

Lisa Reinheimer

Bye Bye Schulstress

Mehr Motivation
und Gelassenheit für
dein Kind und dich



Mit 11
Gamechangern
für mehr
Lernfreude

BELTZ

Alle Namen in den Fallbeispielen wurden geändert.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorin bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86764-3 Print
ISBN 978-3-407-86779-7 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026
© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Illustration: christinamax.de
Lektorat: Petra Dorn
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: christinamax.de/Schulranzen © Hakim Ullah, Shutterstock.com

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort von Nicola Schmidt 11

Einführung 13

TEIL 1

Eins: Schule ist ein Kinderspiel –
oder doch nicht? 19

Wo kommt der Schulstress her? 20

Die sechs Haupt-Stressoren 26

Alles beginnt in deinen Gedanken 31

Zwei: Dein Kreidestaub 41

Wege, mit dem eigenen Kreidestaub umzugehen 41

Die eigene Schulzeit revisited 42

Drei: Deine Glaubenssätze 53

Funktionale und dysfunktionale Glaubenssätze 53

Vier: Dein inneres Schulkind 67

In Verbindung gehen 67

Wie die Verbindung zum inneren Schulkind Stress löst 72

Fünf: Das Pippi-Longstrumpf-Prinzip 81

Hausaufgaben anders denken 82

Mach dir Schule, wie sie dir gefällt 84

Sechs: Lebenslange Lernfreude stärken 93

Eine Frage der Haltung 94

Die Idee des Wachstumsdenkens 96

Statisches vs. dynamisches Selbstbild 98

Zukunftskompetenzen stärken durch die

Rückmelde-Skala 101

Die Kraft des Wörtchens »noch« 103

Die Macht des Potenzials 103

TEIL 2

Sieben: So lernt dein Kind selbstständig und von sich aus 117

Das Modell der Lernpersönlichkeiten (LLP®) 118

Die Lerntypen nach Vester 120

Was sind Lernpersönlichkeiten? 124

Die vier Lerntiere 127

Lerntiere artgerecht füttern 131

Der *klassenheld*-Kreislauf 137

Acht: Hokusfokus Fokus!

So gelingt Konzentration 145

Konzentration – was ist das überhaupt? 145

So entsteht Konzentration 147

Fokus statt Chaos: So bleibt dein Kind bei der Sache 149

Konzentration ist eine Entscheidung 152

Spielerisch Konzentration trainieren 153

TEIL 3

Neun: Elf Gamechanger für lebenslange Lernfreude 161

Gamechanger #1: High Five 163

Gamechanger #2: Einfach anfangen 167

Gamechanger #3: Der Hotel-Trick 171

Gamechanger #4: Spielend üben 175

Gamechanger #5: Das Lernschild 177

Gamechanger #6: Das Klemmbrett 181

Gamechanger #7: Au ja, ein Helfer! 186

Gamechanger #8: Der Ta-da-Zettel 191

Gamechanger #9: Stärken stärken 193

Gamechanger #10: Angels 197

Gamechanger #11: Der Muschel-Trick 200

Die 11 Gamechanger im Überblick 204

Meine Gamechanger 206

Zum guten Schluss: Deine Vision 207

Weiterführende Literatur und Links 210

Anmerkungen 213

Dank 214

Über die Autorin 217

Vorwort von Nicola Schmidt

Ich gestehe: Schule war für mich immer wunderbar – aber nicht, weil ich Hausaufgaben liebte oder mein verstaubtes humanistisches Gymnasium besonders fortschrittlich gewesen wäre. Ganz im Gegenteil. Jeden Morgen zitterten wir vor dem Lateinlehrer, der gnadenlos Vokabeln abfragte und ab fünf Fehlern nur brummte: »Sechs, setzen.« Unser Physiklehrer trug sein Alkoholproblem so offensichtlich durch die Flure, dass man den Atem anhalten musste, wenn er vorbeiging. Nur unser Geschichtslehrer schrieb morgens eine Zahl an die Tafel, setzte sich provokativ auf seinen Tisch und fragte: »Was könnte das sein?« – so weckt man müde Teenager!

Oh je, war ich genügsam. Ich liebte diese Schule. Nicht, weil sie modern oder einfühlsam war, sondern weil sie klare Regeln hatte – ein krasser Gegensatz zu meiner Kindheit voller Unsicherheiten. Also dachte ich: Meine Kinder werden Schule super finden – egal, wie sie ist. So wie ich.

Als mein erstes eigenes Kind zur Schule kam, ging ich ergo davon aus: »Das wird prima: Schule ist cool.« Aber weit gefehlt. Mein Kind fand alles furchtbar.

