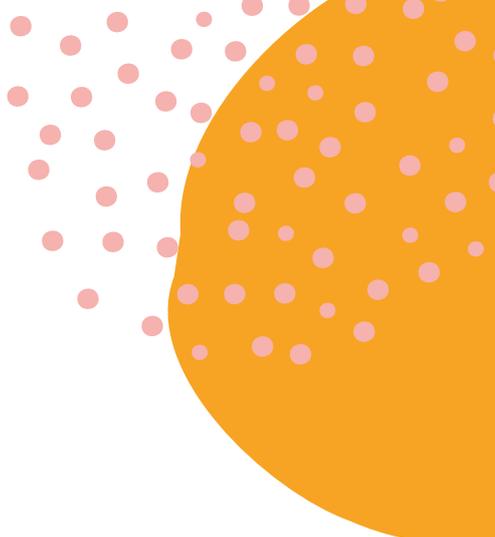




Anleitung für bewusste Eltern

Wie du dein Kind vom Bildschirm loseist





Impressum

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

HAFTUNGSAUSSCHUSS

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Workbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen, der im Workbook beschriebenen Ziele.

DIE AUTORIN

Petra Trautwein, Königswieser Str. 81, 82131 Gauting petratrautwein.com
Facebook: Petra Trautwein Schulerfolg. Einfach. Gemacht.
Instagram: [@petra.trautwein.lernexpertin](https://www.instagram.com/petra.trautwein.lernexpertin)
LinkedIn: Petra Trautwein



Worum es wirklich geht

- Warum Bildschirme süchtig machen und ungesund sind.
- Wie du diese Sucht bei deinem Kind durchbrichst.
- Was du tun kannst, um Widerstände zu überwinden (von Seiten des Kindes).

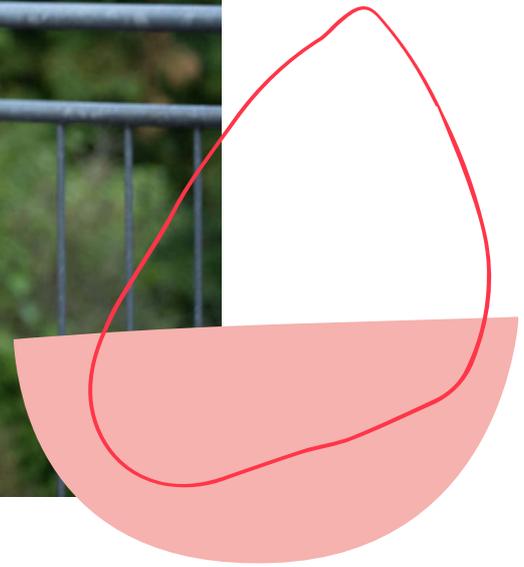
In einer Welt, in der digitale Medien einen immer größeren Platz in unserem Alltag einnehmen, ist es wichtiger denn je, einen bewussten und gesunden Umgang damit zu finden – besonders in Familien. Unser Ziel ist es, dir und deiner Familie praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand zu geben, um eine harmonische Balance zwischen Mediennutzung und gemeinsamen Aktivitäten zu schaffen.

Warum ist dieses Thema so wichtig? Unsere Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf, in der Smartphones, Tablets und Computer allgegenwärtig sind. Während diese Technologien viele Vorteile bieten, bergen sie auch Herausforderungen. Übermäßiger Medienkonsum kann zu Problemen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und einem Mangel an sozialer Interaktion führen. Doch anstatt Medien als Feind zu betrachten, wollen wir lernen, wie wir sie sinnvoll und gewinnbringend in unser Familienleben integrieren können.

Wir legen Wert auf den Aufbau einer starken Verbindung zu unseren Kindern. Es geht nicht darum, Druck auszuüben oder strenge Regeln durchzusetzen, wenn dies nicht notwendig ist. Vielmehr wollen wir verstehen, welche Rolle Medien im Leben unserer Kinder spielen und wie wir gemeinsam gesunde Gewohnheiten entwickeln können. Denn nur durch eine offene und liebevolle Kommunikation können wir Vertrauen aufbauen und unseren Kindern helfen, selbstverantwortlich mit Medien umzugehen.

Du willst auf die Überholspur und endlich erfahren, wie du zum Erfolgscoach deines Kindes wirst?

Schau dir die Ausbildung zum SmartKids Coach® an:
www.petratratwein.com/smartkidsakamie



So schön, dich kennenzulernen...

