

# **Der gesunde Mittelweg zwischen Kontrolle und Laissez-faire: Jugendliche auf dem Weg zur Selbstwirksamkeit sicherer begleiten**

Elternabend Sekundarschule Embrach  
5.2.2024

Geneviève Appenzeller  
[www.appenzeller-beratung.ch](http://www.appenzeller-beratung.ch)

# Die Jungen “beissen sich nicht mehr durch”

Rüdiger Maas, Gründer des Institut für Generationenforschung in Augsburg erklärt, warum “Durchbeissen” kein Ziel mehr ist:



Einstein, Wissenschaftsmagazin von SRF 28.9.2023

# Die traurige Generation

Rüdiger Maas, Gründer des Institut für Generationenforschung in Augsburg spricht von der “traurigsten Generation, die wir je hatten”:



Einstein, Wissenschaftsmagazin von SRF 28.9.2023

# Unsere Kinder sind stark gefordert

"Es spricht nur wenig dafür, dass Kinder heute grundsätzlich anders sind als früher. Aber die Lebensumstände und Anforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, haben sich dagegen **stark gewandelt** (...).

**Die Fähigkeiten von Kindern, sich selbst zu regulieren und Verlockungen zu widerstehen, sind heute **sicherlich stärker gefordert.**"**

Prof. Dr. Oskar Jenni, Leiter Entwicklungspädiatrie am Universitätsspital Zürich, in Gehirn&Geist  
05/2023

# Kinder haben von Anfang an sehr unterschiedliche Temperamente

- **40%** der Kinder sind von Anfang an fröhlich und **ausgeglichen** und lassen sich kaum aus der Ruhe bringen
- **40%** der Kinder lassen sich **schneller aus der Ruhe bringen**, beruhigen sich aber schnell wieder
- **20%** der Kinder sind **hoch irritierbar** und lassen sich schlecht trösten.

Psychologin Stefanie Rietzler in Fritz+Fränzi, April 2023

Wirklich schwerwiegende Probleme haben **nur 5 bis 15%** der Pubertierenden.

Prof. Dr. Oskar Jenni, Leiter Entwicklungspädiatrie am Universitätsspital Zürich, in Fritz&Fränzi 01/2022

# Drei Wege, um die Resilienz zu fördern

Resilienz ist die Fähigkeit, **schwere Emotionen auszuhalten**. Wer resilient ist, erholt sich schneller und fühlt sich selbst bei verstörenden Lebensereignissen handlungsfähig.

Fachpsychologin und Traumatherapeutin Dr. S. Zanotta, "Wieder ganz werden" 2018



Eltern können zwei von drei Resilienz-Faktoren direkt stärken:

- eine emotional **sichere Umgebung** schaffen
- **Koregulation** lernen: mitfühlen statt mitleiden und uns selbstregulieren

# Die Pubertät fordert Kinder und Eltern heraus

- Pubertät: 10–**18** Jahren (**Mädchen**), 13–**21** Jahren (**Jungs**)
- Die **Stimme der Mutter** aktiviert das Belohnungszentrum in Gehirn ihres Kindes nur bis ca. 12 Jahren – ab 13 Jahren tun es die **fremden** Stimmen  
D. Abrams, Stanford University
- **Geometrie**: zwischen 11–14 Jahren geht die Leistung merklich zurück, steigt danach wieder auf Normalniveau. Manche Studien deuten auf ein ähnliches Phänomen bei Schulleistungen: genereller **Leistungsknick** zwischen 12–14 Jahren hin.  
Prof. Sarah-Jayne Blakmore, University College London, "Das Teenagergehirn", 2018
- Oft vertreten Pubertierende **extreme Ansichten** und argumentieren **stur** bis **aggressiv** – eine normale Begleiterscheinung der Ich-Entwicklung

# Risikofaktoren für psychische Erkrankungen

- **angeborene** generelle Verletzlichkeit  
z.B. werden Angststörungen geschlechtsspezifisch vererbt  
B. Pavlova, Dalhousie University Halifax 2022
- mit **psychisch kranken Eltern** aufwachsen
- **Umbrüche** (Schulwechsel, Pubertät, Umzug, Wegzug der Freundin etc.)
- **Krisen** (Unfall, Mobbing, Übergriff, Scheidung der Eltern, Todesfall etc.)
- **Einsamkeit**
- **Armut**
- **Drogenkonsum** (auch "weiche" Drogen)
- in **Patchwork-Familien** aufwachsen

A. Burt, Michigan State University 2022 belegt eine Korrelation für häufigere depressive Symptome

# Machen wir unseren Kindern Lust aufs Erwachsenenleben?

Wie hoch ist unsere eigene **Zufriedenheitskompetenz**? Spürt unser Kind, dass wir...

