



Kinnen • Halder • Döpfner

THOP-Elternprogramm – Arbeitsbuch für Eltern

Gruppenprogramm für Eltern von Kindern
mit ADHS-Symptomen und expansivem
Problemverhalten

2. Auflage



E-Book inside auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Anschrift der Autoren:

Dr. Claudia Kinnen

Dipl.-Päd. Joya Halder

Prof. Dr. Manfred Döpfner

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

des Kindes- und Jugendalters der Uniklinik Köln

Robert-Koch-Str. 10

50931 Köln

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.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-621-29307-5 Print

ISBN 978-3-621-29308-2 E-Book (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union

Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 8–10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms

Illustration: Klaus Gehrman, Freiburg

Umschlagbild: Klaus Gehrman, Freiburg

Herstellung: Lelia Rehm

Satz: Lina Marie Oberdorfer

Gesamtherstellung: 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

Inhaltsübersicht

Über dieses Arbeitsbuch	9
1 ADHS – Was ist das?	12
2 Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	30
3 Der Teufelskreis und der erste Schritt heraus	40
4 Sorgen Sie für klare Regeln	56
5 Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	70
6 Setzen Sie Punktepläne ein und fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	90
7 Gut geplant ist halb entspannt	118
8 Rückblick und weitere Planung	132
Anhang	142

Inhalt

Über dieses Arbeitsbuch	9
1 ADHS – Was ist das?	12
1.1 Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?	12
1.2 Welche Probleme treten häufig noch auf?	17
1.3 Was sind die Ursachen?	18
1.4 Wie entwickeln sich die Kinder weiter?	21
1.5 Was kann Ihrem Kind helfen?	23
2 Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	30
2.1 Kennen Sie das?	30
2.2 Was wollen wir mit dem 2. Baustein erreichen?	31
2.3 Das kann Ihnen helfen	31
Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Verhaltensprobleme Ihres Kindes	31
Teil 2: Erkennen Sie die Stärken und Schwächen in Ihrer Familie	34
3 Der Teufelskreis und der erste Schritt heraus: Sich wieder mögen lernen	40
3.1 Kennen Sie das?	40
3.2 Was wollen wir mit dem 3. Baustein erreichen?	41
3.3 Das kann Ihnen helfen	41
Teil 1: Lernen Sie den Teufelskreis kennen	41
Teil 2: Sich wieder mögen lernen	46
4 Sorgen Sie für klare Regeln	56
4.1 Kennen Sie das?	56
4.2 Was wollen wir mit dem 4. Baustein erreichen?	57
4.3 Das kann Ihnen helfen!	58
Teil 1: Familienregeln überdenken	58
Teil 2: Familienregeln einführen	62
Teil 3: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen!	64
5 Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	70
5.1 Kennen Sie das?	70
5.2 Was wollen wir mit dem 5. Baustein erreichen?	71
5.3 Das kann Ihnen helfen!	72
Teil 1: Sparen Sie nicht mit Lob!	72
Teil 2: Setzen Sie natürliche Konsequenzen, wenn Ihr Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt	77

6	Setzen Sie Punktepläne ein und fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	90
6.1	Kennen Sie das?	90
6.2	Was wollen wir mit diesem 6. Baustein erreichen?	91
6.3	Das kann Ihnen helfen!	92
	Teil 1: Setzen Sie Punktepläne ein	92
	Teil 2: Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	103
7	Gut geplant ist halb entspannt	118
7.1	Kennen Sie das?	118
7.2	Was wollen wir mit diesem 7. Baustein erreichen?	119
7.3	Das kann Ihnen helfen!	120
	Teil 1: Gut geplant ist halb entspannt!	120
	Teil 2: So sorgen Sie für sich	127
8	Rückblick und weitere Planung	132
8.1	Was wollen wir mit diesem 8. Baustein erreichen?	132
8.2	Das kann Ihnen helfen!	133
	Teil 1: Rückblick	133
	Teil 2: Weitere Planung	140

den. Da Sie in den Gruppenstunden insgesamt recht viele Informationen erhalten, ist es günstig, wenn Sie den Abschnitt zur Vorbereitung auf die nächste Stunde zur jeweiligen Gruppenstunde durchgearbeitet haben. So bleibt Ihnen mehr Zeit für die Diskussion, wenn Sie mit den anderen Eltern zusammen sind.



