

Bedingte Wertschätzung

Ein Elternratgeber



Inhalt

Einleitung	2
Bedingte elterliche Wertschätzung – was bedeutet das überhaupt?	4
Positive und negative bedingte Wertschätzung und die Abgrenzung zu Belohnung und Bestrafung	6
Exkurs: Lerntheorien – Wie lernen Kinder Verhalten?	8
Übungen zur Unterscheidung von bedingter Wertschätzung und Lob	10
Selbsttest: Beispiele, die Ihnen bekannt vorkommen könnten?	13
Auswirkungen von bedingter elterlicher Wertschätzung: Die Motivation	17
Exkurs: Die organismische Integrationstheorie nach Deci und Ryan und die verschiedenen Arten von Motivation	19
Die Theorie der psychologischen Grundbedürfnisse (Deci & Ryan, 1985)	21
Bedingte elterliche Wertschätzung und die Emotionsregulation	24
Auswirkungen bedingter elterlicher Wertschätzung auf den Selbstwert	28
Eine Alternative zu bedingter Wertschätzung: Autonomieunterstützung	30
„Und wie soll ich mein Kind nun erziehen?“	33
Lasst die Kinder machen?! Der Unterschied zwischen Autonomieunterstützung und grenzenloser Freiheit	34
Was Sie gelernt haben...	36

Einleitung



„Bis heute frage ich mich immer wieder: wenn ich nicht so viele Tage und Nächte damit verbracht hätte, wenn ich nicht so viele Seiten mit Tinte beschrieben hätte, wenn ich mich nicht so sehr in diese Bücher des Bücherladens hineingestürzt hätte, so viele Bücher, für die sich sonst niemand interessierte. Nur in dieser verrückten Hoffnung, meinen Vater zufrieden zu stellen“

-Paul Sartres, 1981

Dieses Erlebnis, das Paul Sartres in seiner Niederschrift beschreibt, bezieht sich auf die Beziehung zu seinem Vater, der ihn in seiner Kindheit und Jugend begleitete, ihn erzog mit der festen Überzeugung, alles richtig zu machen und nur das Beste für sein Kind zu wollen.

Wenn Sie diese Zeilen lesen, fragen Sie sich womöglich, warum sich gerade dieses Zitat in der Einleitung unseres Ratgebers wiederfindet. Was ist auch so besonders daran? Ein Kind, das sich um seine Bildung bemüht und die meiste Zeit seines Aufwachsens mit Büchern verbringt. Besonders in der heutigen Zeit würde dies vermutlich von vielen Eltern begrüßt, da doch Bücher immer mehr von der Bildfläche verschwinden und der Alltag unserer Kinder durch digitale Geräte determiniert wird. Nein, kritisch an diesem Zitat Sartres' ist nicht sein Verhalten selbst. Kritisch ist der letzte Satz: „Nur in dieser verrückten Hoffnung, meinen Vater zufrieden zu stellen“.

Natürlich streben wir alle danach, unsere Eltern stolz zu machen, sie zufrieden zu stellen mit unserem Verhalten oder mit dem, was wir erreichen. Und das ist auch gut so. Die Beziehung zwischen Paul und seinem Vater geht allerdings über diesen einfachen Wunsch hinaus: In diesem Fall gibt der Sohn alles was er kann, übernimmt sich womöglich, um akademisch erfolgreich zu sein. Seine gesamte Kindheit dreht sich um seinen Intellekt. Und das nicht (nur), weil er Bücher toll findet, sondern weil er weiß, dass dies die Hoffnungen und Erwartungen seines Vaters sind. Wie kommt es überhaupt zu so etwas?

