

1. Theoretische Grundlagen



Wir alle wünschen uns, dass die Kinder, mit denen wir in unserer eigenen Familie oder beruflich zusammen sind, lernen, ihr Leben erfolgreich zu meistern. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube daran, etwas erreichen zu können, Selbstvertrauen also, sind dafür von entscheidender Bedeutung. Kinder mit Selbstvertrauen besitzen eine gute Grundlage für andere Fähigkeiten, die für das weitere Leben wichtig sein werden.

Warum ist Selbstvertrauen so wichtig? Kinder mit Selbstvertrauen können leichter mit Enttäuschungen fertig werden, auch unter schwierigen Bedingungen Leistungen erbringen, sich anderen gegenüber mit richtigen Mitteln und Worten durchsetzen, die eigenen Fähigkeiten und Schwächen einschätzen und kompetent damit umgehen, Unabhängigkeit und Selbständigkeit erlangen sowie Konflikte aushalten und selbstständig regeln. Selbstvertrauen beinhaltet die positive Bewertung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften. Damit verbunden ist eine positive Einstellung bzw. Erwartungshaltung gegenüber der Bewältigung von Anforderungen verschiedenster Art.

Niemand wird mit „fertigem“ Selbstvertrauen geboren, dieses entwickelt sich schrittweise, kann dann aber sogar unter widrigen Umständen aufrechterhalten werden. Es ist weniger ab-

hängig von der aktuellen Befindlichkeit und Situation, sondern viel mehr Ausdruck vergangener Erfahrungen. Mit dem Selbstvertrauen untrennbar verbunden ist das Selbstwertgefühl: Ein Kind (ebenso wie ein Erwachsener), das Vertrauen in seine Leistungsfähigkeit hat, wird sich selbst auch als etwas wert fühlen. Im Selbstwertgefühl eines Menschen schlägt sich seine Lebensgeschichte nieder (Largo, 2007).

Um Selbstvertrauen entwickeln zu können, brauchen Kinder zum einen das Wissen um ihre eigenen Fähigkeiten, zum anderen die Anerkennung dieser Fähigkeiten von Spielpartnern und erwachsenen Bezugspersonen. Über die Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen, die Beobachtung der eigenen Fähigkeiten, über das Anerkennen und das Interesse an der eigenen Leistung, gelingt es Kindern ein Bild von sich, ihr Selbstbild, zu entwickeln (Hundertmark-Mayser, 2003). Das Vertrauen in sich selbst entwickelt sich also nicht in einem „luftleeren Raum“, sondern im Kontakt und Austausch mit anderen Personen. Kinder müssen als Persönlichkeiten eine bedingungslose Wertschätzung erfahren. So wie die positive Akzeptanz der Person aber nicht Akzeptanz jedes Verhaltens bedeutet, darf die Kritik an einzelnen Handlungen oder Verhaltensweisen nicht die kindliche Persönlichkeit in Frage stellen.

Der Aufbau von Selbstvertrauen ist mit vielfältigen Lern- und Entwicklungsprozessen verbunden. Dabei spielen Erwachsene natürlich eine bedeutsame Rolle. Die Reaktionen, die sie insgesamt auf das kindliche Verhalten zeigen, beeinflussen das Bild, das Kinder von sich selbst entwickeln. Die Qualität der Beziehung zu gleichaltrigen und erwachsenen Bezugspersonen hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Selbstwertgefühls von Kindern und ihr Selbstvertrauen sowie die damit verbundenen Folgen. Kinder mit ausgeprägtem Selbstvertrauen freuen sich über ihre Leistungen, handeln selbstständig, nehmen Herausforderungen an, übernehmen gern Verantwortung und sind bei-

spielsweise weniger abhängig von der bewertenden, insbesondere lobenden, Haltung Erwachsener. Kinder mit Selbstvertrauen sind auch eher in der Lage, eigene Schwächen anzunehmen.

Kinder mit mangelndem Selbstvertrauen haben dagegen das Gefühl, von anderen nicht geschätzt zu werden, vermeiden unangenehme oder herausfordernde Situationen und geben anderen die Schuld für ihre eigenen Schwächen. Sie beneiden andere Kinder und deren Leistungen, sind stark abhängig von den Ansichten und Meinungen Erwachsener sowie selbstzentriert und rigide in sozialen Interaktionen. Darüber hinaus sind Kinder mit mangelndem Selbstvertrauen weniger ausdauernd, leichter zu frustrieren und sie geben eher auf als selbstsichere Kinder.

So wie das Bild, das Kinder von sich selbst haben, durch unzählige Sozialkontakte beeinflusst wird, beeinflusst dieses Bild wiederum ihr Verhalten. Zu diesem Selbstbild gehören auch die Überzeugungen, etwas „im Griff zu haben“ bzw. eine Sache „regeln zu können“.



Dies wird im Konzept der Selbstwirksamkeit aufgegriffen. Im Laufe der Zeit entwickelt das Kind ein Bewusstsein darüber, welche Handlungen es ausführen kann (und welche nicht), ob es die notwendigen Mittel (z.B. Kraft, Mut) zur Verfügung hat, um ein bestimmtes erwünschtes Handlungsergebnis zu erzielen. Unter Selbstwirksamkeit versteht man die Überzeugung, schwierige Aufgaben oder Lebensprobleme aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können (Bandura, 1977).

Die Einschätzungen eigener Handlungskompetenzen und Handlungsmöglichkeiten beziehen sich auf unterschiedlichste Anforderungssituationen in Familie, Kindergarten, Grundschule und Freizeit. Diese Anforderungssituationen unterscheiden sich in ihrer Schwierigkeit, Stärke und Allgemeinheit und können somit von sehr leichten bis zu sehr komplexen und von sehr spezifischen bis zu ganz allgemeinen Gegebenheiten variieren. So beziehen sich schulische Selbstwirksamkeitserwartungen auf schultypische Anforderungen während soziale Selbstwirksamkeitserwartungen den Umgang mit sozialen Konfliktsituationen thematisieren. Die soziale Selbstwirksamkeitserwartung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Gruppendruck standzuhalten, Konflikte ohne Gewalt auszutragen und sozialen Anschluss zu finden.

Hinzu kommen allgemeine Selbstwirksamkeitserwartungen, die eine wichtige personale Ressource bei der Bewältigung allgemeiner Lebensanforderungen darstellen. Fehlen solche Ressourcen, kann es zu Stress kommen. Nach der

Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenz bewältigen zu können wird als Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet (Schwarzer & Jerusalem, 2002).

