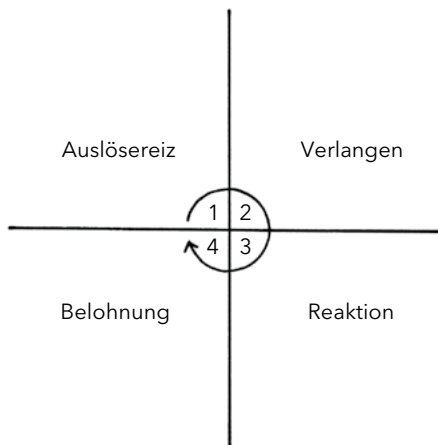


So lassen sich diese Erkenntnisse in der Erziehung nutzen

In *Die 1%-Methode* erläutere ich die vierstufige Gewohnheitsschleife, welche die Grundlage für alle menschlichen Verhaltensweisen bildet: Auslösereiz, Verlangen, Reaktion und Belohnung. Wenn sich diese neurologische Feedbackschleife häufig wiederholt, entstehen neue Gewohnheiten.

Die Gewohnheitsschleife sieht in etwa so aus:



Auf der Grundlage dieser vier Schritte habe ich die vier Gesetze der Verhaltensänderung entwickelt:

1. Auslösereiz: Die Gewohnheit muss offensichtlich sein.
2. Verlangen: Die Gewohnheit muss attraktiv sein.
3. Reaktion: Die Gewohnheit muss einfach sein.
4. Belohnung: Die Gewohnheit muss befriedigend sein.

Mit diesen vier Gesetzen lassen sich sämtliche Verhaltensweisen einfacher gestalten (und wenn man die jeweiligen Gesetze umkehrt, werden bestimmte Verhaltensweisen schwieriger). Die Anwendung dieser Grundsätze kann Kindern und Familien zu effektiveren Gewohnheiten verhelfen.

Ehe wir weiter ins Detail gehen, möchte ich darauf hinweisen, dass die Ansätze aus *Die 1%-Methode* bei Kindern und Eltern gleichermaßen gut funktionieren. Allerdings gibt es einen entscheidenden Unterschied: Wer *Die 1%-Methode* liest, will meist die eigenen Gewohnheiten ändern, doch wenn Sie das Konzept auf Ihre Kinder anwenden möchten, beeinflussen Sie damit die Gewohnheiten anderer. Das bringt gewisse Herausforderungen mit sich, deshalb zeige ich hier an spezifischen Beispielen, wie sich meine Methode auf Erziehungsfragen übertragen lässt.

Diese Beispiele sind nur als Ausgangspunkt gedacht. Keine Familie ist wie die andere, deshalb müssen Sie mit den vier Gesetzen ein wenig herumexperimentieren, um herauszufinden, wie sie sich auf Ihren Alltag und Ihre Lebensverhältnisse anwenden lassen. Wenn Sie dabei stets die Grundgedanken aus *Die 1%-Methode* im Kopf behalten, sollten Sie feststellen, dass die Anwendungsmöglichkeiten schier grenzenlos sind.

Das erste Gesetz

Das erste Gesetz der Verhaltensänderung lautet: *Die Gewohnheit muss offensichtlich sein.* Dieses Gesetz hängt mit dem Auslösereiz zusammen, der ersten Stufe der Gewohnheitsschleife. Alles, was Ihre Aufmerksamkeit (oder die Aufmerksamkeit Ihres Kindes) erregt, ist ein Auslösereiz, der über die nächste Handlung entscheidet. Erwartungsgemäß erregen offensichtliche Auslösereize leichter Aufmerksamkeit, sodass sie häufiger Handlungen zur Folge haben.

In der Erziehung lässt sich das erste Gesetz beispielsweise mit einem Prinzip umsetzen, das die Autorin Julie Morgenstern als »Kindergartenmodell der Organisation« bezeichnet.

In einem Kindergarten sind die Räume so gestaltet, dass ganz deutlich ist, wo etwas hingehört und was man mit den Dingen machen kann. Morgenstern unterscheidet fünf Hauptmerkmale:

1. Der Raum ist in Aktivitätsbereiche unterteilt.
2. Es ist leicht, sich immer nur auf eine Aktivität zu konzentrieren.
3. Gegenstände werden dort aufbewahrt, wo man sie verwendet.
4. Aufräumen macht Spaß, denn alles hat seinen Platz.
5. Alles Wichtige lässt sich visuell erfassen.