Die eigenen Eltern sind im Normalfall die ersten Personen, zu denen ein Neugeborenes und heranwachsendes Kind eine enge Bindung aufbaut. Sie dienen als Vorbild: ihre Verhaltensweisen werden imitiert, ihre Reaktionen beeinflussen unmittelbar das Handeln des Kindes, ihre Normen sind das Navigationssystem, mithilfe dessen sich das Kind in der großen Welt zurecht finden kann. Besonders aber die Liebe, Wärme und Zuneigung seiner Bezugsperson(en) ist das, was ein Kind zum Überleben und Glücklich werden braucht, und auch wenn man es nicht glauben mag: Bereits Kleinkinder sind imstande dazu zu lernen, mit welchem Verhalten sie diese Zuneigung hervorrufen können oder wann diese ausbleibt. Es scheint also selbsterklärend, dass sich ein Kind durch seine Erfahrungen entsprechend so verhält,

dass es auf die positiven Reaktionen seiner Eltern hoffen kann. Doch nicht immer ist dieses bedingungslose Streben danach, alles gemäß den elterlichen Vorstellungen richtig zu machen, so förderlich...

Gehen wir zurück zu unserem Beispiel. Auch Paul strengt sich also mit allen Kräften an, um die erwünschte Reaktion seines Vaters zu erhalten. Diese Reaktion beinhaltet nicht einen simplen Taschengeldbonus oder ein Stück Schokolade als Belohnung. Nein, Paul erhofft sich durch sein Verhalten *Zuneigung* und *Liebe*. Was denken Sie nun, was passiert, wenn Paul trotz seiner Anstrengung nicht das erreicht, was sein Vater sich wünscht?

Das elterliche Verhalten, das wir mithilfe dieses Beispiels verdeutlichen möchten, und das zeitgleich das Thema unseres Ratgebers ist, nennt sich „parental conditional regard“, auf Deutsch: bedingte elterliche Wertschätzung. Was sich genau hierunter verstehen lässt und welche Konsequenzen es nach sich zieht, werden Sie auf den kommenden Seiten erfahren.

Auch wenn das von uns gewählte Beispiel 36 Jahre alt ist, so ist die Aktualität von bedingter Wertschätzung in den Familien dieser Welt unbestritten. Insbesondere in der heutigen Zeit, in der Leistungsdruck bereits das Leben der Kinder bestimmt, in der die Heranwachsenden in Schulen oder Universitäten ein immer größer werdendes Gefühl von Erfolgszwang vermittelt bekommen und in der überdurchschnittliche Talente in

Musik oder Sport zu dem Profil eines Menschen gehören sollten wie sein Nachname. Genau in dieser Zeit ist *unser* Leistungsverhalten, und vor allem unser Verhalten gegenüber den Leistungen unserer Kinder, entscheidend!

Unser Ziel ist es nicht, Ihnen auszureden, Ihrem Kind ihre Normen, Regeln oder von Ihnen gesetzte Standards beizubringen. Nein, Sie sollen auch nicht aufhören, Ihr Kind für gute Leistungen zu loben oder ihm zu zeigen, wenn Sie enttäuscht werden. Vielmehr möchten wir Sie sensibilisieren und Ihnen zeigen, wie Sie mit den Leistungen Ihres Kindes und auch mit Erwartungen, die Ihr Kind vielleicht nicht erfüllt, auf gesunde Weise umgehen. Wie kann ich als Elternteil erwünschtes Verhalten fördern? Wie kann ich unerwünschten Verhaltensweisen angemessen entgegenwirken? Und wie schaffe ich es, dass sich mein Kind, *unabhängig* von seinem Verhalten oder seinen Leistungen, stets geliebt und wertvoll fühlt?



Durch ihr Verhalten und ihre Reaktionen nehmen Eltern aktiv Einfluss auf ihr Kind, was nicht nur kurzfristige, sondern auch längerfristige Folgen mit sich zieht. Aus diesem Grunde sollte man sich als Elternteil gründlich und selbstkritisch mit Erziehungspraktiken auseinandersetzen, um einen förderlichen Beitrag zu der Entwicklung des eigenen Kindes leisten zu können.

Bedingte elterliche Wertschätzung – was bedeutet das überhaupt?