Die individuellen Erwartungen, dass das eigene Handeln zu Erfolg oder Misserfolg führt, steuern bereits die Herangehensweise an Situationen oder Aufgaben und führen oftmals zur Bestätigung der eigenen Selbstwirksamkeitserwartungen (Theorie der Selbsterfüllenden Prophezeiung, Merton 1948).

Selbstwirksamkeitserwartungen werden von den eigenen Handlungen beeinflusst, wobei Erfolge die Erwartung von Selbstwirksamkeit stärken und Misserfolge sich dementsprechend ungünstig auswirken (Jerusalem, 1990). Fehlende Selbstwirksamkeit und fehlendes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit führen zu einer erlebten Inkompetenz.

Personen, die sich in einer Situation als inkompetent betrachten, richten ihre Aufmerksamkeit auf sich selber und überschätzen die Schwierigkeiten der Situation. Aus fehlendem Selbstwirksamkeitserleben resultiert Stress, dies wiederum kann zu erlernter Hilflosigkeit (Seligmann, 1979) und somit auch zu Depressionen führen.

Stress- und Emotionstheorie (Lazarus, 1991) tritt Angst auf, wenn Menschen hinsichtlich einer Anforderungssituation unsicher sind und der weitere Verlauf der Ereignisse nicht absehbar ist. Selbstwirksamkeitserwartungen können im Stressbewältigungsprozess die Funktion einer personalen Ressource einnehmen, die sowohl die Einschätzung von Anforderungen als auch deren Bewältigung positiv beeinflusst. Ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen können als Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstregulation angesehen werden. Sie steuern Prozesse der Zielsetzung, Planung und Handlungsausführung und sind entscheidend für die Interpretation von Handlungsergebnissen.

Selbstwirksame Kinder zeichnen sich durch Zuversicht und Selbstvertrauen aus. Sie sind der Überzeugung, dass sie auch schwierige Aufgaben mit eigener Anstrengung bewältigen können. Empirisch wurde vielfach bestätigt, dass selbstwirksame Personen in Anforderungen eher den herausfordernden Charakter wahrnehmen, während wenig selbstwirksame Personen diese eher als Bedrohung erleben, da sie sich der eigenen Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen nicht sicher sind (Jerusalem, 1990; Schwarzer & Jerusalem, 2002). Eine wichtige Rolle spielen dabei Kontrollüberzeugungen. Damit ist gemeint, dass sich Menschen darin unterscheiden, ob sie Erfolge, Misserfolge oder andere Ereignisse als Konsequenzen ihres eigenen Verhaltens ansehen, oder ob sie solche Ereignisse nicht sich, sondern externen Einflüssen oder dem Zufall zuschreiben (Rotter, 1966).

Weiner (1971) unterscheidet dabei zwei Dimensionen: Zum einen die Personenabhängigkeit und zum anderen die Stabilität. Wenn Handlungsergebnisse als das Resultat eigenen Verhaltens betrachtet werden, spricht man von „interner Kontrollüberzeugung“. Wenn Handlungsergebnisse durch Umweltfaktoren oder zufällig zustande gekommen sind, ist von „externer Kontrollüberzeugung“ die Rede. Internale und externale Kontrollüberzeugungen sind personenabhängig. Die weitere Dimension, die Stabilität, beinhaltet den Zeitfaktor, also ob

der Ursachenfaktor über die Zeit hinweg stabil ist oder sich über die Zeit verändert, also variabel ist. Kontrollüberzeugungen sind besonders wirksam in subjektiv neuen, nicht eindeutigen Situationen: Je weniger Erfahrungen ein Mensch mit einer bestimmten Situation hat desto stärker wird seine Grundtendenz (internale oder externale Kontrolle) zutage treten und seine Erwartungen bzw. sein Verhalten steuern (Strätz, 2003). Kinder mit interner Kontrollüberzeugung erwarten von andern Kindern (bzw. Erwachsenen) keine Hilfe bei Dingen, die sie selbst erledigen können. Sie übernehmen selbst die Verantwortung und sind damit unabhängig und aktiv in ihrer Suche nach Problemlösungen.

Selbstwirksamkeit gilt auch als eine Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz (Lösel & Bliesener, 1990). Unter Resilienz wird das Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z.B. der Familie) verstanden, sich trotz belastender Situationen oder schwieriger Lebensbedingungen gut zu entwickeln (Rutter, 1990). Resiliente Kinder entwickeln auch unter Druck und unter widrigen Umständen ein positives Lebensgefühl und können so auch schwierige Anforderungen bewältigen.



Neben den Selbstwirksamkeitserwartungen sollen im Folgenden noch zwei Aspekte erwähnt werden, die ebenfalls große Bedeutung für die Entwicklung von Selbstvertrauen haben und durch Selbstwirksamkeitserleben positiv beein-

flusst werden. Das Bewusstsein von Einzigartigkeit und Individualität ist einer davon. Es kommt zustande, wenn ein Kind die Eigenschaften und Merkmale, die an ihm einzigartig sind und die es als individuelle Persönlichkeit auszeichnen, als positiv wahrnimmt und wenn es hierfür von anderen Achtung, Anerkennung und Interesse erfährt. Selbstwahrnehmung bedeutet natürlich auch, eigene Schwächen zu erkennen und auch zu akzeptieren, dass es Felder gibt, in denen einem vielleicht die Freunde helfen, weil man dort selbst nicht so gut ist. Individualitätsbewusstsein kann nur entstehen, wenn ein Kind die Gelegenheit erhält, sein „Besonders-Sein“ auszudrücken (Hundertmark-Mayser, 2003). Dabei muss das Kind lernen, seine eigenen Leistungen wertzuschätzen und sich auf sich selbst zu verlassen. Die Entwicklung kindlicher Individualität ist auch eine erzieherische Herausforderung, die in Kindergarten und Grundschule jeweils unterschiedliche individuelle Bildungsangebote erfordert. Diese individuellen Angebote verstärken bei den Kindern die Erfahrung, etwas Besonderes zu sein und auch von anderen als etwas Besonderes betrachtet zu werden.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von Selbstvertrauen ist das Gefühl von Zugehörigkeit. Zugehörigkeit meint dabei nicht nur das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in der das Kind sich als aktives und wichtiges Mitglied fühlt und eine bestimmte Funktion ausübt. Es meint auch das Gefühl, selbst zu jemandem zu gehören, der einen versorgt und beschützt (hieraus erwächst ein starkes Sicherheitsgefühl) und das Gefühl, für andere wichtig, beachtet und erwünscht zu sein. Schließlich geht es auch um die Vertrautheit mit



dem eigenen Körper, in dem es sich wohl fühlt und in dessen Fähigkeiten es Vertrauen besitzt (Hundertmark-Mayser, 2003).