Ich freue mich total, dass du da bist.

Ich bin Petra Trautwein, Autorin des Buches „Raus aus dem Schulchaos“, Coach und Gründerin der SmartKids Academy®.

Ich möchte mit meiner Arbeit einen Unterschied machen und Kinder dabei unterstützen, starke und selbstbewusste Persönlichkeiten zu entwickeln und sich die Schule so leicht wie möglich zu machen. Deswegen biete ich neben Kursen, Coachings für Kinder und Mütter auch eine Ausbildung zum SmartKids Coach® nach meiner eigenen Methode an.

In den Coachings zeige ich Müttern, wie sie ihre Kinder entspannt begleiten, wieder bei sich selbst ankommen und das Familienleben führen, von dem sie immer geträumt haben. Kindern zeige ich, wie sie entspannt und erfolgreich lernen.

In meinem Buch erfährst du sehr viel über mich und meine Art zu coachen.

Meine wichtigste Stationen in Kürze:

Ich habe ein Masterstudium in englischer Sprachwissenschaft, danach war ich im Marketing und in der Pressestelle bekannter Unternehmen wie Microsoft Deutschland. Seit 2015 arbeite ich als Mentorin und Expertin und habe Ausbildungen als Lerncoach und Emotionscoach und zahlreiche Weiterbildungen im Bereich Psychologie, Pädagogik und Coaching. Ich halte Vorträge, habe meine eigene SmartKids Academy®, in der ich Mütter ausbilde und bin Bestseller-Autorin und Podcasterin.

Petra Trautwein

Wo Mediensucht beginnt

ERSTE SYMPTOME RICHTIG DEUTEN

Bildschirme sind nicht böse. Wenn sie vernünftig und in Maßen genutzt werden, können sie beim Lernen, bei der Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten helfen und unser Leben auf pädagogische Weise verbessern.

Zu viel Interaktion mit Bildschirmen lenkt Kinder jedoch vom wirklichen Leben ab und vermittelt ihnen ein unrealistisches Bild von der Welt.

... Vielleicht erkennst du einige dieser schädlichen Auswirkungen bei deinem Kind:

- Extreme Wut und Ärger, wenn Kinder aufgefordert werden, die Bildschirme auszuschalten.
- Große Ablenkbarkeit und Lustlosigkeit, wenn sie nicht vor dem Bildschirm sind.
- Ständige Ungeduld, wieder an die Bildschirme zu kommen.
- Wenig Motivation bei Aktivitäten ohne Bildschirm.
- Verminderte Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsschwierigkeiten insgesamt.
- Weniger Freunde im echten Leben und soziale Ängste.
- Stress durch ständige Reizüberflutung, Schlafmangel und wenig Ruhezeiten.
- Verlust des Interesses an Hobbys, außerschulischen Aktivitäten oder Sport.
- Weniger Kreativität, Neugierde und Vorstellungskraft.

Wie du dir vorstellen kannst, können diese Symptome dazu führen, dass dein Kind im Leben weniger zufrieden ist. Es wird sich ständig gelangweilt, enttäuscht und unzufrieden fühlen und süchtig nach dem nächsten großen Film, der nächsten Serie oder dem nächsten Spiel sein, anstatt Freude an den Menschen und Orten um sich herum zu finden. Das kann bis ins Erwachsenenalter andauern.

Glücklicherweise kannst du ihm helfen, eine gesündere Beziehung zu Bildschirmen zu entwickeln, damit es im Gegenzug gesündere Beziehungen zu seiner Umwelt aufbauen können.

Für kleine Kinder unter 10 Jahren sind Bildschirme besonders schädlich, da diese Kinder vor allem draußen spielen und sozial aktiv sein müssen. Wenn sie süchtig nach Bildschirmen werden, können sie wichtige Entwicklungsfähigkeiten verlieren, die für ihr Wachstum entscheidend sind. Kinder in diesem Alter müssen mit „echten“ Kindern spielen, da dieses Spiel ihnen hilft, wertvolle sozial-emotionale Fähigkeiten zu entwickeln, die sie im Alltag benötigen.

Warum machen Bildschirme süchtig?

Bevor du deinem Kind helfen kannst, seine Bildschirmabhängigkeit zu überwinden, musst du die Gründe nachvollziehen können, warum es so süchtig danach ist.



GRÜNDE, WARUM BILDSCHIRME SO LEICHT SÜCHTIG MACHEN:

Abkürzung zu Wohlfühlsituationen

Bildschirme bieten uns rund um die Uhr Stimulation, Feedback und Bestätigung.