- Freude am Leben haben?
- Familienzeit mögen?
- mit unserem Körper und unseren Begabungen zufrieden sind?
- uns Zeit für unser Hobby nehmen?
- gut für uns selbst sorgen können? \*
- konstruktiv an unserer Partnerschaft arbeiten?
- gerne arbeiten?

• gesunde Selbstfürsorge, keine egozentrierte Selbstoptimierung –  
siehe auch die Studie von M. Coleman, Curtin University Perth  
zu Essstörungen (2022)

# richtig loben fördert Growth Mindset

Werden Kinder regelmässig für ihre **Intelligenz gelobt**, begünstigt dies das Entstehen von **Fixed Mindset**. Diese Kinder entwickeln häufiger ein vermeidendes Verhalten: Sie stellen sich weniger Herausforderungen, um die Elternliebe nicht zu verlieren (es könnte ja herauskommen, dass sie "doch nicht so schlau" sind). In einer Studie sanken im Lauf der Sek I die Noten in Mathematik bei Jugendlichen mit Fixed Mindset, während sie bei Jugendlichen mit **Growth Mindset** in derselben Zeitspanne anstiegen.

→ **Anstrengung loben**, nicht die Intelligenz!

siehe die Studien von Carol Dweck, Stanford University

# Wie können Eltern Growth Mindset fördern?

## Fixed Mindset:

- "Mathe konnte ich auch nie! Nimm's nicht tragisch, es liegt unserer Familie halt nicht so!"
- "Kein Problem, dass du kein Französisch magst, ich habe es auch ohne Franz zu etwas gebracht"

## Growth Mindset:

- "Es freut mich, dass du dieses Semester Mathe zur 1. Priorität gemacht hast. So kommt man voran! Ich ärgere mich, dass ich damals aufgegeben habe."
- "Wie denkst du, dass du Französisch am besten lernen würdest? Sollen wir Ferien in Frankreich machen? Oder willst du in eine Gastfamilie gehen?"

# Growth Mindset schützt Teenager vor Stress und psychischen Erkrankungen

**Ablehnung** trifft Teenager viel stärker als Erwachsene.

Prof. Sarah-Jayne Blakmore, University College London, "Das Teenagergehirn", 2018

Zudem übernehmen sie eine **negative** Stimmung von Kollegen stärker als eine positive . Das macht sie anfälliger für Stress.

"Sharing the Load: Contagion and Tolerance of Mood in Social Networks", APA 2018

Jugendliche produzierten weniger **Cortisol** bei einem Vortrag und hatten Ende Jahr einen höheren **Notendurchschnitt**, wenn sie eine Lektion darüber erhalten hatten, dass sich die Persönlichkeit im Lauf des Lebens verändern kann.

Ähnliches bewirkte auch nur eine Lektion darüber, dass Stress nicht nur negativ ist, sondern zu einer Leistungssteigerung führen kann.

Studien von David Yeager von der University of Texas, Austin 2016 bzw. 2022 (zweite Studie zitiert in Gehirn&Geist 10\_2022)

# Wie können Eltern Selbstwirksamkeit fördern?

Alle Tätigkeiten empfehlen, bei welchen Jugendliche Verantwortung tragen und die Früchte ihrer Arbeit spüren können:

- Jugendorganisation, Sportverein
- bezahlte Nachhilfe
- Einkaufsdienst für Senior:innen
- Markt zu Wohltätigkeitszwecken organisieren
- einmal pro Woche Abendessen planen, einkaufen, kochen
- u.v.a.m.

