

# Die 1-2-3 Formel

Erziehen mit Liebe und Disziplin

CHRISTINE WERMTER



## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### KINDER LERNEN ZU KOOPERIEREN ..... 7

Das Geheimnis der 1-2-3-Formel ..... 8  
Was Sie mit der Methode  
erreichen können ..... 9  
Disziplin – ein Wort mit Vergangenheit... 9  
Autorität und demokratisches  
Elterngewissen ..... 10  
Für welches Alter eignet sich  
die 1-2-3-Formel? ..... 13  
Wo wird die Methode eingesetzt? ..... 15  
Die häufigsten Fehler und Fallen ..... 16  
Der Familienrat – eine  
sinnvolle Ergänzung ..... 19

## PRAXIS

### SO FUNKTIONIERT DIE 1-2-3-FORMEL ..... 23

Bevor es losgeht: Lernen Sie  
zu unterscheiden! ..... 24  
Stopp- oder Start-Verhalten? ..... 25

Stopp-Verhalten ..... 28  
Vom Auszählen zur Auszeit ..... 29  
Zwei Beispiele zum Auszählen ..... 31  
Bewahren Sie Ruhe ..... 32



Wie Sie es schaffen, liebevoll  
und gelassen zu bleiben ..... 34  
1-2-3 – es geht los! ..... 38  
Störmanöver und Sabotageakte – auf  
diese Reaktionen sollten Sie gefasst sein ..... 39  
Ein wichtiger Schritt:  
vom Stoppen zum Motivieren ..... 45

Start-Verhalten ..... 46  
Zu viel Kritik? Machen Sie  
ein Experiment ..... 47  
Setzen Sie auf Lob und Ermutigung ..... 48  
Arbeiten Sie mit Wochenplänen  
und Erfolgstabellen ..... 50  
Konsequenz zeigen – keine  
leichte Übung ..... 52  
Der Trick mit dem Kurzzeitmesser ..... 58  
Gut gerüstet für die Alltagspraxis ..... 59

### ERZIEHUNGSSALLTAG VON A BIS Z ..... 61

Aufräumen: Chaos in den vier Wänden ..... 62  
Autofahrten: Stress unterwegs ..... 66  
Computerspiele: Zeit zum Ausschalten! ..... 67



Diskutieren: Immer diese Widerrede! ..... 69  
Eigensinn und Übermut:  
Hier droht Gefahr! ..... 71  
Einkaufen: Aufstand im Supermarkt ..... 72  
Fernsehen: Die Flimmerkiste  
läuft und läuft ..... 74  
Geschwister: Kinder, vertrag  
euch doch! ..... 76  
Gespräche: Unterbrechen  
ohne Rücksicht ..... 81  
Hausaufgaben: Das Schreckgespenst  
des Nachmittags ..... 82  
Haustiere: Und wer versorgt sie? ..... 87  
Instrument üben: Keine Lust! ..... 88  
Jammern und weinen: Aus  
geringstem Anlass ..... 89  
Kinderbesuch: Bei Tag  
und über Nacht ..... 90  
Lügen: Da stimmt doch was nicht! ..... 92  
Mahlzeiten: Störfälle bei Tisch ..... 95  
Mithilfe im Haushalt: Fehlzanzeige! ..... 98  
Randalieren und lärmern: Hier tobt  
der Bär! ..... 101

Schimpfwörter: So reden wir nicht! ..... 103  
Schlafen gehen: Jeden Abend Theater ..... 104  
Telefonieren: Bitte nicht stören! ..... 109  
Unselbstständigkeit: Nicht ohne  
Mamas Hilfe ..... 110  
Zähne putzen: Ich mag nicht! ..... 111

### DER WEG ZUM GUTEN GESPRÄCH ..... 113

Mit Kindern richtig reden ..... 114  
Werden Sie ein aktiver Zuhörer ..... 115  
Senden Sie Ich-Botschaften ..... 116  
Gründen Sie einen Familienrat ..... 117

## SERVICE

Bücher, die weiterhelfen ..... 123  
Adressen, die weiterhelfen ..... 124  
Register ..... 125  
Impressum ..... 127



## Das Geheimnis der 1-2-3-Formel

Stellen Sie sich vor, Sie wären in der Lage, die Verhaltensweisen Ihrer Kinder, die täglich zu familiären Gewitterwolken führen, zu verbessern: Sie wären entspannter und gelöster – die Kinder auch! Sie wären gut gelaunt – die Kinder auch! Ärger und Streitigkeiten würde es natürlich trotzdem noch geben. Die würden sich aber nicht mehr am täglichen Kleinkram entzünden. Damit hielte sich auch die Zahl der Zusammenstöße in Grenzen. In dieser friedlicheren Familienatmosphäre hätten Sie viel bessere

