

## Mit Schwierigkeiten richtig umgehen

*Motivation bedeutet, ein eigenes Ziel zu finden und trotz Schwierigkeiten zu verfolgen.*

Wie sehr ein Mensch von seinem Ziel überzeugt ist und es erreichen möchte, zeigt sich oft erst dann, wenn Schwierigkeiten auf dem Weg dorthin auftauchen – leider ist das aber fast immer der Fall.

Sicher kennen Sie die Geschichte von den zwei Fröschen, die in einen Topf voller Sahne fielen?



Beiden Fröschen war schnell klar, dass sie in der zähen Masse nicht schwimmen konnten, und so fingen sie heftig an zu strampeln. Doch das Treten und Rudern und Paddeln half alles nichts. Sie kamen nicht voran und immer wieder gingen sie unter. Bald waren sie so erschöpft, dass einer der beiden Frösche entmutigt aufgab und in der Sahne ertrank. Der andere Frosch aber sammelte erneut alle seine Kräfte und strampelte und paddelte noch wilder als zuvor. Nach einiger Zeit verwandelte sich die Sahne in Butter. Erstaunt krabbelte der Frosch an den Rand des Sahnetopfs und hüpfte dann glücklich nach Hause.

Das Verhalten des ersten Frosches kennen wir alle. Bei Hindernissen und Problemen ist man schnell verleitet, abzuwarten und nichts zu tun. Glücken die ersten halbherzigen „Rettungsversuche“ nicht sofort, wird die Schuld dafür bei anderen oder bei den ungünstigen äußeren Umständen gesucht. Die Gefahr, sein Ziel nicht zu erreichen und „unterzugehen“, ist so recht groß.

Der zweite Frosch hingegen beweist Durchhaltevermögen. Mit seinem ganzen Willen und all seiner Kraft will er sein Ziel, den Rand des Sahnetopfs, erreichen. Seine Ausdauer wird schließlich belohnt, wenn auch für den Frosch überraschend. Mehr durch Zufall hat er dann doch die richtige „Strategie“ gewählt, um dem Sahnetopf zu entkommen. Damit Ihr Kind in Zukunft gerade bei Schwierigkeiten nicht „zufällig“ die richtige oder falsche Strategie auswählt, um seinen Zielen näher zu kommen, können Sie es hier hilfreich unterstützen.

## **Ermutigungen**

Haben Sie schon einmal einem Hochspringer zugesehen, wie er sich vor dem Anlauf konzentriert? Mit geschlossenen Augen steht er da, wiegt sich vor und zurück und stellt sich mit seinen inneren Augen, dem Kopfkino, den gesamten Bewegungsablauf bis zur Landung auf der Matte vor. Natürlich machen heutzutage alle Spitzensportler dieses mentale Training. Was diesen hilft, kann auch Ihrem Kind helfen!

Die Sportler stellen sich nicht nur den optimalen Sprung, Wurf oder Lauf vor der eigentlichen Aktion vor, sondern sie ermutigen sich auch mit geeigneten Gedanken, so genannten Kognitionen. Berühmt wurde der Boxer Muhammad Ali mit dem Spruch: „I am the greatest!“ Radprofi Lance Armstrong war sich sicher: „Ich werde die Tour de France auch zum siebten Mal gewinnen“. So kann auch Ihr Kind sich die optimale Klassenarbeit vorstellen und sich zusätzlich mit ermutigenden Gedanken stärken.

### **Beispiele für Mutmach-Sprüche:**

Ruhig Blut und guter Mut,  
dann geht jede Arbeit gut!

Wenn ich mal nicht weiter weiß,  
bleib ich cool und wird nicht heiß!

Beim Blackout bleibe ich ganz heiter,  
das Händefalten hilft mir weiter.

Keine Panik auf der Titanic –  
In der Ruhe liegt die Kraft!

Ich habe gelernt, ich habe geübt –  
Diese Arbeit wird gut!

Im Anschluss finden Sie Vorlagen um Ideen mit Ihren Kindern zu entwickeln um den Schulalltag zuhause entspannter zu gestalten.