Um Sie zu unterstützen, die Tipps der Schulung auch im Alltag umzusetzen, werden Sie in den Gruppenstunden immer wieder kleinere Aufgaben bekommen, die Sie im Verlauf der Schulung beibehalten sollen. Diese sind jeweils mit dem Symbol **Job der Woche** gekennzeichnet.

Diese »Jobs der Woche« sind der Dreh- und Angelpunkt der gesamten Schulung. Ein »Job der Woche« ist es immer, die Inhalte der Gruppenstunden noch einmal in diesem Arbeitsbuch nachzuarbeiten.

Die Abschnitte, die der Nachbereitung dienen, sind mit dem **Nachbereiten-Symbol** im Arbeitsbuch markiert.

Teilweise finden Sie am Ende dieses Elternbuchs im Anhang ein oder mehrere Arbeitsblätter, die Sie bei der Bearbeitung des jeweiligen Bausteins verwenden können. Sie finden dort zudem Memokarten, auf denen die wichtigsten Tipps noch einmal zusammengefasst sind und die Ihnen bei Ihrem jeweiligen »Job der Woche« helfen sollen. Auf der Rückseite der Memokarten befinden sich Protokolle, auf denen Sie Ihre Erfahrungen mit den Tipps dieser Memokarte notieren können. Sie können sich die Arbeitsblätter und Memokarten auch aus dem mitgelieferten E-Book herunterladen und ausdrucken. Wie Sie an das E-Book kommen, erfahren Sie am Anfang des Buches.

Sie werden im Laufe des Programms sicherlich manchmal das Gefühl haben, dass die Menge der Informationen und Aufgaben, die auf Sie als Eltern zukommen, viel von Ihnen abverlangen. Das ist nur allzu verständlich! Im Rahmen dieser Elterngruppe erhalten Sie in gebündelter Form so viele Tipps, Informationen, aber auch Aufgaben, wie Sie es normalerweise im Rahmen einer längerfristigen Therapie auch bekommen würden.

Dass Sie als Eltern sich so sehr für Ihr Kind engagieren, wie Sie es mit Ihrer Teilnahme an diesem Programm tun, ist nicht selbstverständlich! Und es ist nur allzu natürlich, dass Ihre Zeit und Energie, um die Inhalte dieses Programms im Alltag umzusetzen, begrenzt ist. Nehmen Sie sich daher nicht zu viel vor! Es ist schon ein großer Erfolg, wenn Sie es schaffen, die Tipps, die Sie erhalten, auf ein oder zwei Probleme in Ihrer Familie konsequent anzuwenden und dadurch etwas verändern können. Sie werden damit auch besser in der Lage sein, die restlichen Probleme im Anschluss an diese Elterngruppe nach und nach anzugehen.

Jede kleine Verbesserung stellt einen Schritt in die richtige Richtung dar. Damit Sie diese Schritte bewusst wahrnehmen, sich über erste Erfolge freuen und nachvollziehen können, wie weit Sie in der THOP-Elterngruppe fortgeschritten sind, finden Sie im Anhang auf Seite 143 eine *Checkliste* (Arbeitsblatt 1), die alle Teilschritte der Elternschulung beinhaltet und auf der Sie nach jeder Gruppenstunde abhaken können, welche Schritte Sie bereits erfolgreich besprochen und bearbeitet haben.

Wenn Probleme schon sehr lange bestehen oder sich sehr zugespitzt haben, ist es zudem oftmals so, dass eine Elterngruppe nur ein erster Schritt sein kann, um die Probleme zu lösen. In diesen Fällen benötigen Familien manchmal im Anschluss an eine Elterngruppe noch weitere Hilfen. In der achten Gruppenstunde werden Sie die Gelegenheit haben, mit Ihrem Therapeuten zu besprechen, welche weitere Unterstützung für Sie sinnvoll sein könnte und wie und wo Sie diese Unterstützung erhalten können.

Arbeitsblatt 1

Checkliste THOP-Elternprogramm

Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie nachvollziehen, welche Teile des THOP-Elternprogramms Sie bereits gelesen und in der Gruppe besprochen haben und welche Schritte Sie auch schon in Ihrer Familie umsetzen konnten.