Chancen, Ihre Kinder zu ermutigen, zu fördern, wünschenswerte, aber anstrengende Verhaltensweisen anzuleiten. Ihre Nerven würden dabei auch sehr viel weniger belastet. Und ganz nebenbei, ohne dass Sie eigens daran arbeiteten, würden Sie eine stabile, liebevolle Beziehung zu Ihrem Kind (oder Ihren Kindern) pflegen. Mit der 1-2-3-Formel rückt diese Möglichkeit in greifbare Nähe.

### Was Sie mit der Methode erreichen können

Die 1-2-3-Formel ist weder kompliziert aufgebaut noch an einen umfangreichen theoretischen Überbau gebunden, den Sie sich mühevoll erschließen müssten. Sie gehen Schritt für Schritt vor, machen sich zunächst mit dem ersten Methodenbaustein (siehe rechts) vertraut – und starten direkt in die praktische Anwendung. Das funktioniert, weil Sie in einem klar begrenzten Bereich der Erziehung ansetzen und mit wenigen Regeln arbeiten, die leicht zu handhaben sind, wenn Sie die entsprechenden Voraussetzungen dazu geschaffen haben.

Im Kern geht es darum, Verhaltensweisen Ihrer Kinder zu stoppen, die das Zusammenleben stören. Um das zu erreichen, gehen Sie bei der 1-2-3-Methode streng systematisch vor. Auf inakzeptables Verhalten Ihrer Kinder reagieren Sie immer sofort. Das hat zwei unbestreitbare Vorteile: Erstens müssen Sie nicht lange überlegen, sondern können sofort souverän handeln. Zweitens sind Sie damit für Ihre Kinder berechenbar. Für beide, Kinder und Eltern, entsteht dadurch ein Mehr an Sicherheit. Auch in unerfreulichen Situationen werden Sie so häufiger einen klaren Kopf behalten und fair bleiben können.

### Disziplin – ein Wort mit Vergangenheit

Die 1-2-3-Methode setzt auf Disziplin. Dieser Begriff hat in unserer Gesellschaft allerdings ein schlechtes Image. In vielen Köpfen verknüpft sich »Disziplin« mit militärischem Drill. Nicht wenige Eltern verbinden deshalb mit dem Begriff ein überholtes System von Befehl und Gehorsam. In einer zeitgemäßen Erziehung, die Ziele wie Selbstbewusstsein und Kreativität verfolgt, scheint Disziplin nichts mehr verloren zu haben.

#### EINE METHODE, ZWEI BAUSTEINE

Die 1-2-3-Formel setzt sich aus zwei wesentlichen Bausteinen zusammen:

- > **Baustein 1:** Eltern unterbinden störende Verhaltensweisen ihrer Kinder.
- > **Baustein 2:** Eltern ermutigen ihre Kinder und verstärken erwünschtes Verhalten.

**TIPP**

Halten Sie die Erklärungen für die Kinder kurz. Starten Sie keine Diskussion. Sprechen Sie die wichtigsten Punkte an, ohne sie jedoch ausführlich zu erläutern.

Für die Kinder sollte im Wesentlichen gelten: »Learning by doing«.

## 1-2-3 – es geht los!

Sie fragen sich, ob und wie Sie Ihren Kindern vorab erklären sollen, worauf sie sich einstellen müssen? Nutzen Sie eine Gelegenheit, bei der die ganze Familie am Tisch sitzt, und geben Sie Ihren Sprösslingen einige kurze Hinweise auf Ihr zukünftiges Vorgehen. Dieses Gespräch kann entfallen, wenn die Kinder erst drei Jahre alt oder jünger sind (Seite 14).

