



Manfred Wünsche · Hans Reinecker

Selbstmanagement in der Erziehung

Ein Training mit Eltern



HOGREFE



Selbstmanagement in der Erziehung

Selbstmanagement in der Erziehung

Ein Training mit Eltern

von

Manfred Wünsche
und Hans Reinecker

unter Mitarbeit von
Max Leibetseder

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN
TORONTO · SEATTLE · OXFORD · PRAG

Dr. phil. Manfred Wünsche, geb. 1967. 1987-1993 Studium der Psychologie in Salzburg. 1992-1998 psychosoziale berufliche Tätigkeiten mit Straffälligen sowie mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Seit 1998 ambulante psychotherapeutische Arbeit mit Familien (TAF). 2000-2001 Gründung und Leitung eines psychologisch-psychotherapeutischen Dienstleistungszentrums (Psycho-Z). Seit 2000 in eigener Praxis als Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Salzburg tätig. 2004 Promotion an der Universität Bamberg. Verleihung des BVKJ-Förderpreises 2005 der Bundesvereinigung Verhaltenstherapie im Kindes- und Jugendalter für das vorliegende Training.

Prof. Dr. Hans Reinecker, geb. 1947. 1967-1973 Studium der Psychologie und Pädagogik in Salzburg. 1973 Promotion. 1980 Habilitation. Seit 1982 Professor für Klinische Psychologie/Psychotherapie an der Universität Bamberg. Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte: Grundlagen der Klinischen Psychologie, Psychotherapieforschung, Angststörungen, Kognitive Verhaltenstherapie.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

© 2006 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Toronto · Seattle · Oxford · Prag
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: Grafik-Design Fischer, 99423 Weimar
Gesamtherstellung: Hubert & Co, 37079 Göttingen
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 3-8017-1908-1

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Theoretische Grundlagen	8
1.1 Einleitung und Relevanz	8
1.2 Grundlagen: Selbstmanagement-Therapie	9
1.2.1 Prinzipien des System-Modells menschlichen Verhaltens	11
1.2.2 Selbstregulation und Selbstregulationssystem	12
1.2.3 Therapeutische Beziehung und Aspekte der Motivation	13
1.2.4 Prinzipien der Verhaltensänderung	14
1.3 Das Interaktionsgefüge von Eltern und Kindern	15
Kapitel 2: Elternt raining	17
2.1 Prinzipien des Elternt raining	17
2.2 Module des Trainings	18
2.2.1 Modul 1	18
2.2.2 Modul 2	19
2.2.3 Modul 3	20
2.3 Anwendung des Trainings	20
2.3.1 Zielgruppe	20
2.3.2 Durchführung und Trainingsbedingungen	21
2.4 Evaluation des Trainings	22
2.4.1 Aufbau der Studie	22
2.4.2 Ergebnisse der Studie	23
2.4.2.1 Erziehungsverhalten der Eltern	23
2.4.2.2 Problemverhalten der Kinder	27
2.4.2.3 Wissen der Eltern über erzieherische Grundprinzipien	33
Kapitel 3: Durchführung des Trainings (= Trainermanual)	35
3.1 Erstes Treffen	36
3.2 Zweites Treffen	42
3.3 Drittes Treffen	48
3.4 Viertes Treffen	56
3.5 Fünftes Treffen	60
3.6 Sechstes Treffen	63
3.7 Materialien	66
Kapitel 4: Arbeitsmaterialien für die Eltern (= Elternmanual)	72
Literatur	109

Vorwort

*Es gibt keine schwer erziehbaren Kinder –
alle Kinder sind schwer erziehbar!*

W. J. Revers

Alle Eltern stehen vor Herausforderungen in der Erziehung ihrer Kinder. Erwachsene lernen zwar Autos zu lenken und Computer zu bedienen, sie eignen sich jedoch nicht die wesentlichen Kompetenzen für ihre Rolle als Eltern und für den Umgang mit Kindern an. Das vorliegende Training verfolgt das Ziel, Eltern zumindest Teile dieser Kompetenzen zu vermitteln, damit das Zusammenleben mit Kindern für beide Teile optimiert wird.