Wenn ein Kind beispielsweise zur blauen Lesegruppe gehört, dann kommen seine Bücher in die blaue Kiste, es setzt sich an den blauen Tisch und so weiter. Anders ausgedrückt: Diese Methode macht sehr deutlich, was wo zu tun ist.

Ähnliche Methoden können Sie bei sich zu Hause mit farbigen Etiketten, unterschiedlichen Klebezetteln oder anderen offensichtlichen Markierungen umsetzen. So zum Beispiel beim Zähneputzen: »Olivia bekommt die grüne Zahnbürste. Michael bekommt die rote.«

Eine andere Möglichkeit wäre, Ihrem Kind bei der Entwicklung einer Gewohnheitskopplung zu helfen (dieses Prinzip wird in Kapitel 5 von *Die 1%-Methode* erläutert). Wenn sich Ihr Kind mit dem Lernen oder den Hausaufgaben schwer tut, können Sie mit der Gewohnheitskopplung eine bessere Lernroutine einführen.

Hier noch einmal die Formel für die Gewohnheitskopplung:

*»Nach (aktuelle Gewohnheit) werde ich
(aktuelle Gewohnheit).«*

- Nachdem ich von der Schule nach Hause gekommen bin, werde ich meine Hausaufgaben aus dem Rucksack nehmen und auf den Tisch legen.
- Nach dem Fußballtraining werde ich meine schmutzigen Schuhe ausziehen und in die Garage bringen.
- Nach dem Abendessen werde ich meinen Teller abspülen und in die Spülmaschine stellen.

Denken Sie daran, dass diese Gewohnheiten einfach und leicht umsetzbar sein sollten. Selbst wenn Sie eigentlich erreichen wollen, dass sich Ihr Kind eine Stunde lang mit seinen Hausaufgaben beschäftigt, sollten Sie zunächst Gewohnheiten schaffen, durch die ein Umfeld entsteht, in dem die Hausaufgaben leichter erledigt werden können.

Zusätzlich können Sie mit Hilfe der Gewohnheitskopplung erwünschtes Verhalten attraktiver gestalten. Ein Beispiel: *Nachdem ich 10 Minuten lang Klavier geübt habe, werde ich Videospiele spielen.*

Mit der Gewohnheitskopplung lässt sich leicht und effektiv deutlich machen, wann eine neue Gewohnheit ausgeführt werden sollte.

Das zweite Gesetz

Das zweite Gesetz der Verhaltensänderung lautet: *Die Gewohnheit muss attraktiv sein.* Dieses Gesetz hängt mit dem Verlangen zusammen, der zweiten Stufe der Gewohnheitsschleife.

Sie können sich sicher vorstellen, dass Sie Ihr Kind schwerlich zu einem Verhalten bewegen werden, das es nicht attraktiv findet (also ein Verhalten, zu dem es nicht motiviert ist).

Interessanterweise lassen sich Kinder am besten zu einem bestimmten Verhalten motivieren, wenn Sie selbst dieses Verhalten ebenfalls zeigen. Kinder sind Meister im Nachahmen. Wie in Kapitel 10 von *Die 1%-Methode* dargelegt, ahmen wir in erster Linie drei Gruppen von Menschen nach: (1) die Nahestehenden, (2) die Mehrheit und (3) die Mächtigen. Aus Kindersicht sind die Eltern sowohl nahestehend als auch mächtig (Autoritäten), sodass sie oft die Gewohnheiten und Routinen ihrer Eltern nachahmen. Dies gilt insbesondere für kleine Kinder, die sich an ihren Eltern orientieren, um sich in der Welt zurechtzufinden und Probleme zu meistern.

Infolgedessen übernehmen Ihre Kinder häufig Ihre eigenen Gewohnheiten. Wenn Sie selbst hohe Maßstäbe ansetzen, wird der Nachwuchs oft mitziehen.