Fassen wir zusammen: Der Entwicklung von Selbstvertrauen kommt eine außerordentliche Bedeutung für kindliche Lern- und Entwicklungsprozesse zu. Selbstvertrauen basiert auf Selbstwirksamkeitserleben. Selbstwirksame Kinder sind der Überzeugung, dass sie auch schwierige Aufgaben mit eigener Anstrengung schaffen können, sie schätzen ihre eigenen Leistungen und kommen auch in Gruppen gut zurecht. Selbstwirksamkeitserleben bildet sich auf Grund von Erfahrungen. Die erwachsenen Bezugspersonen in Familie, Kindergarten und Schule sind eine wichtige Quelle dieser Erfahrungen. In den folgenden Abschnitten werden deshalb Anregungen für Bildungseinrichtungen und Familien gegeben, wie kindliches Selbstvertrauen gefördert werden kann.

2. Pädagogische Ziele und Anregungen

2.1 Anregungen für Bildungseinrichtungen



Damit Kinder in Bildungseinrichtungen Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen entwickeln können, braucht es eine dem kindlichen Entwicklungsstand angemessene Umgebung, die Mut macht, zu lernen. Kinder brauchen nicht nur viele Gelegenheiten, mit Gleichaltrigen zu spielen, sie benötigen immer wieder Gelegenheiten, Neues zu entdecken und auszuprobieren. So können sie ihre Interessen verfolgen, neue Interessen entwickeln und lernen, in herausfordernden Situationen Lösungswege zu suchen und zu sehen.

Dies setzt ein gewisses Maß an Autonomie voraus. Autonomie bedeutet, dass den Kindern die Möglichkeit gegeben wird, über ihre Aktivitäten selbst zu entscheiden. Die subjektiv wahrgenommenen Handlungsfreiräume sind ein wesentliches Merkmal des Lernklimas in Bildungseinrichtungen. Eine Lernumwelt, welche die Handlungsmöglichkeiten von Kindern stark beschneidet, verringert das Gefühl, selbst Kontrolle ausüben zu können (Boekaerts, 1998).

Schüler führen beispielsweise ihre subjektiv als gering erlebten Kontrollmöglichkeiten vielfach nicht auf äußere Einschränkungen zurück, sondern auf einen Mangel an eigenen Kompetenzen. Eine Einschränkung der Auto-

nomie wirkt sich demnach ungünstig auf die Selbstwirksamkeitserwartungen der Schüler aus. In einer restriktiven Lernumwelt mit geringer Autonomie schätzen Schüler ihre Kompetenzen niedriger ein, obwohl die Ursachen der Unkontrollierbarkeit in erster Linie in der Lernumwelt zu sehen sind (Boekaerts, 1998). Die Wahrnehmung von Autonomie stellt eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung internaler Kontrollüberzeugungen und den Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen dar. Sie entspricht dem grundlegenden Bedürfnis der Schüler nach Selbstbestimmung und bildet die Voraussetzung für den Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen (vgl. Deci & Ryan, 1993).

Erwachsene haben durch die Gestaltung entsprechender Lernumwelten mannigfaltige Möglichkeiten, das Selbstwertgefühl von Kindern positiv zu beeinflussen. Sie können Spiel- und Lernsituationen schaffen, die Anregungen und Impulse geben und dazu beitragen, den Kindern Selbstvertrauen zu vermitteln. Durch Zuspruch und Ermutigung anstelle ständiger Bewertung können sie entsprechende Wirkungen unterstützen.

Was können Bildungseinrichtungen tun?

- **Das Selbstwertgefühl und die Identität der Kinder stärken**
- **Die kreativen Fähigkeiten der Kinder entwickeln und fördern**
- **Die kognitive Lernfähigkeit der Kinder fördern**
- **Die soziale und emotionale Entwicklung der Kinder fördern**
- **Raum schaffen für Aktivitäten, in denen Kinder einen Sinn sehen**
- **Kindern Handlungsalternativen verdeutlichen**
- **Kindern Zukunftsglauben vermitteln**
- **Kindern helfen, Engagement und Verantwortungsgefühl zu entwickeln, um für sich und andere bessere Lebensbedingungen zu schaffen**

Nun gibt es in Kindertageseinrichtungen und Grundschulen natürlich unterschiedliche Lernbedingungen. Neben unterschiedlichen Bezie-



hungs- und Handlungsmustern folgt die Beurteilung der Kinder in beiden Institutionen sehr unterschiedlichen Kriterien. Die Beurteilung in Kindertageseinrichtungen kann sich sicherlich stärker an individuellen Maßstäben orientieren als in der Grundschule, wo verbindliche und einheitliche Leistungsnormen im Vordergrund stehen und dementsprechend vorgegebene Handlungsschemata, Inhalte und Zeitabschnitte vorherrschen.

Kinder benötigen aber in allen Spiel- und Lernsituationen größtmöglichen Freiraum, Aufgaben (innerhalb eines angemessenen Zeitraums) auf ihre eigene Art und Weise zu erledigen. Man sollte ihnen deshalb bei der Bewältigung ihrer Aufgaben so wenig Vorschriften wie möglich machen. Pädagogische Fachkräfte können Kindern bei der Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben helfen, indem sie Aufgaben so strukturieren, dass jedes Kind tatsächlich eine Aussicht auf Erfolg hat. Dazu gehört, dass das Ergebnis gegebenenfalls in mehreren kleinen Schritten erreicht werden kann. Auf diese Weise haben die Kinder die Möglichkeit, jeweils einen Schritt nach dem anderen mit Erfolg auszuführen. Selbstvertrauen entsteht, wenn Anforderungen erfolgreich gemeistert werden.