Die Idee zu diesem Training entstand auf der Grundlage der Praxis beider Autoren. Dabei konnten wir uns auf eine Reihe von Vorlagen stützen, insbesondere zu nennen sind hier die Trainings von M. Perrez, K. Hahlweg und A. Warnke. Ihnen sei an dieser Stelle auch persönlich gedankt für Tipps und Hilfestellungen in der Frühphase der Arbeit. Wichtig an dem Training waren uns drei Punkte, nämlich:

- Das Training sollte sich auf wissenschaftliche Grundlagen stützen,
- es sollte den Menschenbildprinzipien der Selbstmanagement-Therapie entsprechen, und
- es sollte evaluiert, d. h. wirksam sein.

Gerade der letztgenannte Punkt der Evaluation wäre nicht möglich gewesen ohne die tatkräftige Unterstützung der Trainerinnen, nämlich Ursula Mitmansgruber, Verena Sommerhuber-Pfeiffer und Brigitta Wallner-Eliasch. Sie haben das Training mit großem Engagement durchgeführt und damit zum Gelingen wesentlich beigetragen. Ein großer Dank gebührt auch Max Leibetseder, der in verschiedenen Stadien der Untersuchung methodische Hilfestellung gegeben hat, wir möchten diesen Dank auch durch die Nennung auf dem Titelblatt ausdrücken. Danke auch an Christian Postler für die Unterstützung in der Darstellung von Tabellen und Grafiken sowie an Barbara Klingsbigl für Lektoratsarbeiten.

Besonders bedanken möchten wir uns bei unseren Familien, speziell eingeschlossen die Kinder unterschiedlichen Alters, Mia, Moa und Malte Wünsche sowie Christa, Agnes und Eva Reinecker.

Salzburg und Bamberg, Frühjahr 2005

*Manfred Wünsche &
Hans Reinecker*

Kapitel 1

Theoretische Grundlagen

1.1 Einleitung und Relevanz

Unter dem Begriff „Elterntraining“ findet man im Internet mehrere tausend Einträge. Ein Blick in Fachbuchhandlungen ergibt eine hohe Dichte an Hilfen für Eltern: Ratgeber und Elternhilfen stehen offenbar hoch im Kurs. Eine kritische Sichtung der Ratgeber ergibt allerdings kein einheitliches Bild, sie sind häufig nur schwer nachvollziehbar und kaum wissenschaftlich fundiert. Das legt den Schluss nahe, dass zwar ein nachweislich großer Bedarf an Hilfen für Eltern besteht, die Hilfsangebote aber eher für weitere Verunsicherung sorgen als dass sie konkrete Hilfestellung geben.

Vielen Eltern ist unklar, woran sie sich in Fragen der Erziehung ihrer Kinder orientieren sollten. Beobachtungen in der kinderpsychotherapeutischen Praxis unterstreichen diesen Eindruck. Gerade Eltern, die nach oft längerer Zeit psychotherapeutische Hilfe für sich und ihr Kind suchen, wissen selbst meist nicht, wie sie mit alltäglichen Problemen der Erziehung umgehen sollten. Besonders drastisch wird die Situation in Familien mit Kindern, die auf Grund ihres Temperaments oder ihrer Besonderheiten von den Eltern als schwierig erlebt werden.

Es spricht daher viel dafür, dass Eltern Angebote vorfinden sollten, die Richtlinien für erzieherische Aufgaben vermitteln und entsprechende Prinzipien für den Umgang mit dem Kind lehren. Dabei geht es zunächst um allgemeine Richtlinien für den positiven Umgang mit dem Kind, weiterhin

um die Prävention von Problemen und schließlich um spezielle Interventionen bei bereits entstandenen Schwierigkeiten.

Die Bedingungen für Eltern und Familien haben sich in den letzten Jahrzehnten offenbar deutlich verändert: Durch eine Zunahme an nichtehelichen Gemeinschaften, durch Ehescheidungen, alleinerziehende Eltern, durch Stief- und Patchworkfamilien, aber auch durch einen veränderten Status von Frauen (s. z. B. Schneewind, 1999) haben sich die Bedingungen für die Erziehung ganz allgemein gewandelt. Neue Formen des Zusammenlebens erfordern spezifische Anpassungen und Neuorientierungen. Es ist heute schwerer geworden, sich an gängigen Normen und Traditionen zu orientieren bzw. die Erziehung des Kindes danach auszurichten. Genau mit dieser Verunsicherung sind viele Eltern offenbar überfordert.