### Wie Sie Ihren Kindern die Methode erklären können

Auch bei Kindern ab vier Jahren sollten Sie sich kurz fassen und auf die wesentlichen Aussagen beschränken:

- › Sie machen Ihre Kinder zunächst auf die Verhaltensweisen aufmerksam, über die Sie sich ärgern. Führen Sie an dieser Stelle die Beispiele zum Stopp-Verhalten Ihrer Kinder an, die in jüngster Zeit vornehmlich Streitthemen waren.
- › Sie sagen, dass Sie ab jetzt nicht mehr schimpfen, sondern den Kindern ein Zeichen geben, dass sie aufhören sollen, indem Sie anfangen zu zählen. »Hier ist die 1.« Wenn die Kinder nicht aufhören, zählen Sie weiter bis 2, schließlich bis 3.
- › Sie erklären, dass Stufe 3 eine Auszeit bedeutet, meistens im Kinderzimmer. Die Dauer richtet sich nach dem Alter des Kin-

### TIPP: Der Umgang mit unterschiedlichen Erziehungsstilen

Eine Einigung mit den Großeltern über Erziehungsstile und -methoden ist nur dann wichtig, wenn Oma und Opa tatsächlich regelmäßig miterziehen. Finden lediglich Besuchskontakte statt, haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie akzeptieren gelassen, dass Oma ihre Enkel verwöhnt oder Opa strengere Maßstäbe anlegt als Sie. Oder Sie führen vor einem Besuch ein Gespräch unter Erwachsenen, bei dem Sie die Akzeptanz der Großeltern gegenüber bestimmten Erziehungsfragen einfordern, etwa: »Unsere Kinder müssen nicht alles essen, was auf den Tisch kommt. Sie haben ein Wahlrecht.« Oder: »Fernsehen ist erst ab drei Uhr nachmittags erlaubt.«

des. Fünf Jahre bedeutet zum Beispiel fünf Minuten Auszeit.

Weitere Details zur Anwendung der 1-2-3-Formel werden die Kinder mit der Zeit aus der Praxis erfahren.

### Oma, Opa, Tagesmutter ...

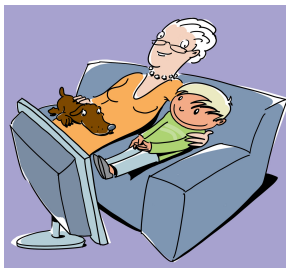
Möglicherweise betreuen Sie Ihre Kinder nicht allein, sondern teilen sich die häusliche Erziehungsarbeit mit Großeltern, einer Tagesmutter, einem Babysitter, der die Kinder regelmäßig beaufsichtigt. Nachdem Sie sich entschlossen haben, die 1-2-3-Methode einzuführen, fragen Sie sich vielleicht: Müssen etwa jetzt alle, die meine Kinder (mit)erziehen, einen Kurs belegen?

Natürlich nicht! Selbst kleine Kinder können gut mit unterschiedlichen Verhaltensweisen von Erwachsenen umgehen. Dennoch wäre es von Vorteil, wenn alle wichtigen Betreuungspersonen die 1-2-3-Methode zumindest kennen, besser noch nutzen würden. Die Kinder müssten sich nicht umstellen und Erfolge würden sich rascher einstellen.

Nehmen Sie sich also Zeit, den Miterziehern Ihrer Kinder, etwa Ihren Eltern, vom 1-2-3-Konzept zu erzählen. Überreden Sie sie nicht. Versichern Sie ihnen, dass Sie es akzeptieren, wenn die Großeltern keine Lust haben, sich in ihrem Alter mit neuen Methoden zu beschäftigen, dass Sie ihnen in jedem Fall für ihre Unterstützung dankbar sind.

## Störmanöver und Sabotageakte – auf diese Reaktionen sollten Sie gefasst sein

Wie werden die Kinder reagieren, wenn Sie die 1-2-3-Methode einführen und konsequent anwenden? Ganz einfach: Entweder sie erfüllen die Forderung, weil sie merken, dass ihre Eltern es ernst meinen. Wunderbar! Oder sie weigern sich und gehen in die Offensive.



Unbedingt klären: Bei Omi können andere Regeln als zu Hause gelten.

## Unselbstständigkeit: Nicht ohne Mamas Hilfe

Carla (acht Jahre) benimmt sich wie eine kleine Prinzessin. Charmant lächelnd trägt sie eine Bitte nach der anderen vor: »Mama, kannst du mir den Saft einschenken? Die Flasche ist ganz voll.«, »Fährst du mich zur Bushaltestelle? Der Weg ist so weit.«, »Kannst du für mich anrufen? Ich traue mich nicht!«.