Sie werden sehen, dass Sie durch jeden Haken, den Sie auf dieser Liste setzen, Ihrem Ziel ein kleines Stück näher kommen und die Probleme in Ihrer Familie Stück für Stück verbessern können!

		bearbeitet	umgesetzt
Baustein 1	ADHS – Was ist das?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 2	Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 3	Sich wieder mögen lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 4	Sorgen Sie für klare Regeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Familienregeln überdenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Familienregeln einführen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Effektive Aufforderungen stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 5	Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Positive Konsequenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Negative Konsequenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 6	Setzen Sie Punktepläne ein und fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stärken des Kindes fördern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Belohnungspläne einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Belohnungspläne anpassen und beenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 7	Gut geplant ist halb entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Den Alltag planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Auftanken und aktiv entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Zukunft planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Baustein 1

ADHS – Was ist das?

1 ADHS – Was ist das?




Inhalt der Gruppenstunde

In diesem ersten Baustein sind noch einmal die wichtigsten Informationen über ADHS für Sie zusammengestellt. Diese Informationen stützen sich auf wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse sowie auf langjährige klinische Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, die diese Störung haben. Folgende Punkte werden in diesem Baustein behandelt:

- (1) Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?
- (2) Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?
- (3) Was sind die Ursachen?
- (4) Wie entwickeln sich die Kinder weiter?
- (5) Was kann Ihrem Kind helfen?

1.1 Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?



Was ist ADHS?

- ▶ ADHS ist die Abkürzung für **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**.
- ▶ Andere Bezeichnungen für diese Probleme sind **Hyperkinetische Störung (HKS)** oder **Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)**.

BELTZ

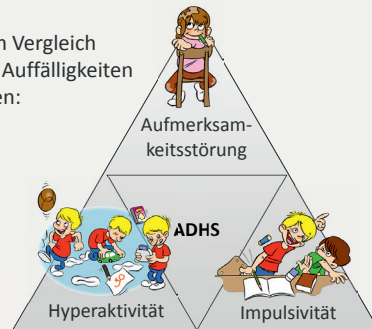
(This area contains horizontal dotted lines for writing.)



Merkmale von Kindern mit ADHS



Kinder mit ADHS haben im Vergleich zu Gleichaltrigen stärkere Auffälligkeiten in den folgenden Bereichen:



BELTZ

Manche Kinder sind lebhafter als andere und jedes Kind ist irgendwann einmal sehr unruhig oder kann sich nicht konzentrieren und lässt sich leicht ablenken. Jeder weiß, dass es jüngeren Kindern schwerer fällt als älteren, sich ruhig zu verhalten oder ausdauernd bei einer Sache zu bleiben. Die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer von Kindern verbessern sich mit dem Alter. Kinder mit ADHS unterscheiden sich jedoch von Kindern mit diesen ganz normalen Entwicklungserscheinungen in Ausmaß und Stärke der Probleme. Kinder mit ADHS haben im Vergleich zu anderen Kindern gleichen Alters stärker ausgeprägte Auffälligkeiten in den drei Kernbereichen **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen**, **impulsives Verhalten** und **Unruhe**.



Problembereich 1: Aufmerksamkeitsstörung



Kinder mit ADHS ...

- ▶ brechen Aufgaben oft vorzeitig ab und beenden sie nicht – besonders bei Beschäftigungen mit geistiger Anstrengung.
- ▶ verlieren nach kurzer Zeit das Interesse und wechseln zu einer anderen Tätigkeit.
- ▶ lassen sich leicht ablenken.
- ▶ Meist sind diese Probleme stärker bei Aufgaben, die von anderen vorgegeben sind, z.B. Hausaufgaben.



Zurück

BELTZ



Wie gut kann Ihr Kind sich konzentrieren und ausdauernd dabeibleiben?



Problembereich 2: Hyperaktivität



Kinder mit ADHS ...

- ▶ können nur schwer ruhig sitzen bleiben oder spielen.
- ▶ laufen und klettern permanent herum.
- ▶ stehen besonders in den ersten Schuljahren oftmals im Unterricht auf.
- ▶ Auch wenn sie sich bemühen, ruhiger zu sein, ist die Unruhe meist nach wenigen Sekunden wieder da.



BELTZ



Wie unruhig ist Ihr Kind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Problembereich 3: Impulsivität



Kinder mit ADHS ...