Egal, ob du Serien schaust, Spiele spielst oder einfach nur scrollst – es gibt eine ständige und sofortige Versorgung mit dem, wonach wir suchen.

Jedes Mal, wenn du etwas likst, teilst, eine Antwort erhältst oder ein Spiel gewinnst, bekommt dein Gehirn einen Dopaminschub – ein "Wohlfühl"-Hormon. Je häufiger wir diesen Schub bekommen, desto mehr wollen wir und desto mehr brauchen wir davon, um uns zufrieden zu fühlen.

Dieser gefährliche Kreislauf von "Belohnung – Jagd – Belohnung" führt dazu, dass dein Kind sich ängstlich fühlt, wenn die Belohnung ausbleibt, oder unmotiviert ist, wenn keine sofortige Bestätigung erfolgt.

Indem du deinem Kind hilfst, Bestätigung außerhalb des Bildschirms zu finden, kannst du diesen sofortigen Dopaminschub durch gesunde Erwartungen ersetzen. Das führt zu größerer Zufriedenheit im echten Leben auch wenn der Weg dorthin vielleicht anstrengender ist.

Mehr Erfolg als im echten Leben

Online gibt es weniger Konsequenzen, wenn man etwas falsch macht. Man kann die App neu starten, das Level erneut versuchen oder sich hinter einem Benutzernamen verstecken, um das Scheitern zu bewältigen und Konflikten oder Verantwortung zu entkommen.

Diese Anonymität ermöglicht es deinem Kind, Risiken einzugehen, ohne sich vor dem Scheitern zu fürchten. Es gibt niemanden, der jeden ihrer Schritte beobachtet und ihre Leistung beurteilt, was eine natürliche Angst hervorruft, der wir uns stellen müssen.

Leider kann dein Kind nicht erkennen, dass es normal ist, diese Angst vor dem Scheitern im "echten" Leben zu überwinden. Je mehr wir Angst davor haben, wie andere unser Scheitern sehen, desto mehr möchten wir vermeiden, überhaupt etwas zu versuchen.

Im Gegensatz dazu bieten Bildschirme deinem Kind einen sicheren Raum, um Erfolg zu haben.

Deshalb ist es wichtig, mit deinem Kind daran zu arbeiten, den gleichen Ansatz für den Erfolg im "echten" Leben zu verfolgen. Hilf ihnen zu verstehen, dass Angst in neuen Situationen normal ist und dass sie größere Freude an ihren Errungenschaften empfinden werden, wenn sie diese Angst überwinden.

Keine Angst vor dem Scheitern

Die fehlenden Konsequenzen für Misserfolge online werden durch die Art und Weise unterstützt, wie Spiele und Apps gestaltet sind, um dich ständig aufsteigen zu lassen. Du kannst einfach nicht verlieren, wenn du weiter spielst! Im "echten" Leben gibt es keine solche Garantie, und dein Kind weiß, dass es nicht unbedingt erfolgreich sein wird, wenn es etwas offline versucht. Und wenn es nach dem Dopaminschub jagt, wird das einfach nicht ausreichen.

Dein Kind wird den leeren Dopaminschub aus einem Spiel einem echten Erfolg im Leben vorziehen. Es ist sofort, garantiert und frei von jeder Angst oder Konsequenz. Unser Gehirn liebt es, Risiken zu vermeiden, und erkennt, dass Bildschirme ihm geben, was es will, ohne etwas Schlechtes dafür zu bekommen

Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Wir Menschen sind soziale Tiere. Wir müssen das Gefühl haben, dazuzugehören, und suchen Menschen, die zu unserem Charakter passen und unsere Sicht auf die Welt bestätigen. Online ist das viel einfacher als im "echten" Leben. Dein Kind muss keinen Club finden, sich vorstellen und versuchen, Verbindungen aufzubauen. Es muss einfach nur ein Spiel finden, das ihm gefällt, und anfangen zu spielen.

Im Gegensatz zum "echten" Leben können wir online unser Leben so filtern, dass wir genau das zeigen, was wir anderen zeigen möchten. Dein Kind kann die besten Fotos auswählen, Zeit damit verbringen, die richtigen Worte zu finden, und sich so präsentieren, wie es denkt, dass es anderen gefallen wird.