### Ihr Ziel: Start-Verhalten auslösen

Ermutigen Sie Carla, indem Sie ihre Bitten ebenso charmant zurückweisen und Zutrauen in die Fähigkeiten Ihrer Tochter bekommen. Antworten Sie leichthin: »Du kannst das schon, mein Schatz!« – und wenden Sie sich wieder Ihrer Tätigkeit zu. Loben Sie Carla für jede selbstständige Aktion, aber achten Sie darauf, es mit Ihrer Begeisterung nicht zu übertreiben (Seite 64). Ein anerkennendes Lächeln kann genügen. Carla wird den Stolz auf ihre eigene Leistung genießen. Bedenken Sie: Ein Kind, das sich nicht traut, selbstständig zu handeln, braucht die Sicherheit, ausprobieren zu dürfen. Es wird zögern, wenn es bei seinen Eltern spürt, dass Missgeschicke wie kleine Katastrophen behandelt werden. Signalisieren Sie Ihrer Tochter, dass ein Saftleck auf dem Küchenfußboden kein Beinbruch ist. Er wird eben weggeputzt. Klar schafft sie den Weg zur Bushaltestelle! Ein tägliches Lauftraining hilft der körperlichen Fitness auf die Sprünge. Auch Unsicherheiten am Telefon lassen sich beheben. Üben Sie mit Carla, wie sie sich am Telefon melden, ihren Wunsch vortragen kann – vielleicht in Form eines Rollenspiels. Versichern Sie ihr, dass es nicht schlimm ist, wenn sie sich mal verspricht. Dann wiederholt sie den Satz eben nochmals. All das kann Carla schaffen!

### VERWÖHNUNG ENTMUTIGT

Eltern, die ihre Kinder über Gebühr verwöhnen, entmutigen sie ungewollt. Obwohl sich das für Kinder vielleicht angenehm anfühlt, stellt sich zugleich das Gefühl ein, vieles gar nicht oder nicht allein zu können.

## Zähne putzen: Ich mag nicht!

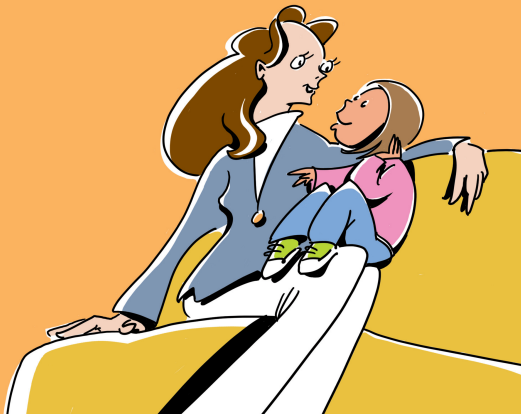
Ruth (drei Jahre) hält den Mund fest geschlossen, als das abendliche Zähneputzen ansteht. Sie will noch nicht ins Bett gehen. Der Szene im Bad ist ein geräuschvolles Theater im Wohnzimmer vorausgegangen. Wütend zeigt Ruth ihren Unwillen nun, indem sie sich weigert, die Zähne zu putzen.

### Ihr Ziel: Start-Verhalten auslösen

Den Grundsätzen der 1-2-3-Methode zufolge handelt es sich hier um ein Start-Verhalten. Für eine Dreijährige ist Zähneputzen eine komplexe Tätigkeit. Stellen Sie also die Zahnbürste in den Plastikbecher zurück und sagen Sie: »Ich sehe, du willst deine Zähne heute nicht putzen, Ruth. In Ordnung. Aber du weißt, dass die Zähne kaputt gehen, wenn Zucker an ihnen klebt. Du kannst jetzt ins Bett gehen, aber morgen gibt es keine Süßigkeiten.« Mit dieser Reaktion erreichen Sie zweierlei: Erstens vermeiden Sie einen Machtkampf, indem Sie Ruth die Entscheidung für oder gegen das Zähneputzen überlassen. Zweitens bringen Sie Ruth zur Einsicht, indem Sie ihre Aufmerksamkeit auf eine Sachfrage lenken: die Gesunderhaltung der Zähne. Doch bleiben Sie freundlich und sachlich, während Sie Ruth auf die logische Folge hinweisen. Sobald Ihre Stimme ärgerlich klingt, wird Ruth die Ankündigung als Drohung oder Strafe verstehen – und ihren Widerstand wahrscheinlich verstärken.

### DIE AUSNAHME: AUSZÄHLEN BEI START-VERHALTEN

Sie kennen die Regel: Ausgezählt werden kann nur ein Stopp-Verhalten. Doch wenn ein Start-Verhalten nur sehr wenige Minuten oder sogar nur Sekunden dauert – etwa wenn das Kind aufstehen oder das Zimmer verlassen soll –, können Sie auch hier auszählen. Das gilt bei älteren Kindern auch fürs Zähneputzen, das kaum länger als zwei Minuten dauert. Wäre Ruth schon im Schulalter, könnten Sie ihr widerspenstiges Verhalten auch auszählen.