Mit zunehmendem Alter übernehmen Kinder Gewohnheiten natürlich nicht mehr nur von den Eltern, sondern auch von anderen Menschen in ihrem Leben. Und alle Eltern von Teenagern werden bestätigen, dass es oft so aussieht, als würden diese jegliche Nachahmung tunlichst vermeiden: Was Sie auch tun, Ihr Kind macht unter Garantie genau das Gegenteil. Je älter der Nachwuchs wird, desto geringer der soziale Einfluss der Eltern, während der Einfluss Gleichaltriger steigt. Dieses Phänomen beschreibt Judith Rich Harris in ihrem Buch *The Nurture Assumption* sehr ausführlich.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse aus Harris' Buch lautet, dass Eltern trotzdem weiterhin starken Einfluss darauf nehmen können, was ihre Kinder tun und wie sie sich verhalten, allerdings quasi durch die Hintertür. Die beiden größten langfristigen Einflussfaktoren sind dabei (1) die Gene, die Eltern an ihre Kinder weitergeben, und (2) das soziale Umfeld, das sie für ihre Kinder auswählen. Mit anderen Worten: Die Gewohnheiten Ihrer Kinder orientieren sich stark an Gleichaltrigen, aber Sie selbst haben Einfluss darauf, mit welchen Gleichaltrigen Ihr Nachwuchs zu tun hat. Sie können entscheiden, in welcher Gegend Sie leben, welche Schule Ihre Kinder besuchen, welche außerschulischen Aktivitäten Sie ihnen anbieten und vieles mehr ... und in diesem Umfeld begegnen Ihre Kinder dann Gleichaltrigen.

Einfach ausgedrückt: Wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder bestimmte Gewohnheiten attraktiv finden, müssen Sie für ein Umfeld und Gruppen sorgen, in denen Gleichaltrige eben diese Gewohnheiten haben. Oder, wie ich in *Die 1%-Methode* formuliert habe: *Schließen Sie sich einer Gruppe an, in der das angestrebte Verhalten das normale Verhalten ist.*

Wenn ein Kind eine bestimmte Gewohnheit bei seinen Freunden sieht, empfindet es diese Gewohnheit als sehr attraktiv.

Auch Freiheit und Eigenständigkeit sind von Natur aus attraktiv. Besonders bei jüngeren Kindern werden Gewohnheiten oft attraktiver, wenn man ihnen diesbezüglich Mitspracherecht einräumt.

Das folgende Beispiel stammt von Janet Lansbury, der Autorin von *No Bad Kids*:

Wenn er also protestiert: »Nein, ich will den Schlafanzug nicht anziehen«, bleiben Sie ganz ruhig.

»Oh, verstehe. Du willst den Schlafanzug nicht anziehen. Was möchtest du im Bett denn anhaben?« Oder vielleicht: »Welchen von diesen (beiden) Schlafanzügen möchtest du dann anziehen?« Oder »Du willst also den Schlafanzug nicht anziehen. Das kann ich verstehen. Aber wenn du ihn in den nächsten fünf Minuten nicht anhast, bleibt keine Zeit mehr für ein Buch.« Oder: »Möchtest du ihn jetzt anziehen oder in fünf Minuten?« Entscheidend ist, die Eigenständigkeit des Kindes weiter zu fördern und ihm Wahlmöglichkeiten zu geben, damit es nicht das Gefühl bekommt, es werde herumkommandiert. Sorgen Sie dafür, dass Sie ganz mühelos die Oberhand behalten. Vollkommen ungefährdet. Im schlimmsten Fall schläft Ihr Kind in seiner normalen Kleidung.¹

¹ Lansbury, Janet. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame* (S. 58). JLML Press. Kindle-Ausgabe.

Das lässt sich damit vergleichen, ob man ein bestimmtes Buch für die Schule lesen muss oder sich aus freien Stücken dazu entscheidet. Ein und dieselbe Gewohnheit kann attraktiv oder unattraktiv sein, je nachdem, wer darüber bestimmt.

Das dritte Gesetz

Das dritte Gesetz der Verhaltensänderung lautet: *Die Gewohnheit muss einfach sein*. Dieses Gesetz ist mit der Reaktion verbunden, also den Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die Sie tatsächlich ausführen. Ein bestimmtes Verhalten zeigt man bereitwilliger, wenn es einfach ist, sich also ohne großen Aufwand umsetzen lässt.