Die daraus resultierende Besessenheit von Likes, Followern und Engagement erzeugt die Illusion von Liebe und Zugehörigkeit. Es gibt deinem Kind das Gefühl, bestätigt und gesehen zu werden, ohne dass es echte soziale Fähigkeiten erlernen und das Risiko eingehen muss, von anderen als unvollkommen angesehen zu werden.

Diese perfekte Darstellung online verstärkt die soziale Angst offline. Indem du mit deinem Kind daran arbeitest, seine Unterschiede zu akzeptieren und die der anderen zu schätzen, kannst du ihm helfen, bedeutungsvolle und erfüllende soziale Leben offline zu führen.



Probleme sind nicht echt

Online hat dein Kind die Kontrolle. Wenn ihm etwas nicht gefällt, online oder offline, gibt es immer etwas Neues und Aufregendes, dem es entfliehen kann.

Diese Fluchtmöglichkeit erlaubt es deinem Kind, Konflikte oder unangenehme Situationen offline zu vermeiden. Jedes Mal, wenn der Druck zu groß wird, kann es sich einfach einloggen und in eine Welt seiner Wahl eintreten.

Durch das Vermeiden von "echten" Lebensproblemen kann dein Kind keine gesunden Bewältigungsmechanismen oder Fähigkeiten zur Konfliktlösung erlernen. Dies macht sie ängstlicher in diesen Situationen, da sie keine Ahnung haben, was zu tun ist. Diese Angst verstärkt sich mit jeder negativen Begegnung, die sie nicht bewältigen können.

Indem du dein Kind in seinen offline Situationen unterstützt, kannst du helfen, seine Angst zu lindern und sein Selbstvertrauen in der "realen" Welt zu stärken.

Kinder sind ängstlich und gestresst

Stell dir vor, du warst nie gelangweilt oder musstest stillsitzen, weil du immer etwas zu tun hattest. Immer verbunden, immer in der Lage, zu schauen und zu spielen. Jetzt stell dir vor, du musst nichts tun. Dein Gehirn wird in Panik geraten. Es wird stimuliert werden müssen, verzweifelt nach der Erregung suchen, an die es gewöhnt ist.

Dieses Verlangen nach dem nächsten Kick, kombiniert mit dem Bedürfnis nach Bestätigung und der Angst vor dem Scheitern im „echten“ Leben, ist ein Chaos von Emotionen, mit denen dein Kind umgehen muss, wenn es nicht vor dem Bildschirm ist.

Diese Kombination lähmt dein Kind mit sozialer Angst und lässt es zurück zum Bildschirm flüchten, der viel angenehmer ist.

Indem du deinem Kind hilfst, Auszeiten zu integrieren, kannst du den Stress reduzieren, den die ständige Stimulation auf sein Gehirn ausübt, und seine Angst vor Situationen im „echten“ Leben verringern.



DIESE EIGENSCHAFTEN ERKENNE ICH BEI MEINEM KIND

DIESE GRÜNDE FÜR MEDIENSUCHT SIND FÜR UNS WICHTIG

So fühlt sich dein Kind vor dem Bildschirm: 5 Zauberkräfte

1. GESEHEN
2. SICHER
3. ERFOLGREICH
4. BERUHIGT
5. BEDEUTEND



Auf den ersten Blick scheinen diese allesamt positive Vorteile zu sein. Was ist also das Problem?

Das Problem ist, dass dein Kind diese fünf Dinge von seiner Familie, seinen Freunden, der „realen“ Welt und – am wichtigsten – von sich selbst bekommen „sollte“.

Wenn diese Dinge im Leben deines Kindes fehlen, sucht sein Gehirn den einfachsten und am wenigsten gefährlichen Weg, um das zu bekommen, was es braucht. Und hier kommt die Bildschirmabhängigkeit ins Spiel. Indem du deinem Kind hilfst, Erfüllung und Freude außerhalb der Bildschirme zu finden, kannst du es dabei unterstützen, die Abhängigkeit von Bildschirmen loszulassen, sodass es das Leben mit einer gesünderen und weniger beängstigenden Wahrnehmung erleben kann.

Sobald du dir dieser Bedürfnisse bewusst bist, kannst du dir regelmäßig die Fragen stellen: „Welches Bedürfnis erfüllt der Bildschirm in diesem Moment?“ und „Wie kann ich diese Bedürfnisse auf eine gesündere, zwischenmenschliche Weise erfüllen?“ Auf diese Weise kannst du kreativer darin sein, wie du den Appetit deines Kindes erfüllst, damit es sich „gut genug“ und „sicher genug“ fühlt, um die Bildschirme weniger als Medikament zu nutzen.