Die Idee, Eltern Hilfestellungen für die Aufgabe der Erziehung ihrer Kinder zu geben ist keineswegs neu: Bereits vor ca. 30 Jahren erschien eine erste Version des Elterntrainings (Perrez, Minsel & Wimmer, 1974), für die Arbeit mit Familien aus der Unterschicht haben Innerhofer und Müller (1974) bzw. Innerhofer und Warnke (1978) entsprechende Trainings entwickelt und evaluiert. Diese Modelle stützen sich im Prinzip auf das sogenannte Mediatoren-Modell von Tharp und Wetzel (1975; vgl. Abbildung 1): Personen aus der natürlichen Umgebung des Kindes werden als Vermittler (Mediator) zwischen einem professionellen Therapeuten und dem Kind eingesetzt. Diese

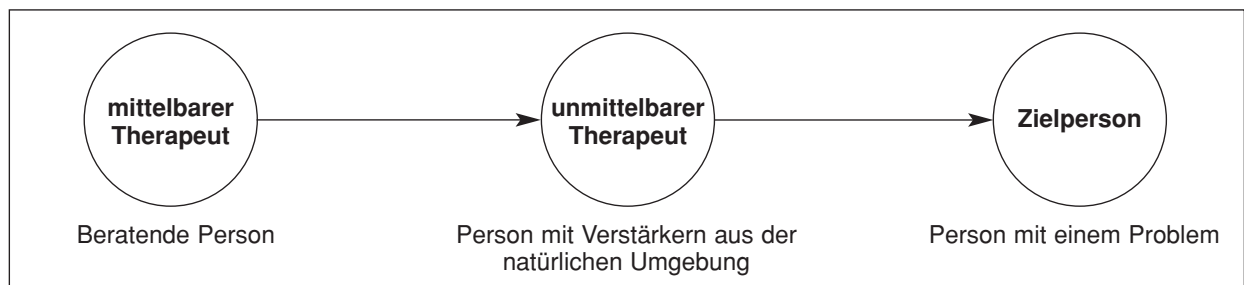


Abbildung 1: Mediatorenmodell nach Tharp und Wetzel (1975): Der professionelle Therapeut vermittelt sein Bedingungs- und Veränderungswissen an einen unmittelbaren Therapeuten (oder Cotherapeuten) aus der natürlichen Umgebung einer Zielperson. Die Umsetzung der Strategien erfolgt ausschließlich durch den Cotherapeuten in der natürlichen Umgebung.

Personen der natürlichen Umgebung haben in der Regel direktere und damit bessere Zugangsmöglichkeiten. Sie verfügen über natürliche Kontingenzen und sind über längere Zeit in die Interaktion mit dem Kind eingebunden. Sie sind damit besonders geeignet, die funktionalen Bedingungen von problematischen Verhaltensweisen eines Kindes zu verändern.

In der Erziehung von Kindern und ganz besonders für Trainings mit Eltern und Erziehern ist eine grundlegende Differenzierung ganz zentral, nämlich die Unterscheidung zwischen *Erziehungszielen* und *Erziehungsmethoden*. Eine mangelnde Differenzierung führt durchaus zu Unklarheiten und zu Verwirrung.

Erziehungsziele
Erziehungsziele sind <i>normative</i> Vorgaben, in welche Richtung sich ein Kind entwickeln <i>sollte</i> . Viele Eltern etwa geben an, ihr Kind solle sich zu einem selbstständigen, autonomen und eigenverantwortlichen Menschen entwickeln.
Erziehungsmethoden
Erziehungsmethoden sind konkrete und möglichst <i>wirksame</i> Strategien, mit deren Hilfe die entsprechenden Ziele angestrebt bzw. erreicht werden können.

Die Differenzierung lässt sich an dem Modell des Problemlösens skizzenhaft verdeutlichen (vgl. Abbildung 2).