Die Regeln? Unverständlich. Die Klassenkameraden? Zu laut. Die Hausaufgaben? Todlangweilig. Ich recherchierte für meine Bücher und stellte fest: Hausaufgaben sind oft sozial ungerecht und meistens sinnlos. Unsere Motivation sank auf den Nullpunkt. Je-

den Nachmittag hatten wir Diskussionen. Ich war überwältigt, gestresst, ratlos.

Dann sprach ich zum ersten Mal mit Lisa über Schule – und plötzlich wurde mir klar, wie viel einfacher alles hätte sein können! Schule kann Spaß machen! Lisa sprudelte nur so vor Ideen, und jedes Mal dachte ich: »Warum bin ich da nicht draufgekommen? Das ist genial!«

Lisa sagt: »Schule ist ein Kinderspiel!« Und genau dieses Versprechen hielt sie schon in unserem ersten Gespräch. Sie gab mir das Gefühl, dass ich und meine Kinder völlig in Ordnung sind. Und vor allem: Sie half mir, mich nicht mehr so hilflos gegenüber diesem System Schule zu fühlen – plötzlich konnte ich etwas tun! Ich war wieder handlungsfähig.

Und jetzt gibt es ein Buch dazu – und du wirst es nicht mehr aus der Hand legen. Denn: Kinder lernen besser, wenn sie Spaß dabei haben. Und wir Eltern können sie besser begleiten, wenn wir ebenfalls Freude daran haben. Lisa ist nicht irgendein Motivationsguru, die vom »Du kannst alles schaffen«-Elfenbeinturm predigt. Sie ist Lehrerin und Mutter. Sie weiß aus eigener Erfahrung, was funktioniert – und was nicht.

Wenn ich heute noch ein Kind zur Schule schicken müsste, würde ich als Erstes dieses Buch noch mal lesen. Und ich wette: Plötzlich würde es auch mit den Hausaufgaben klappen.

Nicola Schmidt

Einführung

»Du kannst sie nicht alle retten!«, sagte mein Fachleiter im Referendariat. »Wenn du nicht dringend etwas an deiner Haltung änderst, wirst du keine gute Lehrkraft werden.« Er zielte damit auf mein unermüdliches Engagement ab, meine Schülerinnen und Schüler so individuell wie möglich auf ihrer Lernreise zu begleiten, sie persönlich abzuholen und fürs Lernen zu begeistern.

Meine Haltung habe ich nicht verändert. Meinen Beruf schon. Rückblickend waren Schlüsselmomente wie diese der Beginn von *klassenheld*, meinem Weiterbildungsinstitut für Eltern und Lehrkräfte. Sie waren meine Initialzündung, um einen Weg für jedes Kind zu finden, das Unterstützung im System Schule in seiner heutigen Form braucht. Einen Weg für alle Schulkinder und Schulkind-Eltern. Einen Weg für Verbundenheit eine ganze Schulzeit lang.

Bevor ich dich in mein Buch einlade, möchte ich mich vorstellen: Ich bin Lisa Reinheimer, Gründerin von *klassenheld*, ehemalige Lehrerin, Mama, Lerncoach und Mentorin für Eltern von Schulkindern. Und jetzt Buchautorin. Nach dem Studium arbeitete ich als Lehrerin an verschiedenen Regelschulen und merkte schnell: Hier geht es um Noten, Versetzungen und Leistung. Es gab Ampelsysteme für gutes Verhalten und viele Kinder, die unter dem System Schule litten. Ich war unglücklich, weil ich gegen meine Werte han-

delte. Ich konnte Kinder, die noch mitten im Lernprozess steckten, nicht mehr mit Noten bewerten. Also verließ ich das Regelschulsystem und machte mich auf die Suche nach der idealen Schule (Spoiler: Es gibt sie nicht).

Meine Reise führte mich vom Vorstadt-Vorzeigegymnasium über eine Brennpunkt-Hauptschule, hin zu einem College in Hongkong, einer Grundschule in Bali, einer Privatschule in Singapur und schließlich zu einer Montessorischule in der Pfalz. Parallel bildete ich mich kontinuierlich fort und eignete mir so einen großen Werkzeugkoffer wirkungsvoller Tools an, um Eltern und Kinder fit für das Abenteuer Schule zu machen.