Was, wenn sich nichts ändert?

Wenn die Bildschirmabhängigkeit in jungen Jahren nicht bekämpft wird, kann sie bis ins Erwachsenenalter fortbestehen und durch das Wachstum von Online-Communities sogar noch verstärkt werden.

Allerdings wird das „echte Leben“ deines Kindes darunter leiden. Es wird weiterhin offline Freundschaften, Beziehungen, Arbeit und Hobbys als weniger befriedigend wahrnehmen.

Möchtest du die Zukunft deines Kindes verbessern? Die einzige Antwort ist ein Eingreifen und starke Ressourcen für die mentale Gesundheit. Das Lesen dieser Informationen ist der erste Schritt zu begeistern sein.

Ja, ich brauche Hilfe!
Wie kann ich mein Problem lösen?



www.petratrautwein.com/termine



Wie mediensüchtig ist dein Kind?

Jetzt, da du verstehst, wie Bildschirmabhängigkeit funktioniert und warum sie eine so starke Wirkung auf dein Kind hat, bist du bereit, zu beurteilen, wie schlimm eure Situation ist?

Beantworte die folgenden Fragen auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „stimme nicht zu“ und 10 „stimme voll und ganz zu“ bedeutet.

- 1 Die erste Frage zielt auf den Wohlfühl-Faktor. Scheint dein Kind vor dem Bildschirm glücklicher als im echten Leben?
- 2 Hat es mehr Erfolg im Internet als im wirklichen Leben?
- 3 Will es unbedingt zu einer Gruppe gehören. Ist es auf der Jagd nach Likes und Anerkennung?
- 4 Will sich dein Kind nicht mit den Problemen der realen Welt auseinandersetzen?
- 5 Habt ihr ein ängstliches und gestresstes Kind?

Dein Ergebnis:

Teile nun die Zahl durch 5 und lese die Auswertung

Punktzahl <2: kein Grund zur Sorge

Punktzahl 2-4: erste Maßnahmen sind sinnvoll, wenn die Symptome häufig auftreten

Punktzahl 5-7: Dein Kind ist bildschirmsüchtig, ergreife Maßnahmen zur Veränderung

Punktzahl > 7: such dir unbedingt Hilfe, dein Kind ist wirklich gefährdet



Die Lösung

Die offensichtliche Lösung besteht darin, Bildschirmzeiten einzuschränken oder ihre Nutzung zu verzögern.

Die beste Lösungsstrategie:

VERBINDUNG

GRENZEN

FÄHIGKEITEN

Angepasst an die jeweilige Altersgruppe



MINIMALE BILDSCHIRMZEIT BIS 12:

Wenn dein Kind unter 12 Jahre alt ist, ist es entscheidend, die Nutzung von Bildschirmen zu begrenzen oder zu verzögern, insbesondere von smarten und tragbaren Geräten.

Es ist einfacher, die Bindung deines Kindes an Bildschirme zu lösen, indem du eine Beziehung zu ihm aufbaust oder verstärkst und es durch die Veränderung begleitest. Mit Mitgefühl und Verständnis kannst du die Bildschirmabhängigkeit deines Kindes angehen.

„Minimale Bildschirme bis zum Teenageralter“ – junge Kinder können Teenager-Spiele oder soziale Medien nicht unbedingt verstehen. Gib ihnen keine tragbaren Geräte, bevor sie 10 Jahre alt sind. Fernseher sind harmloser, weil sie in gemeinschaftlichen Räumen stehen und nicht überallhin mitgenommen werden, was eine natürliche Begrenzung schafft.

Umsetzungshilfen:

Bildschirmfreie Zeiten einführen und an eine Routine halten

„Erst Aufgaben, dann Bildschirme“ – Bildschirme kommen nach dem „realen“ Leben. Erlaube altersgerechtes Fernsehen und Spiele nur, nachdem genügend Spiel-, Schul- und Zeit im Freien eingeplant wurden.

Nicht mehr als 15 Minuten pro Tag

Kinder unter 10 Jahren sollten nicht mehr als 15-20 Minuten pro Tag vor dem Bildschirm verbringen. Sie sollten aktiv spielen und Dinge bauen.

Verbindet euch mit den Eltern der Freunde deiner Kinder

Stellt sicher, dass ihr bei der Bildschirmnutzung auf einer Linie seid, um übermäßigen Konsum auch bei anderen Eltern zu vermeiden, sofern das möglich ist.