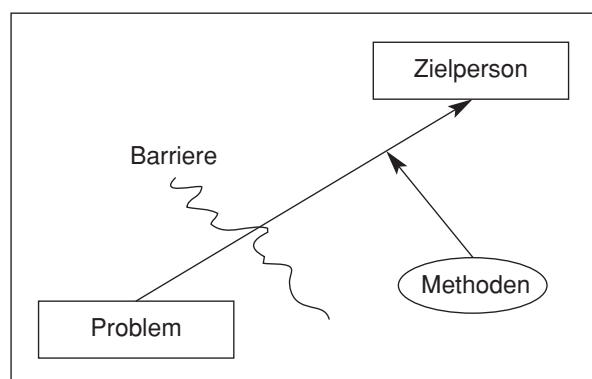


Abbildung 2: Modell des Problemlösens: Die Skizze verdeutlicht den Zusammenhang von *Zielen* einerseits und von *Methoden* andererseits. Die Ziele sind jeweils normativ zu begründen, während die Methoden empirisch fundiert sein müssen (im Sinne von mehr oder weniger wirkungsvoll, um ein Ziel zu erreichen).

In den 70er und zu Beginn der 80er Jahre gab es eine Reihe von Trainings, die vor allem auf verhaltenstherapeutischer Basis konzipiert und angewendet wurden. Neben den verhaltenstherapeutischen Prinzipien (speziell des Lernens) wurden auch kommunikationstheoretische und familientherapeutische Elemente gebührend berücksichtigt. Es ist aus heutiger Sicht nicht recht erklärbar, wieso diese Trainings für einige Zeit fast verschwunden waren – trotz ihrer Effektivität und praktischen Brauchbarkeit. In neuerer Zeit gibt es allerdings wiederum Trainingsmanuale, die besonders störungsspezifisch orientiert sind, etwa für hyperaktive oder aggressive Kinder, für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten usw. Ein besonders positives Beispiel aus neuerer Zeit stellt das in Australien entwickelte Triple-P-Programm dar (*Positive Parenting Program*, Sanders, 1999). Das Programm wurde von K. Hahlweg für den deutschsprachigen Raum adaptiert und es erfährt eine stetige Verbreitung. Damit scheint eine Trendwende in der breiten Öffentlichkeit gegeben: Effiziente Prinzipien auf verhaltenstherapeutischer Basis und damit zusammenhängende Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs mit Kindern werden verstärkt akzeptiert. Ein Indikator dafür ist vielleicht, dass auch Zeitschriften wie *Der Spiegel* (29/2002) oder *GEO* (April 2004) die Thematik aufgreifen und nicht zuletzt werden ähnliche Ansätze in einer Fernsehserie (*Supernanny*) aufgegriffen – und durchaus breit, allerdings auch ausgesprochen kontrovers diskutiert.

Das hier vorgestellte Elterntaining greift auf ältere Vorlagen zurück und steht theoretisch auf einer modernen verhaltenstherapeutischen Grundlage. Eine besondere Rolle spielt aber der Ansatz des Selbstmanagement, wie er von F. H. Kanfer (Kanfer & Philipps, 1970; Kanfer & Schefft, 1978) entwickelt wurde. Die Prinzipien des Ansatzes werden im folgenden Abschnitt erläutert.

1.2 Grundlagen: Selbstmanagement-Therapie

Der Begriff *Selbstmanagement* steht als Oberbegriff für Therapieansätze, die darauf abzielen, Klienten zu einer besseren Selbststeuerung anzuleiten und sie so zur möglichst eigenständigen und aktiven Problembewältigung zu befähigen. Wichtigstes Ziel des Ansatzes ist, dass Klienten ihr Leben wieder ohne professionelle Hilfe im Einklang mit selbst gesetzten Zielen gestalten

Kasten 1: Stichwortartige Auflistung von Merkmalen des Menschenbildes der Selbstmanagement-Therapie

- Ziel der Selbstmanagement-Therapie ist *Autonomie* und *Selbstregulation* des Patienten (im Sinne von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung).
- Patienten sollten eine *aktive Rolle* bei der Gestaltung ihres Lebens übernehmen.
- Patienten sollten im Verlauf der Therapie ein *Maximum an persönlicher Freiheit* entwickeln – mit positiven und negativen Konsequenzen.
- Betont wird ein *Pluralismus an Werten*, Anschauungen und Lebensstilen im Sinne der Entwicklung von individuellen Zielen und Lebensvorstellungen.
- Ausgegangen wird von einem *ganzheitlichen Modell der Persönlichkeit*, in dem unterschiedliche Determinanten eine Rolle spielen (s. unten).
- Berücksichtigt wird die *Dynamik des menschlichen Lebens*, Ziele und Probleme einer Person können sich kontinuierlich ändern.
- Die *Fähigkeit zur Selbstregulation* wird als prinzipiell erlernbar angesehen.
- Für die Situation des Patienten wird von einem prinzipiellen *therapeutischen Optimismus* ausgegangen.
- Selbstmanagement-Therapie betont eine Nähe zu *empirisch-wissenschaftlichen Standpunkten* der Psychologie und ihrer Nachbardisziplinen.