Die Strukturierung von Aufgaben entsprechend kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten setzt voraus, dass diese Fähigkeiten erkannt werden und die Aktivitäten für die Kinder individuell geplant werden. So werden Erfolgserlebnisse möglich. Es ergeben sich befriedigende Handlungssituationen, in denen sich die Kinder als Gestalter ihrer Aktivitäten erleben können. Gleichzeitig sollten die individuellen Fertigkeiten

ten der Kinder als etwas Besonderes gewürdigt werden und die Erwachsenen sollten dafür Anerkennung aussprechen.

Kinder müssen in ihren Aktivitäten und Leistungen wertgeschätzt werden. Die meisten Kinder können irgendetwas besonders gut und nehmen dies auch als besondere Fertigkeit wahr. Die Wertschätzung erwachsener Bezugspersonen stabilisiert diese Selbstwahrnehmung, die Kinder können die Vorstellung verinnerlichen, etwas wert zu sein und etwas zu können. Dies wiederum verbessert die Grundlagen für die Entwicklung allgemeiner Bewältigungsstrategien, bei denen zwischen problemzentrierten und emotionszentrierten Strategien unterschieden werden kann. Auch bei der Entwicklung dieser allgemeinen Strategien kommt den erwachsenen Bezugspersonen eine wichtige Rolle zu.

Problemzentrierte Bewältigungsstrategien richten sich direkt auf ein Problem. Die Kinder müssen lernen, möglichst viele angemessene Hilfsmittel zur Problemlösung heranzuziehen. Dabei können auch die individuellen Voraussetzungen, etwa durch Erwerb neuer Fertigkeiten verändert werden, um mit einer Herausforderung effektiv umgehen zu können. Die Förderung von beispielsweise „kognitiver Flexibilität“ ermöglicht, eine Situation von verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit verschiedene Problemlösestrategien zu entwerfen.

Emotionszentrierte Bewältigungsformen zielen dagegen eher auf die Bewertung von Problemsituationen. Hier gilt es, die Kinder dabei zu unterstützen, auch in schwierigen Situationen positive Aspekte zu erkennen, Situationen neu zu bewerten, positive Vergleiche mit anderen Situationen zu ziehen oder dem Kind zu helfen, sich nur mit einem bestimmten Teil eines Problems auseinanderzusetzen. Kinder sollten darüber hinaus lernen, welche Auswirkungen diese oder jene Verhaltensalternative für sie selbst oder für andere haben kann. Sie sollten für altersgemäße Aufgaben Verantwortung übernehmen können und durch die Schaffung von Handlungsalternativen in Entscheidungsprozesse einbezogen werden.

2.2 Anregungen für Familien



Meist bietet der geschützte Rahmen der Familie günstige Voraussetzungen für vielfältige Erfahrungen, durch die Kinder Vertrauen in ihre Fähigkeiten und somit Sicherheit gewinnen können. Kinder zu ermutigen, an sich selbst und ihre Fähigkeiten zu glauben, ist ein wichtiger Faktor der Beziehung zu ihnen. Ermutigung konzentriert sich auf die Stärken und positiven Eigenschaften der Kinder und hilft ihnen, sich selbst gegenüber positive Einstellungen und Überzeugungen zu entwickeln. Kinder zu ermutigen, heißt auch sie unabhängig von ihrem aktuellen Verhalten (das mitunter nicht immer in Ordnung ist) zu akzeptieren. Ermutigen bedeutet, Bemühungen und Verbesserungen anzuerkennen, anstatt Perfektion zu erwarten oder zu fordern. Familien können ihren Kindern so helfen, Selbstvertrauen zu entwickeln (Dinkmeyer, McKay & Dinkmeyer, 2004).

Die Familie bietet Kindern natürlich auch die Möglichkeit, schon früh die Erfahrung zu machen, dass sie selbst etwas bewirken können. Die moderne Neurowissenschaft belegt eindrucksvoll, dass diese Erfahrungen, selbst et-

was bewirken zu können, schon in allerfrühester Kindheit im Gehirn „festgeschrieben“ werden und ein Leben lang wirken (Hüther, 2004). Dürfen Kinder diese entscheidende Erfahrung nicht machen, erleben sie sich selbst schon sehr früh als nicht selbstwirksam, sondern ganz im Gegenteil als wirkungslos. Das bedeutet Entmutigung, diese Kinder werden entsprechendes Handeln und Anstrengung vermeiden. Kinder, die sich selbst als wirkungslos erleben, sind nicht für Lernen und Anstrengung zu begeistern, ihnen bleiben Erfolge und das damit verbundene Selbstwirksamkeitserleben verwehrt.

Was können Eltern tun?

- *Das Kind bedingungslos wertschätzen*
- *Das Kind zur Selbständigkeit erziehen*
- *Dem Kind zu Erfolgen verhelfen*
- *Dem Kind helfen, soziale Kompetenzen zu entwickeln*
- *Das Kind ermutigen, positiv zu denken*
- *Ein positives Modell für das Kind darstellen*



Den Eltern kommt also eine große Verantwortung zu, um ihren Kindern die Erfahrung zu ermöglichen, dass sie Wirkungen erzielen können. Dazu gehört zuallererst, die Kinder als Persönlichkeiten wahrzunehmen, ihnen Wertschätzung entgegenzubringen und sie respektvoll zu behandeln. Eltern müssen auf ihre Kinder altersgemäß reagieren. Hier gibt es eine Vielzahl von Ansatzpunkten und Handlungsebenen. Ein Kind muss Gehör finden bei den erwachsenen Bezugspersonen. Sie müssen sich für die Belange des Kindes interessieren, auf seine Bedürfnisse eingehen, seine Fragen beantworten und ihm Hilfe geben, wenn es diese braucht (Eltern müssen trotzdem nicht ständig parat sein).

Kinder brauchen Erfahrungsräume, in denen sie sich selbst bilden und sich selbst erfahren können. Sie brauchen beispielsweise Spielmaterial, das Eigenaktivität und selbständige Erfahrungen ermöglicht und ihnen als Handlungsalternative nicht nur das Ein- oder Ausschalten eines Knopfes bietet. Auch das Setzen von

Grenzen zeigt dem Kind, dass es zur Kenntnis genommen wird. Kinder brauchen die Erfahrung, in der Familie altersgemäß Verantwortung übernehmen zu können und selbst Entscheidungen treffen zu können. Dabei ist zu beachten, dass die in der Familie gesetzten Grenzen und vereinbarten Regeln auch tatsächlich eingehalten werden (s. Modul „Freiheiten und Grenzen in der Erziehung“).