# Wie sieht ein unterstützendes Gespräch beim Abendessen aus?

## weniger von:

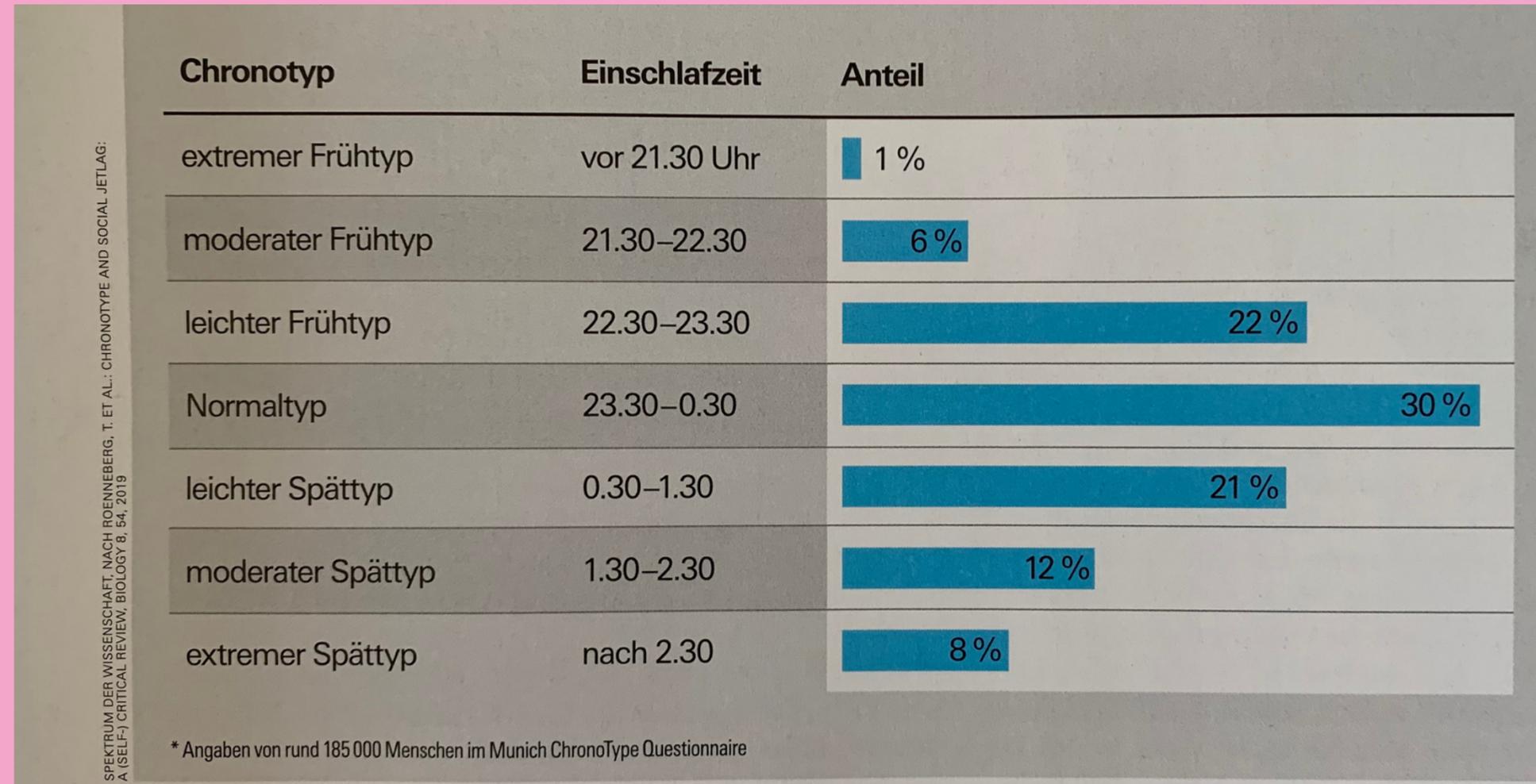
- "Was hast du heute gemacht?"
- "Da musst du halt durch!"
- "Das wird irgendwann aufhören!"
- "An deiner Stelle würde ich Folgendes machen: ..."
- "Ich habe das auch überlebt!"

## mehr von:

- "Wie geht es dir?" \*
- "Das muss sehr belastend sein"
- "Wie kann ich dich unterstützen?"
- "Willst du eine Idee von mir oder wolltest du nur erzählen?"
- "Erkläre uns, warum das für dich so wichtig ist."