Keine Bildschirme im Schlafzimmer

Folge dieser Regel ebenfalls, damit deine Kinder sie als Familiengewohnheit und nicht als Bestrafung sehen. Alle Familienmitglieder sollten ihre Telefone vor dem Schlafengehen an einem öffentlichen Ort ablegen.

Deine Anti-Medienstrategie:



Verbindung aufbauen

Wenn du nicht möchtest, dass dein Kind ständig vor einem Bildschirm sitzt, musst du sicherstellen, dass du mehr Zeit mit ihm verbringst und dich eins zu eins mit ihm verbindest. Stelle sicher, dass du täglich mindestens 30-60 Minuten mit jedem deiner Kinder verbringst – entweder gemeinsam oder individuell. Es ist wichtig, dass Kinder die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern spüren, um eine starke Verbindung zu schaffen. Ihr könnt Brettspiele spielen oder gemeinsam eine Mahlzeit zubereiten. Wichtig ist, dass keine Bildschirme an sind und alle miteinander interagieren. Gehe auf die Wünsche und Interessen deines Kindes ein und finde Wege, Dinge zu tun, die es gerne macht.

Grenzen setzen

Dein Kind braucht gesunde Grenzen, wie die oben beschriebenen: begrenztes WLAN, bildschirmfreie Zonen und Zeiten, Nutzung von Bildschirmen in Gemeinschaftsbereichen und kein Gaming im Schlafzimmer.

Fähigkeiten aufbauen

Unterstütze dein Kind dabei, Fähigkeiten zu entwickeln, die ihm helfen, mit Herausforderungen umzugehen, die es zu vermeiden versucht. Kinder lernen am besten durch Spielen, also spiele mehr mit ihnen. Ermutige es, aktiv und draußen zu sein. Bringe ihm bei, eine Unabhängigkeit zu entwickeln, sodass es nicht rund um die Uhr auf ihre Bildschirme angewiesen ist.

Ja, ich brauche Hilfe!
Wie kann ich mein Problem lösen?



www.petraTrautwein.com/termine



Die Lösung

AB 13 JAHREN:



Bildschirmabhängigkeit bei Teenagern ist schwerer zu bewältigen, weil unsere Kinder in der Schule und bei Freunden von Bildschirmen umgeben sind. Bildschirme haben zu diesem Zeitpunkt die Elternrolle ersetzt, und viele Eltern nutzen sie als Ersatz. Teenager aus ihrer Bildschirmabhängigkeit zu befreien, ist in dieser Entwicklungsphase besonders schwierig, vor allem, wenn die Eltern bisher keine angemessenen Grenzen gesetzt haben. Teenager sind unendlich rebellischer als ihre jüngeren Ichs, und es wird sehr schwierig für die Eltern, starke Grenzen in diesem Stadium zu setzen.

Wenn dein Teenager so süchtig nach seinen Bildschirmen ist, dass er sein Zimmer nie verlässt – d.h., es beeinträchtigt seine Funktionsfähigkeit – dann sind dies **ALARMZEICHEN**, bei denen du die Intervention eines Fachmanns in Anspruch nehmen musst.

Mit dem Wissen aus diesem Workshop kannst du dennoch eine Verbindung zu deinem Teenager aufbauen und ihm helfen, die Wurzeln seiner Abhängigkeit zu verstehen. Habe Mitgefühl mit ihm hinsichtlich der schwierigen Zeit, die er haben wird, um seine Abhängigkeit zu überwinden.

Eine starke Bindung aufrechtzuerhalten, ist in dieser Phase des Elternseins entscheidend. Der Grund dafür ist, dass Teenager sich schnell entfremden und in ihren Zimmern mit ihren Bildschirmen isolieren, wenn sie keine der 5 Zauberkräfte bei ihren Eltern spüren. Sie werden sich einfach abschotten und verschwinden. Daher ist es entscheidend, dass Eltern ihren Teenagern mit der richtigen Einstellung begegnen, wenn sie irgendeinen Erfolg bei ihnen erzielen wollen.