In jeder Familie gibt es Regeln, die das Familienleben bewusst oder unbewusst strukturieren und das für das Zusammenleben gewünschte

Verhalten definieren. Je klarer und demokratischer diese Regeln kommuniziert werden desto eher haben die Kinder auch die Möglichkeit, sich eigenverantwortlich in die Gestaltung des Familienlebens einzubringen. Wann und wie gegessen wird, wann die Kinder zu Bett gehen, wie man miteinander redet, all dies kann partnerschaftlich und altersgemäß mit den Kindern kommuniziert werden. Dabei können die Eltern bewusst Regeln vorleben, Werte vermitteln und damit eine Orientierung für gewünschte Verhaltensweisen geben.

3. Praxisbeispiele

Projekte

Bella geht einkaufen

Zeitraumen: variabel

Vorbereitung: Bilderbuch von Eva Eriksson (1998), *Bella geht einkaufen*. In Mein Bilderbuchschatz, Hamburg: Oetinger Verlag.;
Requisiten für ein Rollenspiel wie ein großes Portemonnaie, Verkleidungen als Schweinchen, Hausfrau, Verkäufer und Bäcker, ein Sack Kartoffeln, ein Tisch und ein Stuhl, Windbeutel

Verlauf:

Gedächtnisspiel: Zu Beginn des Projekts kann eine Lesung zum Bilderbuch „Bella geht einkaufen“ gemacht werden. Dabei sollen sich die Kinder merken, was Bella alles der Großmutter mitbringen soll.

Rollenspiel: Die Kinder können die Geschichte nachspielen.

Geschichte erfinden: In Anlehnung an die Geschichte können die Kinder sich selbst Geschichten ausdenken.

Gesprächskreis: In Abhängigkeit vom Alter der Kinder können die folgenden Fragen diskutiert werden:

- *Kennt Ihr ähnliche Situationen in Eurem Leben?*
- *Wie hättet Ihr an Stelle der Großmutter reagiert?*
- *Wie findet Ihr die Reaktion der Großmutter?*
- *Hast Du Dir schon einmal Mühe gegeben und dennoch ist es Dir nicht gelungen?*
- *Ist es wichtiger alles perfekt zu machen oder sich Mühe zu geben?*
- *Was würdet Ihr Euch mal gerne trauen?*

Mich gibt es nur einmal

Zeitraumen: 1 bis 1,5 Stunden

Vorbereitung: Ein großer Bilderrahmen, der einen Kinderkopf umrahmt

Verlauf:

Den Kindern soll mit dieser Übung bewusst gemacht werden, dass sie und die anderen einzigartig sind. Des Weiteren erfahren sie etwas über die besonderen Interessen und Fähigkeiten des vortragenden Kindes. Die Kinder setzen sich in einem Kreis zusammen. Ein Freiwilliger stellt sich sichtbar für alle hin und hält den Bilderrahmen so vor sein Gesicht, dass sein Kopf gut zu sehen ist. Die anderen Kinder sollen erraten, welches Gefühl das Kind zum Ausdruck bringen möchte. Ist sein Gesichtsausdruck freudig, ängstlich, frech?

Im Anschluss daran geht es richtig los. Die Aufgabe lautet nun, etwas über sich zu erzählen. Die Kinder sollen möglichst detailreich über ihre individuellen Besonderheiten berichten. Da könnte der eigene Name genannt, das Lieblingsessen beschrieben oder über das Lieblingsbuch berichtet werden. Zum Beispiel begeistert sich das eine Kind für Straßenbahnen und ein anderes wiederum für Pferde.

Variante:

Aus einem Pappkarton bauen die Kinder gemeinsam einen Fernseher. Anschließend setzen sich die Kinder wie im Kino in eine Reihe. Auf dem „Bildschirm“ erscheint dann ein Kind und erzählt über sich (s.o.).

Fundort:

Hasenbeck, M. (2000). *Ich und Du sind Wir. Soziales Lernen in Kindergruppen*. Offenbach: Burckhardthaus-Laetare Verlag, S. 13.

Begabungen

Zeitraumen: 1,5 bis 2 Stunden

Vorbereitung: Je nach Alter der Kinder
Materialien bereitstellen.

Verlauf:

Den Kinder soll mit dieser Übung bewusst werden, welche Begabungen sie selbst und die anderen Kinder besitzen. Die Kinder sprechen gemeinsam in der Gruppe über ihre Begabungen: „Was ich besonders gut kann“, „Wie das geht“ und „Was ich dafür besonders üben muss“. Wenn alle Kinder etwas gefunden haben, malen sie ihre Begabungen auf. An einem gemeinsam ausgesuchten Platz werden die Zeichnungen aufgehängt. Für die Kinder besteht von jetzt an die Möglichkeit zu sehen, wer was besonders gut kann. Wenn sie mal Hilfe benötigen, können sie sehen wer ihnen helfen kann.

Fundort:

Baum, H. (1998). Starke Kinder haben`s leichter. Spielerisch das Vertrauen in die eigene Kraft stärken. Basel & Wien: Herder Verlag, S. 128.

Das bin ich – ich bin ein ganz besonderer Mensch

Zeitraumen: 1,5 Stunden

Vorbereitung: große Papierbögen, Scheren,
Zeichenstifte oder Pinsel und
Malfarben

Verlauf:

Die Kinder lernen sich und ihren Körper besser kennen. Originalgroße Zeichnungen werden von den Kindern angefertigt, indem die Umrise der Kinder auf großen Papierbögen abgezeichnet werden. Dazu legen sie sich auf den Papierbogen. Danach können die Kinder ihre Gestalt ausmalen.

Varianten:

Je nach Einsatz und Entwicklungsstand kann das Kind seine Körperform ausmalen:

- Welche Kleidung trage ich gerade?
- Wie sehen meine Haare aus?
- Welche Augenfarbe habe ich?
- Wie möchte ich mich beim Fasching verkleiden?
- Wie sehe ich als Prinz oder Prinzessin aus?
- Wie möchte ich mal aussehen, wenn ich mal groß bin?

Fundort:

IFK Vehlefanaz e. V.; Hrsg. (2009). Umsetzungshilfe „Soziales Leben und Kulturenvielfalt“. Vehlefanaz: IFK.