2018 habe ich *klassenheld* gegründet und mein Mentoring entwickelt, mit dem mein Team und ich schon Tausende von Eltern und Kindern auf ihrem individuellen Weg durch eine unbeschwerte Schulzeit begleitet haben. Es begeistert mich stets aufs Neue und macht mich demütig, wenn Eltern erkennen: **Mein Kind ist goldrichtig. Es trägt bereits alles in sich, was es für eine glückliche Schulzeit braucht. Selbst wenn uns vielleicht gerade der Blick darauf fehlt: Zusammen graben wir das Gold wieder aus!**

In diesem Buch habe ich viele der Antworten auf die Fragen zusammengetragen, die Eltern mir über die Jahre gestellt haben. Allen voran in den Mentorings, aber auch während meiner Arbeit als Lehrerin, bei Vorträgen, Coachings oder in Alltagsbegegnungen, online ebenso wie offline. Ich liebe jede einzelne dieser Fragen, denn aus ihnen durfte ich lernen, wo es hakt und wo ich wirklich helfen kann. Auch wenn jede Familie, jede Mama, jeder Papa und jedes Schulkind einzigartig und jedes Anliegen absolut individuell ist, gibt es doch Muster und Gemeinsamkeiten, auf die sich wirkungsvolle Lösungen und Techniken anwenden lassen. Einige davon möchte ich dir mit diesem Buch zugänglich machen.

Vorab eine Anmerkung, die mir sehr wichtig ist: In diesem Buch richte ich mich nicht gegen unser heutiges Schulsystem, in dem viele kluge und empathische Menschen leidenschaftlich dafür losgehen, den Wandel in die richtige Richtung voranzutreiben. Es ist nur so: Bis dieser Fortschritt bei unseren Kindern ankommt, wird noch viel Zeit vergehen. Zeit, in der unzählige junge Menschen ihre ganz eigenen Geschichten über ihre Schulzeit schreiben werden. Geschichten, die ihr ganzes Leben beeinflussen.

Höchste Zeit also, die besten Rahmenbedingungen zu schaffen, damit dein Kind jetzt und hier eine entspannte, selbstwirksame und glückliche Schulzeit erleben und seine Glücksgeschichte schreiben kann. Und du gleich mit!

Möglicherweise hast du mein Buch aufgrund des Titels in die Hand genommen, weil du dir daraus Antworten auf deine Fragen zum Thema Schulstress erhoffst. Darüber freue ich mich sehr. Ich danke dir für dein Vertrauen und möchte dir gleich hier und jetzt meinen ersten Rat zum Lesen dieses Buches an die Hand geben. Egal, was du manchmal über dich denkst und wie unzulänglich du dich in der Sorge um dein Schulkind fühlen magst: Du bist bereits eine tolle Mama, ein toller Papa, denn allein die Tatsache, dass du dieses Buch in der Hand hältst, lässt mich annehmen, dass alles da ist, was dein Kind für eine glückliche Schulzeit braucht. Du schaust hin, fühlst hin, hörst hin. Du gehst in Verbindung mit deinem Kind – und wo Verbindung ist, ist immer auch ein Raum für Lösungen, für eine neue Wirklichkeit.

Dieses Buch will dir die Möglichkeit geben, Lernchancen zu erkennen. Für dich. Für dein Kind. In der Schule lernt es Lesen, Schreiben, Rechnen und jede Menge anderer Kompetenzen. Und du? Du kannst mit diesem Buch eine neue Perspektive auf dein Kind, auf Schule, Lernen und persönliche Weiterentwicklung ge-

winnen und dich dadurch frei von dem ständigen Bewerten machen, das Schule in vielen von uns ausgelöst hat.

Wie auch immer du dieses Buch nutzen wirst: Am meisten hoffe ich, dass du dir damit etwas Gutes tust und es ein Begleiter auf dem Weg in eine glückliche und erfolgreiche Schulzeit deines Kindes sein darf.

Von Herzen & HIGH FIVE

Lisa Reinheimer

TEIL 1

KAPITEL 1

Schule ist ein Kinderspiel – oder doch nicht?

Dein Kind kommt fröhlich aus der Schule nach Hause, macht mühelos seine Hausaufgaben und verbringt einen schönen Nachmittag mit anderen Kindern. – Ein Wunsch oder eine Vorstellung, die du so oder ähnlich als Mama und Papa ziemlich wahrscheinlich vor deinem inneren Auge hattest, bevor dein Kind zum Schulkind wurde. Und dann kam es irgendwie doch ganz anders. Heute ist Schule für euch alles andere als ein Kinderspiel, vielmehr die Quelle von Stress, Streit, Sorgen und Unsicherheit. Die Frage, die du dir wahrscheinlich stellst, ist: Warum löst Schule all diese überwältigenden Gefühle aus, die auf einmal über unser Familienleben bestimmen? Woher kommt dieser Stress und wie kann ich damit umgehen?

Mit diesen Fragen bist du in bester Gesellschaft! Meine Mentorings sind voll von verunsicherten, entkräfteten Eltern, die einen Ausweg aus dem Schulstress suchen. Für ihre Kinder. Für sich.

