



POWEROO ·

Familien-Leitfaden

Deine Hälfte des Trainings — 4 Fünf-Minuten-Pillen

Modul Trotz & Widerstand · Für den Copiloten zu Hause

In diesem Territorium gibt es eine Wahrheit, die wir umarmen statt zu verstecken: Die Kraft, die Zusammenstöße zu Hause zu wenden, liegt nicht allein im Kind. Die stärksten Belege liegen im **Elterntaining** (Kazdin, Barkley) und im **gemeinsamen Problemlösen** (Ross Greene). Dein Kind trainiert seine Hälfte in der App; diese vier Pillen trainieren deine. Je fünf Minuten. Du musst sie nicht alle heute machen: eine pro Woche verändert schon das Klima zu Hause.

Poweroo · Flexibilitäts-Kräfte — Territorium Trotz & Widerstand. Dieser Leitfaden begleitet das 12-Wochen-Modul des Kindes; jede Woche bringt zudem ihre eigene Copiloten-Mission zu Hause.



Konkretes, sofortiges Lob

Warum es wirkt

Was Aufmerksamkeit bekommt, wächst. Das ist das einfachste und mächtigste Gesetz des Elterntrainings. Wenn du dein Kind dabei erwischst, wie es **etwas richtig macht**, und es ihm sofort sagst, mit Details, gießt du dieses Verhalten. Das Problem: Meist tun wir das Gegenteil: Das schwierige Verhalten bekommt all unsere Aufmerksamkeit (Schreien, Warnungen), das gute geht still vorbei. Das ist die ertragreichste Änderung der vier.

So geht's

1 Erwisch den guten Moment

Warte nicht auf die Heldentat. Ein „danke, dass du beim ersten Mal gekommen bist“ ist Gold wert. Such das Kleine, Alltägliche.

2 Sei konkret

Nicht „gut gemacht“, sondern „mir hat gefallen, dass du die Fernbedienung hingelegt hast, als ich dich bat, ohne zu streiten“. Benenne das genaue Verhalten.

3 Tu es sofort

Lob verliert mit jeder Minute an Kraft. Je näher am Moment, desto mehr lernt das Gehirn, was es wiederholen soll.

✗ „Na, endlich hast du dich angezogen.“



✓ „Du hast dich ganz allein angezogen, beim ersten Mal! Das hilft mir morgens so sehr.“

Achtung

Lob ist keine Bestechung. Versprich keine Belohnungen fürs Bravsein („wenn du dich anziehst, gebe ich dir...“). **Benenne** einfach, was es schon gut gemacht hat, als es das tat. Bestechung verhandelt; Lob erkennt an.

Drei konkrete Lobe am Tag verändern ein Verhalten mehr als dreißig Korrekturen.



Differenzierte Aufmerksamkeit

Warum es wirkt

Die andere Seite derselben Münze. Wenn Aufmerksamkeit Verhalten wachsen lässt, dann erzieht auch, **was du nicht mehr beachtest**. Viele kleine Zusammenstöße (Proteste geringer Intensität, Jammern, Murren) verschwinden von allein, wenn du sie nicht mit deiner Reaktion gießt. Das ist kein Ignorieren des Kindes: Du hörst auf, das ungewollte Verhalten zu füttern, und richtest deine Aufmerksamkeit aufs erwünschte, sobald es auftaucht.

So geht's

- 1 Wähl dein Ziel**
Ein kleines, harmloses Verhalten: Jammern, Murren, Protest im Hintergrund. Nur eins zum Anfang.
- 2 Nimm den Fokus, nicht die Wärme**
Bleib ruhig und mach deins weiter. Keine Predigt, kein böses Gesicht. Das Verhalten verliert sein Publikum.
- 3 Kehr in der guten Sekunde zurück**
Sobald dein Kind den Ton ändert oder gut fragt, dreh dich um und gib volle Aufmerksamkeit. Der Kontrast lehrt.

✗ Auf jedes „aber das ist unfair...“ mit Erklärungen und Diskussion antworten.

✓ Ruhig weitermachen, während es murrte; beim ersten „hilfst du mir, bitte?“ mit einem Lächeln umdrehen.

Achtung

Das gilt nur für kleine, sichere Verhaltensweisen. Aggression, Gefahr oder Schaden werden **nie** ignoriert: Sie werden gestoppt. Und wenn du den Fokus nimmst, aber auf halbem Weg nachgibst („okay, okay, hör auf“), lehrst du, dass Beharren funktioniert. Die Ruhe muss halten.

Gieß nicht das Verhalten, das du nicht wachsen sehen willst. Gieß das daneben.