Ordnen nach Kategorien

Zeitraumen: 0,5 bis 1 Stunde

Vorbereitung: Sitzkreis vorbereiten

Verlauf:

Vier oder fünf verschiedenfarbige Kreise werden auf dem Boden ausgelegt. Auf jeden Kreis stellt sich ein Kind. Der Spielleiter erteilt nun die Aufgabe, sich nach bestimmten Merkmalen anzuordnen, z.B. die Kinder mit der größten Schuhgröße nach links und das mit der kleinsten Schuhgröße nach rechts. Das besondere daran: Die Kinder sollen ihre Positionen wechseln, ohne ein Wort zu sprechen.

Fundort:

Böhner, T. (2000). Spiele, die Beziehung knüpfen. Für kreative Spiel- und Theatergruppen. München: Don Bosco Verlag, S. 42 – 43.

Name und Adjektiv / Wiewort

Zeitraumen: 30 Minuten

Vorbereitung: Sitzkreis vorbereiten

Verlauf:

Für diese Übung setzen sich die Kinder in einen Kreis. Nachdem sich ein Kind mit seinem Namen vorgestellt hat, nennt dieses ein Adjektiv, das zu ihm passt. Ein Kind sagt zum Beispiel: Ich bin der lustige Peter. Das Nachbarkind sagt: Du bist der lustige Peter und ich bin der fantasiereiche Hans. Das nächste Kind wiederholt wiederum und so setzt sich das Spiel reihum fort. Wichtig ist, dass sich jedes Kind zuvor ein Eigenschaftswort ausdenkt, das zu ihm passt. Jedes Kind spricht nur zwei Sätze, den seines linken Sitznachbarn sowie seinen eigenen.

Varianten:

Dasselbe kann auch mit anderen Inhalten durchgeführt werden:

- Ich heiße und eine passende Bewegung dazu ist
- Mein Lieblingsspiel, -film, -buch ist Dein Lieblingsspiel ist und mein ...
- Am Wochenende habe ich gemacht.
- Zum Frühstück habe ich heute gegessen.

Fundort:

Böttger, G., Hein, R., Kügele, H., Reich, A. & Wichniarz, M. (2005). Erziehen heißt bilden. Eine Handreichung für Erzieherinnen und Erzieher, für Lehrerinnen und Lehrer. Berlin: Berliner Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM), S. 46.

Kettenreaktion

Zeitraumen: 20 Minuten

Vorbereitung: Sitzkreis vorbereiten

Verlauf:

Ein Kind steht der restlichen Klasse gegenüber und ruft ein anderes Kind zu sich, das ihm in einem Merkmal ähnlich ist. Das ausgewählte Kind geht zu dem ersten, nimmt es an die Hand und wählt nun selbst den nächsten aus. Dies wird so lange fortgesetzt, bis alle Kinder eine lange Schlange bilden.

Fundort:

Böttger, G., Hein, R., Kügele, H., Reich, A. & Wichniarz, M. (2005). Erziehen heißt bilden. Eine Handreichung für Erzieherinnen und Erzieher, für Lehrerinnen und Lehrer. Berlin: Berliner Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM), S. 85.

Das-bin-ich-Collage

Zeitraumen: 2 bis 3 Stunden

Vorbereitung: Pappkarton, Foto, Klebstoff, Stifte, Bilder aus Zeitschriften

Verlauf:

Die Kinder richten ihre Aufmerksamkeit auf ihre individuellen Besonderheiten, Interessen und Empfindungen: „Das bin ich, diese Interessen habe ich, ich bin eben ich“. In der Mitte eines großen Pappkartons klebt das Kind ein Foto von sich selbst. Um dieses herum kommen Dinge, die es besonders mag: seine Geschwister, seine Hobbies, seine Haustiere oder seine Lieblingsspielzeuge. Hier ist auch Platz für seine Wünsche, wie etwa den Berufswunsch oder auch ein ganz besonderer Weihnachtswunsch.

Fundort:

FOCUS SCHULE, Das Magazin für engagierte Eltern, Nr. 5 September/Oktober 2008, S. 11-21.

Wer bin ich?

Zeitraumen: 2 bis 2,5 Stunden

Vorbereitung: Bilder aus dem Kleinkindalter, Plakat, Klebstoff, Stifte

Verlauf:

Mit dieser Übung nehmen sich die Kinder selbst differenziert wahr. Die Kinder bringen Fotos aus ihrer Kleinkindzeit mit, die sie zuvor niemandem zeigen sollen. Die Fotos werden auf einem großen Plakat befestigt und mit Nummern versehen. Im Anschluss raten die Kinder, wer sich hinter den einzelnen Bildern verbergen könnte. Wenn das jeweilige Kind erraten wurde, gibt es sich zu erkennen. Die Spielleiterin stellt an die anderen nun die Frage, ob sie noch Ähnlichkeiten des Kindes mit seinem Foto feststellen. Um die Kinder nicht zu überfordern, kann ein Teil der Bilder auch am nächsten Tag besprochen werden.

Varianten:

In Abhängigkeit vom Alter und vom Entwicklungsstand beantworten die Kinder die folgenden Fragen:

Habt Ihr noch Erinnerungen aus der Zeit, in der die Bilder gemacht wurden?

Was habt Ihr seitdem gelernt?

Wie gut gefällt Euch Euer Leben jetzt?

Was möchtet Ihr in Eurem Leben beibehalten?

Was möchtet Ihr in Eurem Leben verändern?

Was wünscht Ihr Euch für die Zukunft?

Fundort:

Böttger, G., Hein, R., Kügele, H., Reich, A. & Wichniarz, M. (2005). Erziehen heißt bilden. Eine Handreichung für Erzieherinnen und Erzieher, für Lehrerinnen und Lehrer. Berlin: Berliner Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM), S. 60.

Feen und Ritter

Zeitraumen: zweimal 20 Minuten

Vorbereitung: kleine Zettel für Lose

Verlauf:

Es werden gemeinsam Beispiele zusammengetragen, wie man jemanden etwas „Nettes“ sagen, schreiben oder etwas „Gutes“ tun kann. Dann ziehen die Kinder per Los den Namen eines anderen Kindes. Ihre Aufgabe ist es nun, diesem Kind im Laufe der nächsten zwei Tage etwas „Nettes“ zu sagen, zu schreiben oder ihm etwas „Gutes“ zu tun. Nach dieser Zeit berichten die Kinder in einem Stuhlkreis, was ihnen gesagt beziehungsweise geschrieben usw. wurde. Einigen Kindern wurde eventuell nichts „Nettes“ gesagt. An dieser Stelle wird sensibel mit den Kindern darüber gesprochen, was jetzt zu tun ist.