Bevor ich näher auf diesen Schritt eingehe, möchte ich an einen wichtigen Aspekt zum dritten Gesetz erinnern, den ich in *Die 1%-Methode* anspreche: »Mit der Regel *Die Gewohnheit muss einfach sein* ist nicht gemeint, dass Sie nur einfache Dinge tun sollen. Vielmehr sollte es in jeder Situation so einfach wie möglich sein, etwas zu tun, das sich langfristig auszahlt.«

Viele Eltern begehen den Fehler, dass sie ihren Kindern das Leben zu leicht machen: Sie erledigen ihre Hausaufgaben, diskutieren für sie mit Trainern und Lehrern oder mischen sich anderweitig ein, wenn es Probleme oder Schwierigkeiten gibt. Vordergründig mag das so scheinen, als würden sie es ihrem Kind damit »einfach« machen, doch ein solches Verhalten verstößt gegen die oben angeführte Regel. Für ein derart verhätscheltes Kind ist es nicht einfach, das zu tun, was sich langfristig auszahlt.

Statt Ihrem Kind die Arbeit abzunehmen, sollten Sie es dabei unterstützen, seine Pflichten selbst zu erledigen. So könnten Sie

ihm die Hausaufgaben einfacher machen, indem Sie ihm einen geeigneten Arbeitsplatz einrichten. Sorgen Sie für einen ruhigen Platz mit Stiften, Papier und anderen Utensilien in einem relativ ungestörten Raum. (Weitere Anregungen zur Gestaltung des Umfelds finden Sie in Kapitel 6 und 12 von *Die 1%-Methode*).

Eine ähnliche Strategie lässt sich auch auf das soziale Umfeld anwenden. So können Sie Ihrem Teenager zum Beispiel klare Anweisungen geben, wie man mit Gruppenzwang umgehen kann. Wenn Ihr Kind entsprechend vorbereitet ist, fällt es ihm im entscheidenden Moment leichter, die gewünschte Reaktion zu zeigen.

Wie bei jeder Gewohnheit gilt: Je eher diese Veränderungen einsetzen, desto besser. Zu meiner Highschool-Zeit besuchten vier Brüder aus der gleichen Familie dieselbe Schule. Ich weiß noch, wie ich irgendwann mitbekam, dass es bei ihnen zu Hause keinen einzigen Fernseher gab. Ich war fassungslos.

Wenn ich heute daran zurückdenke, überrascht es mich nicht, dass alle vier Brüder äußerst intelligent und sehr belesen waren und später an hervorragenden Hochschulen studierten. Von klein auf liebten sie Bücher und lasen, während wir anderen uns die Zeit mit Videospiele und Sportsendungen vertrieben.

Eine solche Gestaltung des Umfelds mag vielleicht etwas extrem erscheinen, aber ein Kernaspekt lässt sich nicht verleugnen: Kinder (und ihre Eltern) sind oft ein Produkt ihrer Umwelt. Wenn Sie wollen, dass Ihre Kinder bestimmte Gewohnheiten entwickeln, dann müssen diese Gewohnheiten im jeweiligen Umfeld eine bequeme und einfache Option darstellen.

In einem Haus ohne Fernsehgeräte ist es viel einfacher, sich das Lesen zur Gewohnheit zu machen.

Das vierte Gesetz

Das vierte Gesetz der Verhaltensänderung lautet: *Die Gewohnheit muss befriedigend sein.* Die letzte Stufe der Gewohnheitsschleife ist die Belohnung. Wenn mit einem Verhalten eine Belohnung verbunden ist – also wenn es gute Gefühle weckt und zu einem befriedigenden Ergebnis führt –, haben wir einen Grund, dieses Verhalten in Zukunft zu wiederholen.

In Kapitel 15 von *Die 1%-Methode* erläutere ich: »Die ersten drei Gesetze der Verhaltensänderung – *Die Gewohnheit muss offensichtlich sein, sie muss attraktiv sein* und *sie muss einfach sein* – erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass ein Verhalten *diesmal* ausgeführt wird. Das vierte Gesetz der Verhaltensänderung – *Die Gewohnheit muss befriedigend sein* – erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Verhalten *beim nächsten Mal* wiederholt wird. Es schließt die Gewohnheitsschleife.«

Damit Ihre Kinder eine Gewohnheit beibehalten, muss diese irgendwie befriedigend oder erfreulich sein.