Umsetzungshilfen:

Diese Dinge werden bei Teenagern und ihrer Bildschirmabhängigkeit NICHT langfristig funktionieren:

- Das Kind angreifen oder bestrafen
- Druck ausüben

Ideen, die bei deinen Teenagern und ihrer Bildschirmabhängigkeit funktionieren können:

- Finde eine spielerische Art, dich MIT ihnen auf dem Bildschirm zu verbinden.
- Finde andere Hobbys und gemeinsame Interessen und investiere regelmäßig darin.
- Finde eine Möglichkeit, dein Teenager regelmäßig aus dem Haus zu bekommen und etwas mit dir zu unternehmen.
- Schaffe einen sicheren Raum, in dem sich dein Kind ohne Angst vor Angriffen ausdrücken kann.
- Finde Wege, die Erfolge deines Kindes zu würdigen.
- Höre ihnen zu, ohne Ratschläge oder Meinungen zu geben.

Auf diese Weise können Eltern eine Verbindung zu ihren Teenagern aufbauen und eine starke Bindung aufrechterhalten.

Wenn Eltern mit irgendeiner Art von zwanghafter Energie auf ihre Teenager zugehen, wird dies unweigerlich zu Konflikten führen.

Deine Anti-Medienstrategie:



Grenzen setzen

Wenn du überlegst, wie du Grenzen für deinen Teenager setzen kannst, solltest du Folgendes NICHT tun:

- Bildschirme abrupt wegnehmen
- Sie auf irgendeine Weise zwingen oder manipulieren
- Sie beschämen

Stattdessen solltest du versuchen, mit den Kindern in einer Partnerschaft zu **VERHANDELN**. Schließe Vereinbarungen. Finde heraus, was für dich und für sie in einer Win-Win-Situation am besten funktioniert. Behandle sie nicht herablassend oder wie Marionetten.

Dein Kind braucht gesunde Grenzen, wie die oben beschriebenen: begrenztes WLAN, bildschirmfreie Zonen und Zeiten, Nutzung von Bildschirmen in Gemeinschaftsbereichen und kein Gaming im Schlafzimmer.

Fähigkeiten aufbauen

Versuche, die Dinge zu finden, die ihnen Spaß machen, und verstärke diese positiv mit ihnen. Baue ihr Selbstwertgefühl und ihren Selbstwert auf.

Wenn möglich, ziehe die Hilfe eines Coaches hinzu, der ihnen bei der Entwicklung von organisatorischen Fähigkeiten und der Steigerung der Aufmerksamkeit und der Schulleistungen helfen kann. Sie werden viel empfänglicher für externe Interventionen sein, als wenn die Eltern dies übernehmen.

Ja, ich brauche Hilfe!
Wie kann ich mein Problem lösen?



www.petraTrautwein.com/termine



Meine persönliche Medienstrategie

DIESE UMSETZUNGSHILFEN PROBIERE ICH AUS

SO BAUE ICH DIE BEZIEHUNG AUF ODER INTENSIVIERE SIE

DIESE FÄHIGKEITEN BAUE ICH MIT MEINEM KIND AUF



Wenn die Stimmung auf dem Nullpunkt ist

Erziehung ist eine echte Herausforderung und die Medienerziehung ist der schwierigste Teil! Aber keine Sorge: du bist nicht alleine und du musst es nicht alleine schaffen.

Du bist nicht der erste Elternteil, der Hilfe benötigt. Deshalb sind wir hier, um dich zu unterstützen, wie wir bereits viele Hundert andere Eltern vor dir unterstützt haben.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie wir dir helfen können:

Raus aus dem Schulchaos - Der ganzheitliche Ratgeber für dein entspanntes Familienleben. Bestelle dir mein Buch direkt [hier](#) bei [Amazon](#) oder als signiertes Exemplar direkt bei [mir](#) (nur Deutschland & Österreich möglich).

Du möchtest **meine persönliche Unterstützung**? Buche dir hier einen kostenfreien Beratungstermin, in dem wir schauen, wie ich dich in einem 1:1 oder sogar **VIP Coaching** unterstützen kann bei deinen ganz persönlichen Herausforderungen.

Du möchtest alleine für dich und in deinem Tempo lernen? Dann schau dir meine Kurse an: Im "leichter lernen Online-Kurs" geht's um Lernstrategien und Lerntypen für mehr Schulerfolg.

In "Enzünde den Funken": smarte Strategien für starke Kids geht es darum, wie du als Elternteil dein Kind stärken kannst.

"SmartMom Happy Kids" ist ein Mindset-Kurs für Mütter, wo es darum geht, wie du deinen Anteil am Chaos erkennen und transformieren kannst und die Anerkennung für dich findest, die du dir so sehr wünschst.