Nach diesem kurzen ersten Einblick in das Hauptthema unseres Ratgebers möchten wir Ihnen nun genauer erklären, was unter der bedingten Wertschätzung durch die Eltern zu verstehen ist. Anschließend geben wir Ihnen einen Ausblick auf die weiteren spannenden Themen, die Sie auf den kommenden Seiten erwarten.

Von bedingter elterlicher Wertschätzung spricht man, wenn Eltern ihren Kindern mehr Zuneigung und Wertschätzung entgegenbringen, sobald diese ein bestimmtes erwünschtes Verhalten zeigen, und Zuneigung und Wertschätzung entziehen, sobald die Kinder dies nicht tun. Liebe und Zuneigung werden also davon abhängig gemacht, inwiefern die Kinder die Erwartungen ihrer Eltern erfüllen.

Man unterscheidet zwei zentrale Formen der bedingten elterlichen Wertschätzung: die positive und die negative. Wenn Ihr Kind beispielsweise als Resultat des fleißigen Lernens eine gute Note in einer Klassenarbeit geschrieben hat, und Sie ihm das Gefühl vermitteln, mehr wert oder liebenswürdiger zu sein, so bezeichnet dies die positive bedingte Wertschätzung. Wenn Ihr Kind aufgrund mangelnder Vorbereitung eine schlechte Klassenarbeitsnote mit nach Hause bringt, und Sie ihm nun weniger Aufmerksamkeit und weniger Zuneigung entgegenbringen, so ist darunter die negative bedingte Wertschätzung zu verstehen.

Bestimmt ist diese Erziehungspraktik für Sie im ersten Moment schwer nachvollziehbar. Warum wenden Eltern bedingte Wertschätzung an? Ziel dieser Strategie ist es, dass das Kind das von den Eltern gewünschte Verhalten zeigt. In dem obigen Beispiel wäre das fleißige Lernen für die gute Note das elterlich erwünschte Verhalten. Tatsächlich stellt die bedingte elterliche Wertschätzung eine effektive Erziehungsmethode dar: Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass das Kind in Zukunft darauf hinarbeiten wird, eine gute Note zu schreiben. Aller-

dings weiß man mittlerweile, dass diese Praktik Auswirkungen auf die motivationale und emotionale Entwicklung des Kindes haben kann. Der folgende Tagebucheintrag von der 12-jährigen Theresa, die die sechste Klasse eines Gymnasiums besucht, macht diese möglichen



Bedingte elterliche Wertschätzung ist eine Erziehungsstrategie, bei der Eltern ihre Zuneigung und Wertschätzung davon abhängig machen, inwiefern ihr Kind ein von ihnen erwünschtes Verhalten zeigt. Ziel dieser Strategie ist eine Verhaltensänderung auf Seiten des Kindes, wenn das erwünschte Verhalten nicht gezeigt wurde oder die Beibehaltung des Verhaltens, wenn das Verhalten des Kindes bereits den Erwartungen der Eltern entsprach.

Auswirkungen bedingter elterlicher Wertschätzung deutlicher.

LIEBES TAGEBUCH,

heute habe ich meine Matheklausur wiederbekommen und eine fünf erhalten. Darüber bin ich sehr traurig und ich habe Angst, die Nachricht meinen Eltern mitzuteilen. Sie werden darüber so enttäuscht sein und ich fühle mich immer so wertlos, weil sie mich kaum beachten, wenn ich mit einer schlechten Note nach Hause komme. Ich schäme mich so und fühle mich schuldig, aber das kann ich meinen Eltern nicht zeigen, sie möchten schließlich nicht, dass ich mich schlecht fühle. Weißt du, meine Eltern wollen, dass ich später BWL studiere und in ihre Fußstapfen trete, aber ich glaube nicht, dass ich diesen Erwartungen gerecht werden kann. Eigentlich möchte ich gar nicht in ihre Fußstapfen treten und Betriebswirtin werden, aber ich traue mich nicht, etwas dagegen zu sagen. Ich würde gerne selbst entscheiden, welchen Beruf ich später ausüben möchte und im Moment würde ich gerne Friseurin werden. Das frustriert mich sehr und macht mich manchmal auch richtig wütend, aber das zeige ich ihnen nicht.