Die gute Nachricht für Eltern lautet: Lob ist von Natur aus befriedigend, und Eltern bringen dafür die besten Voraussetzungen mit. Jedes Kind freut sich, wenn es von den Eltern für eine gute Leistung gelobt wird.

Allerdings tun viele Eltern genau das Gegenteil. Allzu oft kritisieren sie genau das Verhalten, das sie sich von ihrem Kind erhoffen. So könnte ein introvertiertes Kind, das abends am Esstisch erscheint, zum Beispiel zu hören bekommen: »Na schau mal an, wer die Güte hat, mit uns zu essen.« Derartige Kommentare machen das eigentlich erwünschte Verhalten unbefriedigend. Kritisieren Sie deshalb niemals die Verhaltensweisen, die Sie sehen wollen.

Meiner Ansicht nach sollten viele Eltern den folgenden Grundsatz im Kopf behalten: Gutes loben, Schlechtes ignorieren.

Das bedeutet nicht, dass Sie sämtliche Fehler Ihrer Kinder ignorieren und sie niemals korrigieren sollten. (Das wäre vermutlich schlichtweg unmöglich. Kritik, aus welchem Grund auch immer, stellt sich wie von selbst ein. Eltern sagen oft den lieben langen Tag nur »nein«: Kletter da nicht hoch, stell das wieder hin, fass das nicht an, nicht jetzt, geh da nicht rein, und so weiter, und so fort). Dabei ist es viel effektiver, wenn Sie sich auf positive Verhaltensweisen konzentrieren und Ihre Kinder loben, wenn sie das tun, was Sie von ihnen erwarten.

Dazu möchte ich erneut Janet Lansbury zitieren, die ein gutes Beispiel dafür liefert, wie man im Alltag »Schlechtes ignorieren« kann. Sie rät zu einer gleichgültigen, also wenig emotionalen Reaktion:

»Gleichgültige Reaktionen sind auch sinnvoll, wenn Kinder quengeln, schreien oder das neueste Schimpfwort aus dem Kindergarten ausprobieren. Kinder vergessen ein solches Wort viel eher und hören auf zu quengeln oder zu schreien, wenn wir dem Verhalten keine große Bedeutung beimessen, indem wir es ignorieren (was nicht bedeutet, dass wir unser Kind absichtlich ignorieren) oder gleichmütig und ungerührt reagieren, zum Beispiel: »Das ist mir ein bisschen zu laut« oder »Das ist kein schönes Wort. Bitte sag das nicht mehr.«²

2 Lansbury, Janet. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame* (S. 50). JLML Press. Kindle Edition.

Die Grundidee lautet: Setzen Sie in erster Linie auf positive und nicht auf negative Verstärkung.

Dazu gibt es kreative Möglichkeiten, zum Beispiel ein Bonus-system, bei dem sich Ihre Kinder Punkte oder eine Taschengeld-erhöhung verdienen können. Entscheidend ist dabei, dass das Kind Punkte oder Geld bekommt, wenn es etwas Gutes tut, ihm bei schlechtem Verhalten aber nichts weggenommen wird.

In der Regel droht Taschengeldentzug, wenn ein Kind gegen Regeln verstößt. Dabei ist es oft viel wirkungsvoller, wenn man überlegt, wie sich gute Gewohnheiten durch weitere Anreize fördern lassen. Wenn Ihr Kind beispielsweise eine Stunde lang liest, anstatt fernzusehen, erhält es einen Bonuspunkt. Oder es kann sich durch Hausarbeit, gute Noten oder andere positive Gewohnheiten weitere Punkte verdienen.

Letztendlich geht es darum, dass das erwünschte Verhalten *befriedigend* wird.

Das war's! Ich hoffe, dieses Bonuskapitel hat Ihnen gefallen. Weitere Ideen zur Umsetzung der vier Gesetze der Verhaltensänderung und zur Entwicklung besserer Gewohnheiten (bei Kindern und Erwachsenen) finden Sie in *Die 1%-Methode*.

James Clear, *Die 1%-Methode*

Copyright © 2020 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München;

Copyright © 2018 der Originalausgabe: James Clear.

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.