\*siehe auch das Konzept von Affect Labelling  
von C. Waugh, Wake Forest University  
North Carolina

# reale Einschlafzeiten



Pubertierende zählen zu den späten Chronotypen

# Folgen von Schlafmangel und Handy im Zimmer

Wer unter der Woche nicht genügend schläft, kann den Schlafmangel **nur zum Teil** durch **Nachschlafen am Wochenende** kompensieren. In einer Studie

- fielen dank Nachschlafen die Marker für **Entzündungen** und die **Stresshormone** auf einen normalen Level zurück,
- die **Aufmerksamkeit** bei einem Leistungstest blieb aber erniedrigt.

American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism, zitiert in der NZZamSo vom 13.10.2013

"Jugendliche, die nur einmal pro Monat durch einen Anruf oder eine **Nachricht geweckt** wurden, entwickelten im Beobachtungsjahr 5x öfter einen unruhigen Schlaf und hatten 3x häufiger Einschlafprobleme"

M. Foerster et al., in International Journal of Environmental Research and Public Health,  
in Horizonte 121 (Schweizer Nationalfonds), 2019

# Wie können Eltern die Schlafqualität ihrer Kinder fördern?

Empfehlungen:

- **Einschlafrituale:** 2h vor Bettgehzeit: kein Telefon/Film/Game/Handy/Essen. Dafür: Vokabelkärtli, lesen, Bilderbuch anschauen, Lavendelöl auftragen, Mandala malen, Hund ausführen, bekannte Musik bis 80 bpm hören, Tratakamethode (3–4min Kerze in 50cm Abstand ohne Blinzeln fixieren) oder Meditation
- **Erfolgsjournal** oder **Fünf Wunder**-Methode (auch Dankbarkeitsübung genannt, unterstützend gegen Depressionen)
- Zimmertemperatur bis **18 Grad**, heisses **Bad 1.5h** vor Bettgehzeit
- **Wecker** kaufen (Smartphone nicht als Wecker benutzen)
- U18: **Smartphone & Laptop** ab 21:00 im Elternschlafzimmer

# Wie kann die Familienorganisation die mentale Gesundheit von Jugendlichen fördern?

Ideen:

- das Zimmer eines Teenagers ist für Eltern **tabu – 7x24h!**
- feste Stunde für den **gemeinsamen Wohnungsputz** (Sa 17h?)
- Gespräche darf man **vertagen** – gibt klügere Entscheidungen und bessere Familienstimmung
- feste Stunde für **Problemklärungen** (So 20h?)
- fester Wochentag für gemeinsamen **Familienabend** (Mi 18–21h?)

# TikTok und mentale Gesundheit

- Auf TikTok zirkulieren viele Posts zur **mentalen Gesundheit**
- TikTok gibt Teenagern ein unvergleichbares Gefühl von **Zugehörigkeit**; es wirkt stabilisierend, birgt aber Suchtpotential
- Der Algorithmus der **ForYou**-Page bringt stets ähnlichen Content -> aus einem momentanen depressiven Tief herauszukommen wird dadurch massiv erschwert

Studie von Prof. S. Chancellor, University of Minnesota in "I See Me Here": Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok" by A. Milton et al., 12 April 2023, Association for Computing Machinery ACM

# Prüfungsangst ernst nehmen

Eine Studie mit über 300 Medizinstudentinnen und -studenten zeigte, dass Studierende mit grösserer Prüfungsangst

- im Schlussexamen **schlechtere Noten** erzielten
- **in der Lernphase** einen **geringeren Lernzuwachs** aufwiesen
- **weniger effektiv** und **weniger strukturiert** lernen.

**Vorsicht mit positivem Denken** wie "Du kannst das!": Wenn jemand nicht wirklich daran glaubt, sind solche Sätze nutzlos bis kontraproduktiv.

Die Betroffenen müssen sich Techniken zur **Angstreduktion** UND allgemeine **Lernstrategien** aneignen.

Leibniz-Institut für Bildungsforschung, Frankfurt am Main in Gehirn&Geist 02\_2023"  
und Dr. J. Smith in "Why Has Nobody Told Me This Before", 2022

# Wie können Eltern bei Notendruck unterstützen?

- Zu Beginn des Semesters jeweils **2 Prioritätsfächer** festlegen.  
Konkretisieren: Bsp. Französisch: Wortschatz? Grammatik? Sprechkompetenz? Vom Kind getroffene Wahl gut sichtbar aufhängen lassen.
- Eine Woche vor der Prüfung fragen, **welche Note angestrebt** wird.  
Das Kind entscheidet! Zielnote sichtbar aufhängen.
- Dem Kind helfen, einen **genauen Vorbereitungsplan** mit Inhalten statt Zeiten herzustellen. Bsp. "Kap. 1 zusammenfassen", nicht "1 h Bio".  
Plan gut sichtbar aufhängen.
- Sich regelmässig **erkundigen**, ob der Plan angepasst werden muss.