Der Schlüssel für deinen Weg aus dem Schulstress ist ein Verständnis dafür, was genau den Stress in dir auslöst. Es ist nämlich nicht dein Kind, es sind nicht seine Fähigkeiten und es ist auch nicht Schule an sich. Der Auslöser für deinen Stress liegt an einem anderen Ort. Und den erkunden wir jetzt gemeinsam.

Wo kommt der Schulstress her?

Ehe dein Kind zum Schulkind wurde, war alles gut. Ja, es gab mal das ein oder andere Gespräch mit einem Erzieher oder einer Erzieherin in der Kita. Aber das hat dir nicht den Schlaf geraubt oder dich hilflos fühlen lassen. Ist ja auch klar: Stress in der Kita wirkt sich nicht unmittelbar auf die Zukunft deines Kindes aus. Schließlich hat noch kein Kind im Kindergarten oder der Vorschule eine Ehrenrunde gedreht oder gar einen Abschluss vermässelt, oder?

In der Schule ist das auf einmal ganz anders. Und während du dein Kind als fürsorgliche, liebevolle Mama oder Papa durch die Schulzeit begleitest, erlebst du emotionale Situationen, die dir vorher undenkbar erschienen: Ein Gespräch mit der Lehrkraft über eine schlechte Note fühlt sich an wie ein Urteil über die Zukunft deines Kindes. Auf einmal stellst du dir vor, wie es am Ende ohne Abschluss dasteht, am Rande der Gesellschaft, in der Gosse.

Dieses Szenario kann für dich zu einer enormen emotionalen Belastung werden, denn es triggert echte Existenzängste. **Ich erlebe immer wieder, dass für Eltern ein unausweichlicher Kausalzusammenhang zwischen Noten und einer erfüllten, erfolgreichen Zukunft ihres Kindes besteht.**

GEDANKENSTOPP

Wenn du dir diese emotionale Gemengelage bestehend aus Zukunftsangst und Unsicherheit jetzt und hier einmal ganz in Ruhe bewusst machst, dann frage ich dich: Ist es nicht absolut nachvollziehbar, dass du dir Sorgen um dein Kind machst und dass diese Gedanken in dir Stress auslösen?



Nimm dir einen Moment, atme tief durch und erkenne dich für all das Engagement an, das du bisher ins Thema Schule gesteckt hast.

Du hast es getan, weil du dein Kind so gut wie möglich auf das komplexe Leben vorbereiten möchtest, das da draußen wartet.

Du hast es getan, weil du liebst. Und das ist gleichzeitig auch die größte Motivation, die aktuelle Situation zu verändern.

Wer das am besten kann? Ganz klar: Du!

Wie also findest du einen ebenso schnellen wie nachhaltigen Weg aus dem Schulstress? Dafür ist es wichtig zu verstehen, dass deine Ängste nicht nur aus der Schulsituation deines Kindes resultieren. Evidenzbasierte Studien zeigen, dass wir Ängste und Gefühle zum einen aufgrund unserer eigenen Erfahrungen ausbilden und zum anderen von unseren Vorfahren erben können.¹ Das bedeutet, die Schulzeit deines Kindes löst in dir ganz viele eigene Erinnerungen aus deiner Schulzeit aus. Dann kommt noch dein Partner oder deine Partnerin, der oder die einen eigenen Ranzen aus Schulerfahrungen mit sich herumträgt, der ebenfalls nicht ausgepackt werden musste, bis die Schul-Trigger aus dem Heute auf euch zukamen. Bei *klassenheld* bezeichnen wir diese Gefühle aus der eigenen Schulzeit als Kreidestaub, was wir uns im zweiten Kapitel ganz genau ansehen werden.

Dein Kind wird nun also mit all diesen Vergangenheiten konfrontiert, während es seine eigenen Schulerfahrungen macht. Sind diese geprägt von Stress, Unsicherheit und Unmut über Schule, dann legt sich langsam, aber sicher ein Schatten über euren Alltag, der dein Kind daran hindert, sich selbst als das zu sehen, was es ist: ein wunderbarer, einzigartiger Mensch auf seiner individuellen

Lernreise. Einer Reise, die ganz natürliche Höhen und Tiefen aufweist, weil Lernen niemals linear funktioniert. **Weil dein Kind nicht in die Schule geht, um zu können, sondern um zu lernen.**

Wie dominant es sich auf die eigene Geschichte auswirken kann, wenn Menschen Emotionen und Schicksale von vorherigen Generationen unbewusst übernehmen und ausagieren, und wie das mit dem Schulstress zusammenhängen kann, das zeigt sich bei Anna-Lena. Bei ihr poppte im Mentoring, neben dem eigentlichen Thema Schulstress, noch ein Leistungs- und Prüfungsdruck der anderen Art auf: das Seepferdchen ihrer Kinder.