Um ihren Anforderungen gerecht zu werden, lerne ich auch wirklich viel, aber es reicht einfach nicht aus. Für die Matheklausur zum Beispiel, die ich heute wiederbekommen habe, habe ich alles Wichtige auswendig gelernt. Aber gebracht hat es trotzdem nicht viel. Ich musste sogar drei Wochen lang mein Turntraining ausfallen lassen und konnte mich nicht mit Freunden treffen, damit ich genug Zeit zum Lernen habe. Und trotz meines ganzen Lernens war ich super nervös vor der Klausur und habe kaum geschlafen. Wahrscheinlich ging sie deshalb daneben. Aber ich fühle mich auch verpflichtet dazu, so viel zu lernen.

Meine letzte gute Note habe ich in Englisch geschrieben. Da haben mir meine Eltern gezeigt wie lieb sie mich haben und sagten, dass ich ein gutes Kind bin. Das war schön. Ich fühlte mich liebenswürdig und stolz. Umso größer ist meine Angst ihre Zufriedenheit und Zuneigung wieder zu verlieren. Ich muss jetzt mal schlafen. Gute Nacht, Tagebuch.

Deine *Theresa*

Das Beispiel von Theresa verdeutlicht, wie sehr sich ein bedingt wertgeschätztes Kind dazu verpflichtet fühlt, den Anforderungen seiner Eltern gerecht zu werden. Wenn es ihm nicht

gelingt, diese Anforderungen und Erwartungen zu erfüllen, dann fühlt es sich häufig schuldig und wertlos.

Diese zunächst harmlos und vor allem effektiv erscheinende Erziehungsstrategie zieht also erhebliche Folgen nach sich. Somit wird klar, wie sinnvoll und notwendig es ist, sich als Elternteil(e) mit Erziehungspraktiken und ihren Konsequenzen auseinanderzusetzen. Hierfür soll dieser Elternratgeber ein erster Schritt sein. Er beginnt mit der Darstellung grundlegender Theorien und Forschungsstände im Zusammenhang mit bedingter elterlicher Wertschätzung, die besonders die Auswirkungen bedingter elterlicher Wertschätzung auf die Motivation, Emotionen und den Selbstwert Ihres Kindes thematisieren. Anschließend möchten wir Ihnen helfen, den Unterschied zwischen einfachem Loben und positiver bedingter Wertschätzung zu erkennen und Ihnen darüber hinaus eine Alternative zur bedingten Wertschätzung anbieten. Wir wollen Ihnen ermöglichen, eine fundierte Meinung über dieses Thema bilden und das erworbene Wissen auch an andere Eltern weitergeben zu können. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und hoffen, dass Sie einiges dazulernen können!

Positive und negative bedingte Wertschätzung und die Abgrenzung zu Belohnung und Bestrafung

In diesem Kapitel soll das bisher vermittelte Wissen über bedingte elterliche Wertschätzung gefestigt und mit konkret beobachtbarem Verhalten der Eltern verknüpft werden. Um das Wissen zunächst ein wenig zu wiederholen und zu erweitern:

Das Konzept der bedingten elterlichen Wertschätzung geht auf den amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers (1959) zurück. Er beschrieb dies als Sozialisationsstrategie, bei der Eltern ihren Kindern mehr Zuneigung zukommen lassen, wenn diese das elterliche Wunschverhalten zeigen. Jedoch wird im Gegenzug auch Zuneigung entzogen, wenn das gewünschte Verhalten nicht gezeigt wird. Assor, Roth und Deci (2004) definieren die bedingte elterliche Wertschätzung als Erziehungsverhalten, bei dem Eltern das Ausmaß der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Zuneigung davon abhängig machen, in welchem Umfang Kinder das von ihnen erwünschte Verhalten zeigen. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass das Maß der von den Eltern gezeigten Wertschätzung, davon abhängt, ob das kindliche Handeln dem elterlichen **Wunschverhalten** entspricht.