können („principle of minimal intervention“). Die Grundsätze stehen in enger Verbindung mit Prinzipien der Sozialen Lerntheorie (im Sinne von J. B. Rotter, A. Bandura oder W. Mischel), mit der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie mit Ansätzen der Selbstregulation (s. Baumeister & Vohs, 2004) und der Selbstkontrolle (s. Logue, 1995).

Das Modell der Selbstmanagement-Therapie bezeichnet ein ganz bestimmtes Verständnis des gesamten therapeutischen Prozesses, eine besondere Art der therapeutischen Haltung gegenüber dem Klienten oder Patienten mit besonderen Annahmen hinsichtlich des Menschenbildes und von Richtlinien für die therapeutische Praxis.

Das angesprochene *Menschenbild* der Selbstmanagement-Therapie basiert auf Grundlagen

(s. Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2000), wie sie stichwortartig in Kasten 1 aufgelistet sind. Wichtig ist anzumerken, dass diese Merkmale normative Komponenten enthalten, die ihrerseits nicht empirisch, sondern wiederum nur normativ begründet werden können.

Neben diesen philosophischen Prinzipien bezieht sich die Selbstmanagement-Therapie auf einige *Richtlinien für die Praxis*, die ebenfalls stichwortartig dargestellt sind (s. Kasten 2).

Einige der Ausführungen bleiben wegen ihres Allgemeinheitscharakters sehr abstrakt. Nähere Ausführungen dazu finden sich bei Kanfer et al. (2000), einige Merkmale und Details, speziell zum *Systemmodell* werden im Folgenden ausgeführt.

Kasten 2: Richtlinien für die therapeutische Praxis im Kontext der Selbstmanagement-Therapie

- Von Beginn der therapeutischen Arbeit an wird versucht, die *Entscheidungsfreiheit* und *Eigenverantwortung* von Patienten zu maximieren.
- Der Therapeut verfolgt das *Prinzip der minimalen Intervention*.
- Therapie besteht in einer *gemeinsamen* Suche und *Festlegung von Zielen*, damit günstige Ansatzpunkte für Veränderungen gefunden werden.
- Personen und *Systeme* werden *ganzheitlich* betrachtet – das beinhaltet eine Analyse auf unterschiedlichen Auflösungs-niveaus.
- Therapeutisches Vorgehen ist *flexibel* und besitzt hypothetischen Charakter.
- Therapie beinhaltet eine *professionelle Interaktion* zwischen Therapeut und Patient.
- Das therapeutische Vorgehen orientiert sich an einer engen *Verbindung von Theorie und Praxis* (Pragmatismus).

1.2.1 Prinzipien des System-Modells menschlichen Verhaltens

Gegenstand des Manuals ist menschliches Verhalten; dabei sind unter „Verhalten“ verschiedene Ebenen zu verstehen (s. unten). Ähnlich wie sich beim Verhalten mehrere Ebenen unterscheiden lassen, wird das Verhalten durch unterschiedliche Variablen determiniert: Menschliches Leben zeichnet sich durch Komplexität und kontinuierliche Dynamik aus, Veränderungen in Zielen und Problemen sowie Interaktionen einzelner Komponenten sind dafür kennzeichnend.

Einzelne Ursachen für Verhalten – auch für Problemverhalten – kann es nach dieser Sichtweise nicht geben. Menschliches Verhalten ist immer durch mehrere Variablen mit determiniert, und diese Variablen stehen miteinander in komplexer und dynamischer Verknüpfung. Die Entwicklung des menschlichen Lebens und damit auch psychischer Störungen erfolgt nicht linear, sondern ist in ständiger Fluktuation und Bewegung – Veränderung ist normal (s. Bastine, 1998). Die Prinzipien des System-Modells sollen dem Therapeuten einen Rahmen für die Betrachtung und Analyse problematischer Verhaltensmuster von Kindern und ihrer Interaktion mit elterlichem Verhalten abgeben.