Anna-Lena berichtete, dass sie seit fünf Wochen die Baderegeln mit den Kindern zu Hause übe und furchtbare Angst davor hätte, dass der Bademeister bei der Prüfung eine Regel abfragen könnte, die eines der Kinder Anna-Lenas nicht wüsste, wodurch es durchfallen könnte. Der Blick von außen durch unser kontinuierliches Hinterfragen und die Anmerkungen anderer Mentees, dass es sich doch »nur« um das Seepferdchen handeln würde und dass wohl noch kein Kind hier jemals durchgefallen sei, brachte Anna-Lena schließlich darauf, worum es für sie eigentlich ging: Das Seepferdchen nicht zu bestehen, bedeutete eine Ausnahme, und eine Ausnahme bedeutete Auffallen. Genau das war es, was sie um jeden Preis verhindern wollte und was sie dazu brachte, wochenlang bis zur Erschöpfung mit ihren Kindern die Baderegeln zu üben.

Warum war Auffallen so gefährlich für Anna-Lena und Mitschwimmen (hier im wahrsten Sinn des Wortes) sicher? Die Erkenntnis wartete zwei Generationen vorher: Anna-Lenas Opa war Geheimnissträger im Zweiten Weltkrieg gewesen, und entdeckt zu werden oder aufzufallen, hätte fatale Folgen nach sich ziehen können. Eine Erkenntnis, die für Anna-Lena wichtiger nicht hätte sein können und die tatsächlich einen Wendepunkt in ihrem Le-

ben markierte. Sie begann, das Thema behutsam aufzuarbeiten. Ein Prozess, der Zeit und Raum einnahm und keineswegs nur von Höhenflügen gekennzeichnet war. Doch ab diesem Zeitpunkt konnte sie mit ihrer Angst arbeiten, sie hinterfragen und sie schließlich gehen lassen. Für Anna-Lena bedeutete das eine nie da gewesene Freiheit und Selbstbestimmtheit. Für ihre Kinder das Ende von Schulstress, Notendruck und Baderegeln am Sonntagnachmittag.

An Anna-Lenas und auch an Nadines und Silkes Geschichten wird deutlich: **Es lohnt sich, deinem eigenen Schulstress auf den Grund zu gehen, belastende Muster und Emotionen anzusehen und zu erforschen, welche Botschaft sie dir überbringen wollen.**

Nadine beschäftigte sich im Mentoring ebenfalls mit ihrem Schulstress. Gemeinsam erarbeiteten wir die Antwort darauf anhand eines Modells, das zeigt, wie viele Mütter in eine ausweglos scheinende Schulstress-Spirale geraten: das Tochtermodell von Ilona Steinert, das auch Teil meines Mentoring-Programms ist. Darin beschreibt Steinert die Bedeutung der Beziehung von Töchtern zu ihren Vätern. Die These: Für die Tochter ist der Vater der erste Kontakt zum anderen Geschlecht. Aus diesem Grund nimmt er eine entscheidende Rolle im Leben seiner Tochter ein und kann ihre feminine Identität und ihren Selbstwert durch seine Form von Beziehung und Erziehung wahlweise stärken oder schwächen. Nach Steinerts Modell gibt es vier Rollen, in die Töchter schlüpfen, um die Aufmerksamkeit ihrer Väter zu erwerben:

- Die Leistungstochter, die sich die Liebe des Vaters durch herausragende Leistungen sichert
- Die angepasste Tochter, die in ihren Werten und ihrem Verhalten stets versucht, dem Vater zu gefallen

- Die Trotztochter, die durch Verweigerung und Rebellion die väterliche Aufmerksamkeit erwirbt
- Die Gefalltochter, die vor allem durch ihre Weiblichkeit den Vater immer wieder auf sich aufmerksam macht

Nadine stellte sich als klassische Leistungstochter nach Steinerts Modell heraus, die sich als Mädchen nur dann als wertvoll empfunden hatte, wenn sie gute schulische Leistungen erbrachte. Inzwischen war sie nicht mehr nur Tochter, sondern auch die liebende Mutter ihres eigenen Kindes, das in der Schule immer wieder beträchtliche Schwierigkeiten hatte. Ein Spannungsbogen, der für sie nur schwer auszuhalten war. Nadines Schlüssel, den Schulstress aufzulösen, lag darin, ihre eigene Herkunft mithilfe des Tochtermodells zu verstehen und ihre Identität nicht mehr auf ihr Kind zu übertragen.