# Wie können Eltern am Vortag einer Prüfung unterstützen?

weniger von:

- "Morgen ist der grosse Tag!"
- "Bist du bereit?"
- "Bist du nervös?"

mehr von:

- "Wie zufrieden bist du mit deinem Plan?"
- "Was willst am Plan für die nächste Prüfung anpassen?"
- "Was tust du dir heute Abend Gutes, damit du ruhig einschlafen kannst? Willst du vielleicht deine Kleider schon jetzt bereitstellen?"

# dito für Fortgeschrittene

## weniger von:

- "Lass dich nicht stressen!"
- "Gib dein Bestes, egal wie stressig es ist!"

## mehr von:

- "Dein Körper ist dafür gemacht, unter Druck zu funktionieren, und genau das wirst du morgen nutzen"
- Wenn du Stress im Körper wahrnimmst, versuch, dein Bestes zu geben, indem du die gesteigerte Energie mit deiner Atmung kanalisierst"

# scheitern lernen

**Aus Fehlern zu lernen ist viel schwieriger, als man denkt!** Nicht nur Jugendliche meiden nach einem Misserfolg das Fach oder das Thema ganz. Folgende Gedanken zählen zu den 20 häufigsten negativen Kerngedanken aller Menschen: "Ich bin ein Verlierer", "Ich bin ein Totalausfall", "Ich bin wertlos", "Ich bin ein Nichts".

Jugendliche brauchen nach einem Misserfolg unsere Unterstützung, um Wachstumschancen darin zu entdecken:

- Sätze mit "**Du bist so...**" vermeiden, da sie Fixed Mindset verstärken
- stattdessen immer das **konkrete Verhalten** ansprechen, das verbessert werden soll.

Dr. J. Smith in "Why Has Nobody Told Me This Before", 2022

# Wie kann man nach einer Prüfung unterstützen?

## weniger von:

- "Wieder zu spät angefangen?!"
- "Was hast du falsch vorbereitet?"
- "Nur 4.0? Wieso bist du zufrieden? Nächstes Mal schaffst du eine 5!"
- "Komm, vergiss die Niederlage, morgen ist ein neuer Tag!"
- Du kannst das schon! Glaube endlich an dich!"

## mehr von:

- "Was hat im Plan funktioniert?"
- "Welche Lernstrategie willst du nochmals anwenden?"
- "Du hattest eine 4.0 anvisiert, gell? Bravo, effizient gearbeitet!"
- "Was willst du morgen tun, damit du Ende Semester stolz zurückschauen kannst?"
- "Was würdest du deinem besten Freund raten, wenn das jetzt ihm passiert wäre?"

# "Mein Gehirn ist nicht kaputt"

"Die Adoleszenz ist eine Zeit der verstärkten Kreativität und des unkonventionellen Denkens, der Energie und der Leidenschaft. (...) Sie rüstet uns mit einem Gefühl der eigenen Identität und einem Verständnis für andere Menschen aus, sodass wir zu selbständigen Erwachsenen werden können"

**"Mein Gehirn ist nicht kaputt.**

**Es ist wunderschön.**

**Ich bin in einer Stadt, in der ich noch nie war,  
und ich sehe helle Lichter und neue Ideen und Angst und Möglichkeiten  
und Tausend Millionen Strassen, und alle leuchten und blinken"**

Zitat aus dem Theaterstück "Brainstorm" von Teenagern sowie Text von S.-J. Blakemore,  
beides in Prof. Dr. Sarah-Jane Blakemore, in Das Teenager-Gehirn, 2018

Produkte für  
Lernorganisation  
und Priorisierung:



Informationen  
zu psychischen  
Erkrankungen  
und zur Ersten Hilfe:

[www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

- Kurs für Erwachsene, denen **Jugendliche** anvertraut sind (14h)
- Kurs für Erwachsene im Umgang mit **Erwachsenen** (12h)
- Crash-Kurs für **Führungskräfte** (3.5h – nur Erste Hilfe)
- Kurs **Teens for Teens** (6h)