- ▶ handeln plötzlich und unüberlegt, ohne die Folgen zu bedenken.
- ▶ können kaum abwarten, bis sie an der Reihe sind.
- ▶ wollen alles sofort haben.
- ▶ benehmen sich dabei so, wie eigentlich jüngere Kinder.



BELTZ



Wie ungeduldig und impulsiv ist Ihr Kind

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Baustein 2

Wir nehmen die Probleme unter die Lupe

2 Wir nehmen die Probleme unter die Lupe



Vorbereitung der Gruppenstunde

2.1 Kennen Sie das?

Niklas ist eine richtige kleine Nervensäge! Von morgens bis abends ist er auf Achse und macht immer nur Schwierigkeiten. Schon beim Aufstehen fängt das Theater an: Er will nicht aus dem Bett, sich nicht waschen oder kämmen und trödeln nur oder rennt einfach herum. Schon nach fünf Minuten ist Niklas' Mutter völlig fertig mit ihren Nerven.

Aber damit nicht genug: Niklas ist nicht die einzige Sorge seiner Mutter. Niklas' Vater hat im Moment so viel im Büro zu tun, dass er abends oft erst sehr spät und ganz fertig nach Hause kommt. Daher hat die Mutter zurzeit keine Unterstützung mehr von ihm in der Familie. Früher hat Niklas' Papa auch mal mit Niklas zusammen Fußball gespielt. Jetzt ist der Vater oft so gereizt, dass er Niklas schon bei jeder Kleinigkeit ausschimpft. Die Mutter hat außerdem oft Streit mit ihrer eigenen Mutter, weil die Oma meint, Niklas wäre gar nicht schwierig, sondern die Mutter wisse nur nicht, wie man mit ihm richtig umgeht.





Fühlen Sie sich auch manchmal so wie die Mutter von Niklas?


Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass alle Probleme auf einmal auf Sie zukommen?



2.2 Was wollen wir mit dem 2. Baustein erreichen?



Was wollen wir heute erreichen?



- Wir wollen die Probleme unter die Lupe nehmen, denn um Lösungen für die Probleme zu finden, müssen Sie zunächst ...
 - die Probleme konkret beschreiben,
 - wissen, wodurch die Probleme beeinflusst werden.
- Heute schaffen Sie somit die Voraussetzung für die nächsten Beratungsschritte.

BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im ersten Teil von Baustein 2 wird es darum gehen, die Schwierigkeiten Ihres Kindes ganz genau zu beschreiben. Ihr Therapeut wird Ihnen dabei helfen, höchstens **zwei bis drei Verhaltensprobleme auszuwählen**, an denen Sie die konkreten Tipps, die Sie in den nächsten Stunden erhalten, ausprobieren und einüben können.

Im zweiten Teil von Baustein 2 wird es darum gehen, die **Stärken und Schwächen in Ihrer Familie** zu erkennen. Um die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in den Griff zu bekommen, ist es nämlich nicht nur wichtig, die Eigenschaften des Kindes, seine Probleme und Stärken zu kennen, sondern auch die Eigenschaften, Probleme und Stärken der Eltern sowie die Belastungen und Stärken der Familie.

2.3 Das kann Ihnen helfen

Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Verhaltensprobleme Ihres Kindes

Häufig haben Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen den Eindruck, dass ihr Kind überall Schwierigkeiten hat und alles irgendwie schief läuft! Dieser Eindruck ist oft verständlich, weil die problematischen Situationen so sehr im Vordergrund stehen und überhand nehmen, dass es den Eltern schwerfällt, einzelne Probleme genauer zu beschreiben und zwischen verschiedenen Problembereichen zu unterscheiden. Aber wenn Sie Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes erreichen möchten, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich genau klar machen, was sich genau wie ändern muss. Dafür müssen Sie zunächst klären, wo genau die Schwierigkeiten und Probleme liegen.

beurteilt von:

Kommt es bei den unten aufgeführten Situationen und Themen zu irgendwelchen **Problemen oder Konflikten** mit Ihrem Kind? Bitte kreuzen Sie für jeden Problembereich **eine der nebenstehenden Zahlen von 0 bis 10** an. Die Zahlen sollen angeben, wie stark das Problem für Sie ist. Dabei bedeutet 0, dass **Problem** in dieser Situation gar nicht vorhanden sind, und 10, dass das Problem sehr stark ausgeprägt ist.