Was zusätzlich half: Nadine lernte im Mentoring ihr eigenes Lerntier kennen und konnte ihre Kompetenzen dadurch neu und anders einbringen als zuvor. Sie erkannte, was sie braucht, um ihre Akkus selbst aufzufüllen. Und dass es nicht die Aufgabe ihres Kindes war, diese für sie aufzuladen. Es war ein langer, aber immens lohnender Prozess, bis Nadine erkannt hatte: Ihre Tochter musste ihre Mama nicht mehr stolz machen, indem sie gute Noten schrieb. Das sorgte für ganz viel Entspannung in der Familie und schaffte Raum für Verbundenheit.

Wie wertvoll die Lerntiere für dich auf deiner Reise zu einem entspannten und leichten Umgang mit Schule sein können, darauf gehe ich in Kapitel 7 ausführlich ein.

Silke: Ihr Schulstress zeigt sich in großer Angst, ihr Kind könnte in der Schule nicht gut genug sein. Eigentlich war bei Silke und ihrer Tochter alles okay, die beiden hatten eine gute Beziehung und auch in der Schule lief es gut. Bis auf die Tatsache, dass Silke hin und wie-

der das Gefühl hatte, ihr Kind sei abwesend. Im Elterngespräch mit der Lehrerin platzierte Silke diese Beobachtung, und auch wenn die Lehrerin unterstrich, dass mit der Schülerin alles in Ordnung sei, stimmte sie Silke im Gesprächsverlauf schließlich zu, dass auch ihr manchmal eine leichte Abwesenheit auffiel. Das war Wasser auf Silkes (Angst-)Mühlen und führte sie geradewegs in den defizitorientierten Blick auf ihr Kind: Sie fokussierte sich in dem Gespräch nur noch auf die vermeintlichen Schwächen ihrer Tochter, die kein Mathe könne und verträumt sei, bis die Lehrerin irgendwann sagte: »Wenn tatsächlich irgendwann einmal eine Dyskalkulie im Raum stehen sollte, dann können wir ja weitersehen.« – Dyskalkulie. Ein Wort, das reichte, um Silke in helle Panik zu versetzen. Sie nahm sich vor, ab jetzt noch mehr mit ihrer Tochter zu üben, denn zu dieser Diagnose durfte es auf keinen Fall kommen.

Dieser Leistungsdruck, der so viel Leid für Silke und ihre Tochter auslöste, führte sie schließlich ins Mentoring. Hier erkannte sie, wie sich der Blick auf ihr Kind aufgrund ihrer eigenen Angst so gewandelt hatte, dass sie nur noch Defizite und Mängel sah. Stück für Stück setzte sie sich mit ihren eigenen Leistungsantriebern auseinander. Sie lernte, den Fokus auf das zu legen, was schon da ist, und neues Vertrauen in ihre Tochter zu fassen.

Anna-Lena, Nadine und Silke stehen für die vielen Eltern, mit denen ich nun schon arbeiten durfte. Jede einzelne Geschichte hat mich tief berührt und mir neue Erkenntnisse über die vielfältigen Auslöser von Schulstress geschenkt.

Was auch immer dein Ansatz und dein Schlüssel sein mögen:
Es ist an der Zeit, deine Geschichte vom Schulstress umzuschreiben
und zu erkennen, dass du ganz viel tun kannst, um dein Kind durch
eine erfüllte, schöne, entspannte Schulzeit ohne Druck zu begleiten.
Ohne dass du dich dafür auf den Kopf stellen musst.

Der Ausweg aus eurem Stress liegt nicht darin, das gesamte Schulsystem zu verändern, das darauf ausgerichtet ist, deinem Kind etwas beizubringen, indem sich der Blick automatisch immer auch auf Dinge richtet, die dein Kind aktuell (noch) nicht kann. Das kannst du nicht, das wäre viel zu viel verlangt, weil es nicht in deiner Hand liegt. Aber was du tun kannst, ist, zu erkennen, dass die glückliche Schulzeit deines Kindes in dir beginnt.

Du selbst kannst viel Raum für Leichtigkeit schaffen. Und ich verspreche dir: Das ist es wert, denn Schuljahre prägen Lebensläufe. Nicht nur durch die Noten, die dein Kind nach Hause bringt, sondern vor allem durch die Erfahrungen, die es mit dir als Mama, als Papa macht.

Was mir an dieser Stelle besonders wichtig ist: **Gräme dich nicht, wenn du nun erkennst, dass der Schulstress deines Kindes etwas mit dir zu tun hat. Es geht nicht darum, von Tag eins an alles richtig gemacht zu haben. Wir sind alle Menschen und Lernende in der Schule des Lebens.**

Dein Kind liebt dich, du hast dein Bestes gegeben und es ist kein Fehler, besorgt zu sein. Es ist nicht falsch und allemal besser als Gleichgültigkeit. Dein Schulstress ist ein Ausdruck der Liebe zu deinem Kind und schon allein deshalb höchst anerkennenswert. Gleichzeitig darfst du jetzt lernen, mit deinem, ich wiederhole, *deinem* Stress und deiner Sorge umzugehen, sie ans Licht zu holen, liebevoll anzunehmen und zu heilen. Für dich. Für dein Schulkind.