Vorwegnehmen statt reagieren

Warum es wirkt

Fast jeder Zusammenstoß zu Hause ist **derselbe**: die Bildschirm-aus-Zeit, das Verlassen des Hauses, das Duschen, das Zubettgehen. Wenn sie vorhersehbar sind, kann man sie vorher vorbereiten — in Ruhe, wenn niemand wütend ist. Vorwegnehmen verwandelt eine Überraschungsschlacht in einen vereinbarten Plan. Es ist der Wechsel vom Feuerlöschen zum Nicht-Anzünden.

So geht's

- 1 Benenne den wiederkehrenden Zusammenstoß**
Wähl den, der sich am meisten wiederholt. „Jeden Tag streiten wir beim Ausschalten des Tablets.“ Der.
- 2 Sprich kühl, nicht heiß**
Such ihn in einem ruhigen Moment, weg vom Zusammenstoß. Im Hitzigen verhandelt niemand gut.
- 3 Vereinbart den Plan gemeinsam**
„Wie machen wir es, damit es morgen nicht in Streit endet?“ Eine 5-Minuten-Warnung, ein Timer, eine Runde. Lass den Plan euch beiden gehören.

✗ Zur Tablet-Zeit kommen und es wegreißen: „Schluss, gib das her!“

✓ Am Morgen: „Heute Nachmittag, wenn der Timer nach 20 Minuten klingelt, räumst du das Tablet weg. Abgemacht?“

Achtung

Vorwegnehmen ist kein Nachgeben und kein Entfernen von Grenzen. Die Grenze bleibt („das Tablet geht aus“); was sich ändert, ist, dass sie **angekündigt und vereinbart** kommt, nicht überraschend. Und Achtung: Ein im Hitzigen gemachter Plan zählt nicht. Der Zauber liegt darin, ihn vorher zu vereinbaren.

Der beste Zeitpunkt, den Zusammenstoß von heute Nachmittag zu lösen, war heute Morgen.

Einen Plan B annehmen, ohne ihn als Niederlage zu lesen



Warum es wirkt

Hier ist das Herz des Moduls und die schwerste Pille. Dein Kind lernt, **Plan Bs** vorzuschlagen: „was, wenn ich es nach dem Snack mache?“. Das ist keine Rebellion — es ist genau die Fähigkeit, die wir wollen. Aber wenn du jeden Vorschlag als Kräfteressen erlebst, das du gewinnen musst, tötest du genau das, was du zu lehren versuchst. Einen Plan B gut anzunehmen ist kein Autoritätsverlust: Es belohnt das Verhandeln statt des Explodierens.

So geht's

1 Hör den ganzen Vorschlag

Auch wenn der erste Impuls Nein ist. Ein Plan B verdient ein volles Gehör, bevor du antwortest.

2 Trenn ihn vom Trotz

„Nach dem Snack“ ist ein vernünftiger Vorschlag. „Nein, basta!“ ist etwas anderes. Belohne den ersten, auch wenn du ihn nicht annimmst.

3 Sag ja, nein oder Gegenangebot

Nicht jeder Plan B wird angenommen. Aber selbst ein „diesmal nicht, weil...“ erkennt an, dass gutes Fragen der Weg ist. Manchmal ein „gute Idee, abgemacht“.

✗ „Ich habe jetzt gesagt. Es passiert jetzt, basta.“ (auch wenn der Vorschlag vernünftig war)

✓ „Mir gefällt, dass du so fragst, statt dich zu verbeißen. Nach dem Snack, dann. Abgemacht.“

Achtung

Die Markenlinie, die ausdrücklich gelehrt wird: **gut verhandeln ist nicht manipulieren**. Ein echter Plan B sucht einen Gewinn für euch beide. Vortäuschen, Schuldgefühle machen oder ein Gesicht ziehen, um seinen Willen zu bekommen, ist kein Plan B — und dort bleibt die Grenze fest. Einen guten Plan B anzunehmen ist kein Nachgeben in allem: Es verstärkt den guten Weg.

Wenn du den Plan B statt des Wutanfalls belohnst, lehrst du, welcher von beiden funktioniert.



Wann du mehr Hilfe suchen solltest

Diese Pillen trainieren den gemeinsamen Alltag. Aber wenn es zu Hause häufige Aggressionen mit Schaden gibt oder der Trotz so heftig ist, dass keines dieser Werkzeuge etwas bewirkt, ist das kein Versagen von dir — es ist das Signal, professionelle Unterstützung zu suchen. Sprich mit deinem Kinderarzt oder einer Kinderpsychologin. Poweroo trainiert Fähigkeiten; es ersetzt **keine Fachperson, wenn eine gebraucht wird.**

Poweroo · Flexibilitäts-Kräfte — Territorium Trotz & Widerstand. Dieser Leitfaden begleitet das 12-Wochen-Modul des Kindes; jede Woche bringt zudem ihre eigene Copiloten-Mission zu Hause.