Carl Rogers

Wie Sie mittlerweile schon gelernt haben, unterscheidet man zwischen der positiven und der negativen bedingten Wertschätzung als zwei mögliche Ausprägungsformen (Assor & Roth,

2005). Eltern können beide Formen der bedingten Wertschätzung kombinieren oder nur eine der Formen praktizieren. Wir haben Ihnen noch einmal vier exemplarische Situationen abgedruckt, die jeweils die eine oder die andere Form der bedingten Wertschätzung beschreiben. Sie können nun für sich überlegen, welche Situation welche Form darstellt, und testen sich somit selbst, ob sie alle Begrifflichkeiten verstanden haben.

„Ihre Tochter kommt aus der Schule und teilt ihnen mit, dass sie in der vor kurzem geschriebenen Mathematiklausur eine sehr gute Note erhalten hat. Freudig erregt über dieses Ereignis loben sie sie überschwänglich und teilen ihr mit, wie stolz sie auf sie sind und was für eine intelligente Tochter sie doch sei.“

„Ihr Sohn spielt Tennis und nimmt regelmäßig an Turnieren teil. Doch jedes Mal, wenn ihr Sohn verliert, sind sie davon bitterlich enttäuscht. Aufgrund dessen sind sie ihrem Kind gegenüber dann sehr kurz angebunden und verstecken ihre Enttäuschung auch nicht. In den darauffolgenden Tagen schenken sie ihrem Sohn weniger Aufmerksamkeit und Zuneigung, als sie es für gewöhnlich tun, indem sie auf der gemeinsamen Fahrt zum täglichen Training und beim Abendessen kaum ein Wort mit ihm wechseln.“

„Ihre Tochter kommt von der Schule und teilt ihnen beschämt mit, dass sie in der vor kurzem geschriebenen Mathematiklausur eine schlechte Note erhalten hat. Erbost über diese ungenügende Leistung beginnen sie mit ihr zu schimpfen und lassen sie deutlich spüren, dass sie von ihr als Tochter sehr enttäuscht sind.“

„Ihr Sohn spielt Tennis und nimmt regelmäßig an Turnieren teil. Jedes Mal, wenn er ein Spiel oder sogar ein gesamtes Turnier gewinnt, fahren sie anschließend gemeinsam mit ihm in seinen präferierten Spielwarenladen. Dort darf er sich dann ein Spielzeug seiner Wahl als Belohnung für seine im Tennis erbrachte Leistung aussuchen und erhält in den darauffolgenden Tagen mehr Aufmerksamkeit als sonst von ihnen.“

Sowohl im ersten als auch im letzten Beispiel wird die positive bedingte Wertschätzung beschrieben. Hier wird sehr schön deutlich, wie die Eltern auf den Erfolg ihrer Kinder reagieren. Sie drücken ihnen gegenüber aus, dass sie, solange sie genau auf diese eine Art und Weise handeln oder das Verhalten die erwünschten Ergebnisse, wie etwa gute Schulleistungen und sportliche Erfolge, hervorbringt, geliebt und wertgeschätzt werden. Dieses Verhalten kann dabei jedoch nicht mit positivem Feedback oder Lob gleichgesetzt werden. Dweck (1999) und Ginott (1969) betonen, dass wenn Lob auf **spezifische** Leistungen oder Bemühungen bezogen wird, kein Gefühl der bedingten Wertschätzung



Elterliche bedingte Wertschätzung ist nicht gleichzusetzen mit elterlichem Lob. Bei der Nutzung bedingter Wertschätzung wird das Kind als Ganzes, basierend auf einer einzelnen Leistung oder einem Verhalten bewertet, wohingegen Lob sich auf spezifische Leistungen und Verhaltensweisen bezieht.

bei Kindern erzeugt wird. Wird das Lob jedoch auf den Charakter oder Eigenschaften ausgerichtet, kann dieses Gefühl sehr wohl ausgelöst werden. Eltern, die bedingte Wertschätzung bei ihren Kindern anwenden, bewerten also nicht die spezifische Leistung oder Anstrengung, sondern das Kind als Ganzes, basierend auf einem einzelnen Aspekt.