Die sechs Haupt-Stressoren

»Nichts wie raus aus der Anspannung! Wie lege ich los?«, denkst du dir jetzt möglicherweise. Und das ist ein gutes Vorhaben. Doch ehe wir zum Wie kommen, macht es Sinn, noch ein klein wenig

Die glückliche
Schulzeit
meines Kindes
beginnt in mir.



Rechtsruck, Krisen, Klimawandel – und wo bleiben unsere Kinder?



Wenn wir unseren Kindern eine gute Zukunft sichern wollen, müssen wir zuallererst die Demokratie verteidigen. Natascha Sagorski, bekannt für ihr politisches Engagement für Eltern und Kinder, zeigt Familien, wie sie sich gemeinsam, auch mit wenig Zeitaufwand, in ihrem unmittelbaren Wirkungskreis für eine gerechtere Welt einsetzen können. Kita-Demokratie, Petitionen unterstützen, Demokratiespiele spielen – es gibt viele Wege, zusammen mit der Familie politisch aktiv zu werden. Das richtige Buch zur richtigen Zeit!

»Das Gute an der Zukunft ist, dass wir sie gestalten können. Genau das tut Natascha Sagorski in Wort und Tat. Für uns und unsere Kinder.«

Jutta Allmendinger, Professorin und Mitglied im deutschen Ethikrat

»Wie wir mit unseren Kindern die Demokratie verteidigen« bietet einen guten und fundierten Einstieg in das Thema und liefert umfangreiches Zusatzmaterial, das sich über einen QR-Code abrufen lässt.« Amnesty Journal, 3/25

Natascha Sagorski
**Wie wir mit unseren Kindern
die Demokratie verteidigen**
Politisches Empowerment für Familien
Klappenbroschur, 208 Seiten
ISBN 978-3-407-86899-2

www.beltz.de

BELTZ

Andere Länder, bessere Schulen



Seit Jahren zeigt die PISA-Studie den Abwärtstrend des deutschen Schulsystems. Auf der Suche nach Lösungen besucht der Journalist und Lehrer Alexander Brand die Schulen der Bildungsweltmeister Finnland, Estland, Japan und Singapur. Wie lernen die Kinder dort? Was machen diese Länder besser als wir?

Brand zeigt eindrucksvoll, wie Motivation und Lernerfolg auch bei schweren Stoffen und weniger leistungsstarken Kindern gelingen. Er beschreibt, wie wichtig Wertevermittlung ist – und warum er in Japan den Schulleiter beim Müllsammeln trifft.

Staunend erlebt er, wie vielfältig Bildung in anderen Kulturen ist und was Deutschland von ihnen lernen kann: für mehr Bildungsgerechtigkeit und Kinder, die durch hohe Anforderungen und Unterstützung ihr Potenzial entfalten.

»Alexander Brand zeigt, was gute Schulen in anderen Ländern richtig machen. Wir sollten genau lesen und uns vieles für unser Schulsystem abschauen. Kinder, Lehrerschaft und Eltern würden enorm profitieren.«

Bob Blume, Autor und Aktivist

Alexander Brand
Die Bildungsweltmeister
Eine Reise zu den besten Schulen der Welt
und was wir von ihnen lernen können
gebunden, 288 Seiten
ISBN 978-3-407-86925-8

www.beltz.de

BELTZ

Kein Kind wird als Rassist:in geboren



In meiner Familie hat Rassismus keinen Platz – darin sind sich fast alle Eltern einig. Doch es ist schwer, Vorurteile in der Erziehung anzugehen. Die Autorinnen dieses Buches sind wichtige Stimmen der deutschsprachigen Black-Lives-Matter Bewegung. Mit vielen Beispielen, Hintergrundinformationen und Checklisten unterstützen sie Eltern von weißen Kindern und von Kindern of Color, aktiv gegen Rassismus im Alltag vorzugehen. Welche Worte und Sätze verletzen? Welche Symbolik versteckt sich in Kinderliedern, Büchern und Spielen? Die angeborene Neugierde und der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn unserer Kinder sind da-

bei die perfekte Voraussetzung, ihnen zu zeigen, dass zwar nicht alle Kinder gleich, aber alle gleichwertig sind.