Wie stark ist das Problem ausgeprägt?

Situation	gar nicht	schwach	sehr stark
1 wenn das Kind allein spielt	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2 wenn das Kind mit anderen spielt	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3 bei den Mahlzeiten	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4 beim An- und Ausziehen	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5 beim Waschen und Baden	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6 wenn Sie telefonieren	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7 beim Fernsehen	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8 wenn Besuch kommt	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9 wenn Sie andere besuchen	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10 in der Öffentlichkeit (Geschäfte, Lokale usw.)	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
11 wenn die Mutter zu Hause beschäftigt ist	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
12 wenn der Vater zu Hause ist	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
13 wenn das Kind etwas erledigen soll	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
14 bei den Hausaufgaben	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
15 beim Zubettgehen	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
16 im Auto	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

- (1) **Bitte bereiten Sie den Elternfragebogen über Problemsituationen (Arbeitsblatt 3) vor.** Anhand von Arbeitsblatt 3 *Elternfragebogen über Problembereiche in der Familie* (S. 146) können Sie sich Klarheit darüber verschaffen, welche Situationen in Ihrer Familie besonders problematisch sind. Sie können für jede einzelne Situation einschätzen, wie stark das Problem für Sie ist, von »gar kein Problem« bis »sehr stark ausgeprägtes Problem«.
- (2) **Wählen Sie höchstens drei Verhaltensprobleme oder Problemsituationen aus, die Sie als belastend erleben!** Wählen Sie aus Arbeitsblatt 3 höchstens drei Problemsituationen in der Familie aus, die Sie genauer betrachten und verändern möchten. Sie sollten sich für den Anfang Verhaltensprobleme oder Problemsituationen auswählen, die möglichst klar zu umschreiben sind und die für Sie oder Ihr Kind sehr belastend sind.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für die Vorbereitung der nächsten Gruppenstunde genommen haben!



Was wollen Sie in der nächsten Gruppenstunde ansprechen?

Baustein 3

**Der Teufelskreis und der erste Schritt
heraus: Sich wieder mögen lernen**

Baustein 4

Sorgen Sie für klare Regeln

Baustein 5

**Sparen Sie nicht mit Lob und
seien Sie konsequent**

Baustein 6

**Setzen Sie Punktepläne ein und fördern
Sie die Stärken Ihres Kindes**

Baustein 7

Gut geplant ist halb entspannt

Baustein 8

Rückblick und weitere Planung

Anhang

Übersicht über die Arbeitsmaterialien

Arbeitsblatt 1	Checkliste THOP-Elterngruppenprogramm	143
Arbeitsblatt 2	Beurteilungsbogen: Verhaltensprobleme meines Kindes	144
Arbeitsblatt 3	Elternfragebogen über Problembereiche in der Familie	146
Arbeitsblatt 4	Problemliste: Verhaltensprobleme meines Kindes	147
Arbeitsblatt 5	Probleme und Stärken in unserer Familie	148
Arbeitsblatt 6	Türschild Spaß- und Spielzeit	149
Arbeitsblatt 7	Mein Punkteplan – Spielregeln	150
Arbeitsblatt 8	Meine Punkte-Schlange	151
Arbeitsblatt 9	Mein Punkte-Konto	152
Arbeitsblatt 10	Eigenschaften, Interessen und Stärken meines Kindes	153
Arbeitsblatt 11	Mein Wochenplan – aktuell	154
Arbeitsblatt 12	Mein Wochenplan – wie er sein soll	155
Arbeitsblatt 13	Liste positiver Aktivitäten	156
Memokarte 1	Sich wieder mögen lernen!	158
Protokoll 1	Positiv-Liste	159
Memokarte 2	Sorgen Sie für klare Regeln!	160
Protokoll 2	Sorgen Sie für klare Regeln!	161
Memokarte 3	Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen!	162
Protokoll 3	Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen!	163
Memokarte 4	Sparen Sie nicht mit Lob!	164
Memokarte 5	Setzen Sie natürliche Konsequenzen!	165
Protokoll 4	Sparen Sie nicht mit Lob!	166
Memokarte 6	Entwicklung und Durchführung eines Punkteplans	167
Memokarte 7	Gut geplant ist halb entspannt	168
Memokarte 8	Weitere Planung	169