Im zweiten und dritten Beispiel wird die negative bedingte Wertschätzung veranschaulicht. Hier ist deutlich zu erkennen, wie die Eltern den Kindern bei ungenügendem Verhalten oder Misserfolg Liebe, Aufmerksamkeit und Wertschätzung entziehen. Die Kinder bekommen zu verstehen, dass sie nur geliebt und wertgeschätzt werden, wenn sie die Verhaltensweisen zeigen oder die Leistung erbringen, die die Eltern von ihnen erwarten.

Im Gegensatz zu anderen, eher direkten Erziehungsverhalten, wie etwa der physischen Bestrafung oder dem öffentlichen Bloßstellen ist bedingte Wertschätzung nach Erkenntnis von Falbo & Peplau (1980) als **indirekter** und **verhaltener**, jedoch nicht als weniger kritisch anzusehen.

Die Wirkungsweise der bedingten Wertschätzung hat hohe Ähnlichkeit mit der Wirkungsweise beim Lernen durch Belohnung und Bestrafung, bei der das Kind belohnt oder bestraft wird, um ein gewünschtes Verhalten zu bestärken und ein unerwünschtes Verhalten abzuschwächen. Allerdings ist diese Form des Lernens in erster Linie auf das Verhalten des Kindes bezogen und nicht auf dessen Eigenschaften. Zudem wird beim Lernen durch Belohnung und Bestrafung konstant belohnt oder bestraft, wenn das Kind ein erwünschtes oder unerwünschtes Verhalten zeigt. Die bedingte Wertschätzung hingegen ist bereichsspezifisch. So bekommt das Kind z.B. mehr Zuneigung von seinen Eltern, wenn es gute in Mathematik ist, aber nicht, wenn es gute sportliche Leistungen erzielt. Wer von Ihnen sich näher für den Lernvorgang bei Kindern durch Belohnung und Bestrafung interessiert, kann sich den folgenden Exkurs-Abschnitt ansehen.

Exkurs: Lerntheorien – Wie lernen Kinder Verhalten?

Die Fähigkeit zu lernen ist für uns eine Grundvoraussetzung, um unser Verhalten an die Umwelt anzupassen. Somit ist Lernen eine konstante Veränderung des Verhaltens, was auf Erfahrungen, die wir in unserem Leben gewonnen haben, beruht. Den Lernvorgang an sich kann man nicht wahrnehmen. Wenn eine Person gelernt hat, erkennt man dies an der Veränderung ihres Verhaltens. Im Folgenden wird eine wichtige Lerntheorie vorgestellt, die Lernvorgänge beschreibt, die auf Verbindung von Reizen und Reaktionen basieren.

Lernen durch Belohnung und Bestrafung

Das Lernen durch Belohnung und Bestrafung wird instrumentelles Lernen oder auch operante Konditionierung genannt und bezeichnet den Lernvorgang, ein bestimmtes Verhalten zu

zeigen, wenn auf eine Verhaltensausführung eine Belohnung oder eine Bestrafung folgt. Der Organismus lernt, welche Reaktion in bestimmten Gegebenheiten erfolgsversprechend ist. Es kommt somit zum Erlernen neuer Verhaltensweisen (Kiesel & Koch, 2012).

1. LERNEN DURCH BELOHNUNG

Es gibt zwei Formen der Belohnung: Zum einen die Belohnung, die dazu führt, dass etwas Angenehmes eintritt – auch positive Verstärkung genannt. Ein positiver Verstärker ist eine angenehme Konsequenz, wie z.B. Lob, Anerkennung oder Taschengeld. Dies führt dazu, dass das Verhalten häufiger gezeigt wird (Müsseler, 2017). Ein Beispiel im Erziehungsalltag wäre das Loben seines Kindes, nachdem es gespült oder sein Zimmer aufgeräumt hat. Als Konsequenz folgt, dass das Kind wahrscheinlich häufiger im Haushalt mithelfen wird.