»Dieses Buch kommt wie gerufen für alle, die mit Kindern zu tun haben und mit dafür Sorge tragen wollen, dass ihre Kinder aktiv an einer gerechteren Welt für alle mitarbeiten können.« Tupoka Ogette

Olaolu Fajembola/
Tebogo Nimindé-Dundadengar
»Gib mir mal die Hautfarbe«
Mit Kindern über Rassismus sprechen
Klappenbroschur, 247 Seiten
ISBN 978-3-407-86689-9

Dran-Denken ist auch ein To-do



Kinder, Küche, Krisenmanagement. Ob sie wollen oder nicht: Immer noch erledigen Mütter einen Großteil der Familienarbeit, haben jedes noch so kleine To-do von Kindern und Partner im Kopf. Mental Load ist das Wort für die Last im Kopf, die Frauen grenzenlos stresst.

Patricia Cammarata, Psychologin und bekannte Elternbloggerin, beschreibt konkrete Auswege aus der Mental Load-Falle. Zuständigkeiten gerecht verteilen, Aufgaben loslassen, Freiräume schaffen und vor allem als Paar die Energie darauf verwenden, füreinander da zu sein – das löst langfristig den Knoten.

»Mental Load wird man nicht mit Selbstoptimierung los, sondern mit dem Mut, eine echte Partnerschaft einzugehen. Die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ist sehr viel näher, als wir bislang dachten, wenn nur möglichst viele Menschen dieses Buch lesen.«

Teresa Bucker, Journalistin

Patricia Cammarata
**Raus aus der
Mental Load-Falle**

Wie gerechte Arbeitsteilung
in der Familie gelingt
Klappenbroschur, 224 Seiten
ISBN 978-3-407-86632-5

www.beltz.de

BELTZ

Das Mutmachbuch für Eltern neurodivergenter Kinder



Jedes fünfte Kind hat eine Diagnose oder einen Verdacht auf ADHS, Hochbegabung, Legasthenie, Dyskalkulie, Autismus, Dyspraxie oder AVWS. Dieses Buch unterstützt Eltern dabei, die Stärken ihrer neurodivergenten Kinder zu erkennen und zu fördern.

Kompetent, verständnisvoll und sehr persönlich bietet die bekannte Grundschulpädagogin Saskia Niechzial Hilfen für Familienleben, Kindergarten und Schule sowie Hintergrundwissen zu jeder Diagnose. Sie zeigt Eltern, wie sie das Selbstbild und die Selbstständigkeit ihrer Kinder unterstützen können und wo und in welchen Netzwerken und Anlaufstellen sie Informationen zu The-

rapiewegen, Medikamenten und Fördermöglichkeiten finden. Auch Lehrpersonen finden in diesem Buch Rat und Unterstützung.

»Ein berührendes, bestärkendes, herzerwärmendes Buch, das Eltern wie Fachkräften klar und kompetent aufzeigt, wie die wertschätzende Begleitung neurodivergenter Kinder gelingen kann. Ich kann Saskia Niechzial nur von Herzen dafür danken, uns Lesenden so einen Schatz geschenkt zu haben.«

Nora Imlau, Bestsellerautorin und Mutter von vier Kindern

Saskia Niechzial
Ein Kopf voll Gold
Was neurodivergente Kinder
brauchen und wie wir
sie stärken können
Klappenbroschur, 288 Seiten
ISBN 978-3-407-86825-1

Wie du die Mama wirst, die du für dein Kind sein möchtest



Nur wer die eigenen Bedürfnisse erfüllt, kann auch die des Kindes erfüllen. Anhand ihrer langjährig erprobten Safe-Space-Strategie zeigt die Mamapsychologin Müttern, wie sie Kraft für das stressige Familienleben tanken, um den hohen Druck im Alltag zu reduzieren. Sie bietet eine Fülle von psychologischen Tools, die Müttern Mut zur Veränderung machen. Isabel Huttarsch ist bekannt für psychologisch fundierte und empathische Unterstützung von Müttern, bei der sie immer auch die Kinder mitdenkt. Mit langjährig erprobten Übungen aus der Arbeit mit Müttern und Beiträgen reichweitenstarker

Influencerinnen: Marlies Johanna, Johanna Dexheimer, Romy Winter.

»Isabel Huttarsch weiß, welche Herausforderungen Mutterschaft mit sich bringt. Mit diesem Buch gibt sie allen Müttern auf sanfte Weise die Stärke, die sie für ihren individuellen Mutterweg brauchen.« Susanne Mierau, Familienbegleiterin und Bestsellerautorin

Isabel Huttarsch
Mamapsychologie
Geborgenheit, Halt und Liebe für
deinen Mama-Alltag. Die Safe-Space-
Strategie für dich und dein Kind
Klappenbroschur, 256 Seiten
ISBN 978-3-407-86883-1

www.beltz.de

BELTZ