendes Bilderbuch)*
- Lindgren, A. (1982): Ronja Räubertochter. Hamburg: Oetinger. *(Geeignet zum Vorlesen ab etwa der dritten Klasse oder etwas später zum selber lesen, also kein Bilderbuch. Die spannende Geschichte zeigt u.a. wie wichtig es ist, dass Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen, um zu selbstbewussten Menschen heranzuwachsen)*
- Wittkamp, J.; Künzler-Behncke, R. (1994): Ich bin schon gross. Ravensburger Ravensburg. *(Zeigt, was ein Kind alles kann bzw. können sollte)*
- Erickson; K.; Roffey, M. (1987): Manchmal wenn ich was nicht kann. Carlsen München. *(Zeigt, was alles lernbar ist)*
- Kreul, H. (1998): Das kann ich! Loewe Bindlach. *(Was sich alles bewältigen lässt)*
- Holland, C.; Schreiber-Wicke, E. (1998): Kai kann's. Thienemanns Stuttgart. *(Vom ungeschickten Kind, das mit Hilfe einer Katze Selbstbewusstsein und Fähigkeiten entwickelt)*
- Kluge, I.; Pfeifer, G. (1998): Weil ich das schon selber kann. Christopherus Heiliggeist. *(Gute Übungen und Geschichten)*
- Butterworth, N. (1994): Wenn wir helfen. Oncken Käse. *(Aufgaben des Lebens schon für Kleine ...)*
- Brühlhart, Stephan (1995): Prinz Fridolin darf alles. Atlantis Pro Juventute Zürich. *(Empfehlenswertes Kinderbuch zur Verwöhnung mit anregendem Ende)*