Du willst der Erfolgscoach deines Kindes werden? In der [Ausbildung zum SmartKids Coach®](#) zeige ich dir, wie du dein Kind so begleitest, dass du seine Fähigkeiten und Potenziale weckst und es entspannt durch die Schule kommt. Auch alle anderen Themen wie Stärken stärken, Medienerziehung, Achtsamkeit und Superkräfte für dein Kind wirst du nach meiner eingetragenen Methode lernen. Und du kannst damit auch andere Kinder coachen und dir eine Selbständigkeit aufbauen.

Und zum Abschluss lade ich dich gerne noch in meinen Podcast "Schulerfolg. Einfach. Gemacht." bei deinem Lieblings-Podcastanbieter oder auf meine Website [petratrautwein.com](#) ein.



petratrautwein.com/termine

petratrautwein.com/kurse

petratrautwein.com/smartkidsakademie



SmartKids Coach [®]

So wirst du zum Erfolgscoach deines Kindes



Mindset Basics

**Coaching-
Techniken
für Kinder**



**Ressourcen
&
Potenziale
stärken**



**Gehirn
gerecht
lernen**



Coaching Praxis 
Erfolgsteams, Community
12 Wochen Coaching-Programm

Bonus: Business Starter



Deine Ausbildung zum SmartKids Coach®:



Struktur Coaching
Verbindung aufbauen,
Themen erkennen
Tools für den
Perspektivwechsel:
schnelle Tools für den
Werkzeugkoffer

Lerntypentest
gehirngerechte Lernstrategien
Prüfungsvorbereitung
Vokabeln
Hausaufgaben(plan) stressfrei
Konzentration & Motivation

Selbstbewusstsein und
Selbstwirksamkeit
Superpower aufbauen
Talente und Potenziale
entdecken
Vom Umgang mit (großen)
Gefühlen
Achtsamkeit im Familienalltag
Stressreduktion

01

Coaching Grundlagen & Tools



Mindset Basics: Ausrichtung auf Erfolg

Selbstverantwortung leben
Positives Denken statt
Problemfokus
Neurowissenschaften kurz und
bündig
Growth Mindset für Kinder
etablieren

02



03

Lerncoaching: gehirngerechtes Lernen



Bonus: Business Starter

Bonus: Business Starter
Skripts
Lerntypencoaching
Vortrag „Lernen lernen“
Gruppenkurs Lernwerkstatt
Dein Start als Coach

04

05

Coachingpraxis: Kinder & Jugendcoaching



Ressourcenarbeit: Stärken stärken

verborgenen Potenziale
Selbstbewusstsein &
Selbstvertrauen & Superpower
Fantasiereisen, Achtsamkeit im
Familienalltag
Umgang mit Gefühlen von
Glück bis Wut

06



petratrautwein.com/smartkidsakademie

5 Module in 10 Monaten

Mindset Basics 🧠

mit denen du die grundlegenden Mindset-Prinzipien verstehst und in der Praxis anwendest. Damit erkennst du bei deinen Kunden auf einen Blick, wo du mit dem Coaching ansetzt.

Coaching Grundlagen & Tools 👤👤

ermöglichen dir, die Beziehung zu deinen jüngeren Kunden schnell und unkompliziert aufzubauen und eine ganzheitliche Coaching-Strategie zu entwickeln. Spielerisch coachen.

Ressourcenarbeit – Stärken stärken 🧒

ist der Kern des Coachings mit Kindern. Wir machen sie stark und selbstbewusst, zeigen, wie sie ihre Stärken einsetzen, um jede Herausforderung zu meistern. Achtsamkeit & Stressprävention als sanfter Weg, um Gleichgewicht und Lebensfreude zu fördern und zu erhalten.

Lerncoaching: Gehirngerecht lernen 🧠

als Schlüssel zum Schulerfolg. Du lernst, wie du den individuellen Lernstil eines Kindes bestimmst und dazu passende Strategien für alle Fächer entwickelst. Lern- und Prüfungsstrategien, Konzentration, Motivation.

Coaching Praxis Kinder & Jugendcoaching 🧒

hier lernst du, wie du ein 12-Wochen-Coaching aufbaust und für jedes Kind und jede Familie individuell gestaltest. Professionelle Elternarbeit.

Bonus: Business Starter 💰

Detaillierte Skripts zur sofortigen Umsetzung für
– Lerntypencoaching
– Vortrag „Lernen lernen“ für Schulen und Einrichtungen
– Lernwerkstatt – dein erster Gruppenkurs.
Dein Start als Coach: Grundlagen für deine Selbstständigkeit.