Variante:

Die Kinder können in einem Gesprächskreis, etwas über das „nette“ Verhalten anderer Kinder zu sagen. Zum Beispiel: Du hast mir gestern so schön beim Aufräumen geholfen.

Fundort:

Böttger, G., Hein, R., Kügele, H., Reich, A. & Wichniarz, M. (2005). Erziehen heißt bilden. Eine Handreichung für Erzieherinnen und Erzieher, für Lehrerinnen und Lehrer. Berlin: Berliner Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM), S. 101 - 102.

Selbstportrait

Zeitraumen: 1 Stunde
Vorbereitung: Spiegel, Papier, Zeichenstifte, Pinsel und Farben

Verlauf:

Um die Selbstwahrnehmung zu fördern, malen die Kinder ein Selbstbildnis. Die Kinder schauen ihr Gesicht im Spiegel an, erforschen ihre persönlichen Merkmale (z.B. Augen- und Haarfarbe, Frisur, Mundform) und malen ein Porträt von sich selbst.

Variationen:

- Portrait malen
- Verkleiden (Ich bin ein .../ Ich bin eine ...)
- Schattentheater
- Schattenbilder
- Körper ertasten
- Spiele und Erfahrungen mit dem Spiegel. Zum Beispiel: Wie sieht meine Nase aus? Wie sehe ich aus wenn ich lache, den Mund öffne ...? usw.

Fundort:

Hundertmark-Mayser, J. (2003). Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H. (Hrsg.). Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter. München: Reinhardt, S. 67.

Hier war ich

Zeitraumen: 1 bis 2 Stunden
Vorbereitung: Fingerfarben oder andere hautfreundliche Farben, Papierbögen

Verlauf:

Hand- und Fußabdrücke von Kindern werden erstellt. Dabei bemalen die Kinder ihre Hände und Füße mit Farbe und drucken sie auf Papierbogen. Dann kann ein Weg, ausgelegt mit Papierbögen, gegangen werden. Anschließend kann beobachtet werden, was mit den Abdrücken passiert.

Variante:

Es können Gipsabdrücke von Händen und Füßen angefertigt werden.

Fundort:

Hundertmark-Mayser, J. (2003). Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H. (Hrsg.). Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter. München: Reinhardt, S. 67.

Projekte

Projekte

So mutig bin ich! Selbstvertrauen für Kinder ab 5

Kreul, H. (2005), Bindlach: Loewe Verlag, ISBN-Nummer: 978-3785553787

Inhalt:

Mut und Selbstvertrauen sind für Kinder heute wichtiger denn je. Das gilt nicht nur für die kleinen Dinge des Alltags, wie vom Einmeterbrett zu springen oder ganz allein zu Hause zu bleiben. Noch entscheidender ist Selbstvertrauen im Umgang mit anderen. Verschiedene Möglichkeiten diesen Herausforderungen zu begegnen sind, sich durchzusetzen, abzugrenzen, aber auch mal nachzugeben und auf andere zuzugehen.

Bezug zum Thema:

Dieses Buch illustriert, dass die Bewältigung von verschiedenen Situationen Mut und Selbstüberwindung kostet. Die Kinder können einschätzen, ob sie ebenso selbstbewusst handeln würden wie jene, die abgebildet sind. Sie erfahren, dass ihre Probleme allgemeiner Natur und leicht zu beheben sind, wenn sie sich trauen zu handeln und zu entscheiden.

Das kann ich schon alleine

Glitz, A. und Holland, C. (2009), Ravensburg: Ravensburger Verlag, ISBN-Nummer: 978-3830310280

Inhalt:

Haseneltern meinen es nur gut: Ihr Häschen sollte möglichst wenig selber tun. Denn es ist ja noch klein, und es könnte Fehler machen. Und tatsächlich: Was immer das Häschen anpackt, geht schief. Aber dann beschließt es, für einmal die allzu guten Ratschläge zu ignorieren und allen zu zeigen, was in ihm steckt. Und siehe da: Alles klappt. Vielleicht ist das Häschen doch nicht so klein, wie alle meinen?

Bezug zum Thema:

Kinder haben das Bedürfnis, etwas selbst machen zu wollen. Sie suchen sich Trainingsgelegenheiten im Alltag. Sie bevorzugen solche Anforderungen, deren Gelingen möglich, aber nicht ganz sicher ist. Als Ansporn genügt häufig schon der Stolz, etwas persönlich Anspruchsvolles geschafft zu haben. Die Zufriedenheit mit der eigenen Tüchtigkeit (erlebt als ein Gefühl des Stolzes) setzt aber nur ein, wenn das Getane den eigenen Bemühungen und Fähigkeiten zugeschrieben werden kann.

Mutig, mutig

Pauli, L. und Schärer, K. (2009), Zürich: Atlantis Verlag, ISBN-Nummer: 978-3715205182

Inhalt:

Vier Freunde machen einen Wettkampf: Wer erfindet die verrückteste Mutprobe und besteht sie selbst? So möchte jeder zeigen, dass er der Mutigste von allen ist. Aber wenn die Maus eine lange Strecke taucht, findet der Frosch das gar nicht so mutig. Und wenn der Frosch Grünzeug frisst, ist das für die Schnecke nur köstlich, nicht mutig. So gibts lange Gesichter und Applaus, bis schließlich der Spatz an der Reihe ist. Der ziert sich und dreht sich, und endlich sagt er: „Ich mache nicht mit.“ Ist das mutig? - Die Freunde zögern. Aber dann jubeln sie: „Ja, das ist Mut!“.

Bezug zum Thema:

Mit diesem Buch werden die Kinder ermutigt, ihre Meinung auch dann auszudrücken, wenn diese von den Vorstellungen der anderen abweicht. Es geht darum seine eigenen Wünsche und Vorstellungen deutlich zu machen, und anderen gegenüber selbstbewusst zu vertreten.

Franklin, Mut zur Wahrheit

(2007), Köln: Lingen, ISBN-Nummer: 978-3938323687

Inhalt:

In dieser Geschichte verweist Herr Maulwurf. Er überträgt Franklin die verantwortungsvolle Aufgabe, sich um seinen Garten zu kümmern. Doch Franklin merkt schnell, dass es ganz schön schwer ist, sich auf seine Arbeit zu konzentrieren, wenn er eigentlich lieber mit seinen Freunden spielen würde.