## Mit Kindern richtig reden

Den meisten Eltern fällt es schwer, die Empfehlung »Nicht reden – keine Gefühle« (Seite 16) einzuhalten. Doch wenn man sich einmal dazu entschlossen hat, ist sie relativ einfach umzusetzen. Wir halten den Mund und verströmen stille Gelassenheit. Dennoch kann das nicht das Universalrezept für alle Erziehungsgelegenheiten sein. Schließlich sind auch Gespräche wichtig. Doch so selten es klingen mag: Selbst Gespräche beginnen häufig mit Schweigen – genauer gesagt mit aktivem Zuhören.

### Werden Sie ein aktiver Zuhörer

Wer in der Position des Älteren und Erfahreneren ist, kommt häufig in Versuchung, das Wort an sich zu reißen. Das gilt insbesondere für uns Eltern. Wir können unsere Kinder aber viel besser verstehen und adäquat auf ihr Verhalten reagieren, wenn wir ihnen zuhören. Damit zeigen wir ihnen, dass wir sie ernst nehmen, Verständnis für sie haben und ihre Gefühle auch dann respektieren, wenn wir nicht mit ihnen übereinstimmen.

#### Aktiv zuhören – wie geht das?

Aktiv zuhören bedeutet mehr, als ein Kind einfach reden zu lassen. Ein guter Zuhörer wendet sich einem Kind zu und schaut es an, während es spricht. Wenn das Kind noch sehr klein ist, können wir es auf den Arm nehmen oder uns nach unten beugen oder in die Knie gehen, um auf gleicher Augenhöhe zu sein. Wir verfolgen aufmerksam, was das Kind sagt, und versuchen, herauszuhören, welche Gefühle sich hinter den Worten des Kindes verbergen. Wenn wir eine Vorstellung davon haben, können wir sie respektvoll formulieren. Und das geht so:

- Nehmen wir an, Sie holen Ihren Sohn Patrick (fünf Jahre) vom Kindergarten ab. Mit gesenktem Kopf folgt er Ihnen nach draußen. Sobald die Tür ins Schloss fällt, sagt er finster: »Kindergarten ist doof!« Sie beugen sich zu Ihrem Sohn, legen eine Hand auf seine Schulter und sagen: »Du siehst ein bisschen traurig aus. Es klingt, als ob du dich heute im Kindergarten geärgert hättest. Stimmt das?«  
Damit haben Sie in Worte gefasst, was Sie durch die Bemerkung, die Körperhaltung und Mimik Ihres Sohnes wahrgenommen haben. Sie signalisieren ihm damit: »Ich verstehe dich. Du kannst mir gern mehr darüber erzählen, wenn du möchtest.«
- Lili (sieben Jahre) läuft am Sonntagnachmittag misstrauisch durch die Wohnung, schaut aus dem Fenster, fängt an zu malen und zerknüllt nach kurzer Zeit das Papier. Sie setzen sich zu Ihrer Tochter: »Kann es sein, dass du dich langweilst, mein Schatz? Was würdest du denn gerne machen?«

#### TIPP

Formulieren Sie Ihre Rückmeldung zurückhaltend, am besten in Frageform. Gehen Sie nicht selbstverständlich davon aus, dass Sie die Gefühle Ihres Kindes verstehen. So vermeiden Sie Unterstellungen. Sie bieten Ihrem Kind nur eine Deutung an, die ihm hilft, sich über seine Gefühle klar zu werden und darüber zu reden.



## Wirksam erziehen – kinderleicht!

Zähmen Sie mit viel Liebe und Klarheit Ihren kleinen »Tyrannen« – geeignet für Kinder von zwei bis elf Jahren.

- › **Verblüffend:** So schaffen Sie es im Nu, Verhaltensweisen wie Nörgeln, Streit oder Wutanfälle zu stoppen – auf Dauer.
- › **Mehr Harmonie:** Sie motivieren Ihr Kind dazu, das zu tun, was Sie wollen – vom Aufräumen übers Hausaufgabenmachen bis hin zum Zähneputzen.
- › **Aus der Praxis:** Zahlreiche Beispiele zeigen, wie Sie die 1–2–3 Formel konsequent und liebevoll einsetzen.
- › **Der GU-Folder:** Kopiervorlagen helfen Ihnen, Herausforderungen im Erziehungsalltag besser zu meistern.