Für die Analyse des Verhaltens gilt seit langer Zeit die so genannte „Verhaltensgleichung“ von Kanfer und Philipps (1970) als Grundlage (vgl. Abbildung 3). Das ursprüngliche Modell war linear angelegt und stellt das Prinzip der Analyse eines Ausschnittes aus der Verhaltenskette dar.

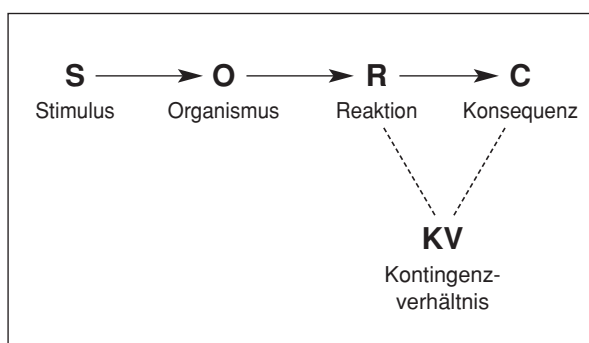


Abbildung 3: Prinzip der so genannten „Verhaltensgleichung“ nach Kanfer und Philipps (1970): S meint vorausgehende situative Bedingungen, O die Organismusvariablen, R die Verhaltensweisen, KV bedeutet das Kontingenzverhältnis und C die Konsequenzen des Verhaltens.

Es wurde bereits darauf verwiesen, dass schon bei der Betrachtung der R-Komponente (Verhalten), unterschiedliche *Ebenen* zu berücksichtigen sind. Das gilt in ähnlicher Weise für die anderen Komponenten des Modells. In Anlehnung an einen biopsychosozialen Ansatz (s. Schwartz, 1982) werden folgende Aspekte unterschieden:

- Als *Alpha-Variablen* (α) werden Einflüsse außerhalb der Person, also Einwirkungen der externen Umgebung verstanden. Das können Hinweisreize sein oder auch Situationen, die als Folge des eigenen oder fremden Verhaltens zu Stande gekommen sind.
- Unter *Beta-Variablen* (β) verstehen wir Verhaltensweisen, die von der Person selbst in Gang gesetzt oder aufrechterhalten werden. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um interne Prozesse und kognitive Inhalte, etwa denken, planen, entscheiden und Probleme lösen. Zu den Beta-Variablen gehört u. a. die Fähigkeit zur Selbststeuerung; die Variablen sind damit für Selbstregulation und Selbstmanagement von zentraler Bedeutung.
- Als *Gamma-Variablen* (γ) bezeichnen wir alle komplexen Einflüsse des genetischen und biologischen Systems. Dazu gehören überdauernde Determinanten (z. B. Geschlecht, hormonelle Einflüsse) ebenso wie aktuelle Bedingungen (z. B. Hunger, Durst, Ermüdung), die unser Denken und Verhalten in dynamischer Weise beeinflussen.

Wenn man nun die einzelnen Komponenten der so genannten „Verhaltensgleichung“ mit den einzelnen Ebenen verknüpft, ergibt sich ein *System-Modell menschlichen Verhaltens* (vgl. Abbildung 4).

Der Einfluss der einzelnen Variablen kann großen Schwankungen unterliegen. Sie sind außerdem in ständiger Fluktuation und beeinflussen sich gegenseitig. Wichtig ist es allerdings darauf hinzuweisen, dass sich keine der Variablen im Verlauf des menschlichen Lebens jemals auf dem Wert „0“ befindet (s. Kanfer et al., 2000, S. 30). Für den Therapeuten bzw. Trainer ist es deshalb wichtig, seine Aufmerksamkeit auf diejenigen Variablen zu lenken, die für die Aufrechterhaltung der Problematik und in der Folge für deren Veränderung relevant sind: Das werden in einem Fall situative Bedingungen sein (z. B. Ablenkung in der Hausaufgabensituation), in einem Falle Bedingungen des Selbstregulationssystems (z. B. Ziele, Gedanken) und in einem weiteren Falle