Bezug zum Thema:

Franklin erkennt, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen. Eigentlich erledigt Franklin seine Aufgaben immer gewissenhaft. Aber er vergisst, die ihm aufgetragenen Aufgaben rechtzeitig zu erledigen. Franklin gelingt es, die Verantwortung für seinen Fehler zu übernehmen. Die Wahrnehmung von Fehlern als Lerngelegenheiten fördert das Selbstwirksamkeitsbewusstsein der Kinder.

Was ist das für ein Lärm?

Petz, M. und Jackowski, A. (2006), Zürich: Nord-Süd, ISBN-Nummer: 978-3314012488

Inhalt:

Max, der Igel, entdeckt die Musik. Leider aber will niemand seinen Gesang hören. Da nützt es auch nichts, dass er bei der Nachtigall Singstunden nimmt. Keiner will mit ihm in einem Chor singen. Nur der Hirsch, der Rabe und der Wolf, die auch keine guten Sänger sind, machen mit. Aber bald merken sie, dass nicht alle dasselbe schön finden und dass es beim Singen auch auf den Spaß ankommt.

Bezug zum Thema:

Sich selbst vertrauen und anders sein, kann Spaß machen. Kinder sollten sich von ihrer eigenen Fantasie und eigenen Voraussetzungen leiten lassen. Entscheidend sind nicht immer die originellste Idee zu und der Beste bei etwas zu sein, sondern die Freude an gemeinsamen Aktivitäten und die Anerkennung des Besonderen unseres Handelns.

Hurra ich hab's geschafft

Schmidt, F. (2005), Oldenburg: Lappan, ISBN-Nummer: 978-3830310914

Inhalt:

In diesem Bilderbuch werden die Sorgen und Nöte der kleinen Schnecke Luzie geschildert. Luzie weiß, dass sie ganz langsam ist, und sie traut sich nicht, über einen riesigen Berg zu kriechen. Da machen ihr die anderen Tiere Mut. Und worüber ist Luzie schließlich gekrochen?

Bezug zum Thema:

Auch wenn man langsam ist und etwas nicht so gut kann, lässt sich vieles mit Geduld und Ausdauer bewältigen. Auch die kleine Schnecke schafft so ein großes Hindernis zu überwinden.

Das Kleine Ich bin ich.

Lobe, M. & Weigel, S. (1992), Wien: Jungbrunnen-Verlag, ISBN-Nummer: 978-3702648503

Inhalt:

Ein kleines buntes Tier wandert glücklich über eine Blumenwiese, bis es von einem Frosch gefragt wird, wer es eigentlich sei. Da das kleine Tier diese Frage nicht beantworten kann, macht es sich auf die Suche nach jemandem, der die Antwort weiß. Am Ende findet es die Antwort selbst heraus.

Bezug zum Thema:

In diesem Buch wird die Frage des Selbstfindungsprozesses aufgegriffen und gezeigt, dass jedes Lebewesen einmalig ist. Durch die Wahrnehmung der Eigenschaften und Merkmale, die bei jedem einzigartig sind, entwickelt sich Gefühl der Individualität.

Gut gemacht, Bummelschaf!

Church, C. J. (2006), Esslingen: Esslinger Verlag J. F. Schreiber, ISBN-Nummer: 978-3480222131

Inhalt:

Vom Außenseiter zum Helden Immer, wenn alle Schafe an einem bestimmten Ort sein sollen ... ist Bummelschaf gerade ganz woanders und entdeckt die Welt. Bummelschaf kommt immer zu spät, ist immer als Letztes da und verpasst sogar die jährliche Schafschur. Bummelschaf ist eben ein bisschen anders als die anderen Schafe. Aber dann begegnet es einer kleinen Henne mit einem riesigen Problem. Ob Bummelschaf wohl dieses Mal zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist?

Bezug zum Thema:

Erzählt wird die Geschichte von einem vermeintlichen Außenseiter, der es zu Beginn durch seine Eigenheiten schwer hat von der Gemeinschaft akzeptiert zu werden. Er muss erst zeigen, welche Stärken sich hinter seiner Individualität verbergen. Durch diese Geschichte werden die Kinder angeregt, bei sich selbst nach Stärken und Schwächen zu suchen. Dem einen oder anderen Kind stellt sich vielleicht auch die folgende Frage: „Muss ich anderen durch besondere Leistungen gefallen?“

Literatur

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Deci, E. & Ryan, R. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 223 – 238.
- Dinkmeyer, D., McKay, G. & Dinkmeyer, D. (2004). *step – Das Elternbuch. Kinder ab 6 Jahre*. Weinheim: Beltz.
- Hüther, G. (2004). *Die Macht der inneren Bilder*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hundertmark-Mayser, J. (2003). „Ich schaff das schon allein!“ – Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H. (Hrsg.). *Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter*. München/Basel: Reinhardt.
- Jerusalem, M. (1990). *Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben*. Göttingen: Hogrefe.
- Largo, R. (2007). *Babyjahre*. München: Piper.
- Lazarus, R.S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychology*, 46, 352-367.
- Lösel, F. & Bliesener, Th. (1990). Resilience in adolescence: A study on the generalizability of protective factors. In: Hurrelmann, K. & Lösel, F. (Hrsg.) *Health hazards in adolescence*. Berlin: De Gruyter.
- Merton, R.K. (1948). The self-fulfilling prophecy, *The Antioch Review*, 8, 193-210.
- Schwarzer, R. (1994). Optimistische Kompetenzerwartung: Zur Erfassung einer persönlichen Bewältigungsressource, *Diagnostica*, 40 (2), 105-123.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M.(2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In Jerusalem, M. & Hopf, D. (Hrsg.). *Zeitschrift für Pädagogik*, 44. Beiheft. *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Seligman, M. E. P. (1979). *Erlernte Hilflosigkeit*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Strätz, R. (2003). Psychologische Voraussetzungen für soziale Partizipation – Selbstvertrauen, internale Kontrollüberzeugungen und Perspektivenübernahme. In: Sturzbecher, D. & Großmann, H. (Hrsg.) *Soziale Partizipation im Vor- und Grundschulalter. Grundlagen*. München/Basel: Reinhardt.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1 – 28.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Nüchterlein, K.H. & Weintraub, S. (Hrsg.) *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge: Cambridge University press.