Die zweite Form der Belohnung führt dazu, dass etwas Unangenehmes wegfällt, wenn das Kind das erwünschte Verhalten zeigt. Dies nennt man auch negative Verstärkung. Es folgt also das Ausbleiben eines unangenehmen Ereignisses, d.h. es kommt nicht zu einer Bestrafung des Verhaltens (Müsseler, 2017). Ein Beispiel für diese Form der Belohnung wäre das Ausbleiben von Hausarrest, wenn das Kind im Haushalt mithilft.

2. LERNEN DURCH BESTRAFUNG

Nicht gleichzusetzen mit negativer Verstärkung ist die Bestrafung. Auch hier gibt es zwei unterschiedliche Formen der Bestrafung: Die positive Bestrafung und die negative Bestrafung. Die positive Bestrafung führt dazu, dass bei unerwünschtem Verhalten etwas Unangenehmes eintritt. Das Kind verknüpft schnell die Reaktion mit der negativen Konsequenz und lernt daraus, das gezeigte Verhalten zu unterlassen (Müsseler, 2017). Ein Beispiel für die positive Bestrafung ist das Tadeln und Beschimpfen seines Kindes, wenn es eine schlechte Note mit nach Hause bringt. Das Kind lernt daraus, dass es nicht getadelt wird, wenn es den Eltern eine gute Note vorzeigt.

Demgegenüber kommt es bei der negativen Bestrafung zum Wegfall von etwas Angenehmen, wenn das von den Eltern gewünschte Verhalten nicht vom Kind gezeigt wird. Typische Beispiele für negative Bestrafung sind Fernsehverbot, die Wegnahme eines Spielzeugs oder ganz einfach das Ignorieren seines Kin-

des bei nicht erwünschtem Verhalten. Zur schematischen Übersicht der unterschiedlichen Formen von Belohnung und Bestrafung dient Tabelle 1.



Die operante Konditionierung (=Lernen durch Belohnung und Bestrafung) ist eine Form des Lernens, bei der neue Verhaltensweisen entstehen bzw. es zu Verhaltensänderungen kommt, indem ein gewünschtes Verhalten verstärkt- oder unerwünschtes Verhalten bestraft wird.

Tabelle 1. Unterschiedliche Arten der Belohnung und Bestrafung bei der operanten Konditionierung

Belohnung		Bestrafung	
Hinzufügen eines angenehmen Reizes	Entfernen eines unangenehmen Reizes	Hinzufügen eines unangenehmen Reizes	Entfernen eines angenehmen Reizes
Positive Verstärkung	Negative Verstärkung	Positive Bestrafung	Negative Bestrafung
Lob oder Anerkennung, wenn Kind im Haushalt mithilft	Ausbleiben von Hausarrest, wenn Kind im Haushalt mithilft	Beschimpfung bei schlechter Note	Fernsehverbot oder Wegnahme von Spielzeug bei schlechter Note

Viele Eltern bringen negative Verstärkung und die Bestrafung durcheinander. Wichtig ist, dass den Kindern Regeln und Grenzen deutlich gemacht werden. Dies kann jedoch auf positive und liebevolle Weise erfolgen, was in den meisten Fällen bedeutend schneller zum Ziel führt. Zudem lernen die Kinder dadurch, keine Angst vor Fehlern haben zu müssen.

Übungen zur Unterscheidung von Bedingter Wertschätzung und Lob



Bis hierhin haben Sie bereits viel über bedingte elterliche Wertschätzung und die möglichen, negativen Folgen gelesen. Haben Sie sich selbst in manchen Situationen wiedererkannt? Haben Sie als Kind selbst eine Art dieser Wertschätzung erfahren, und/oder wenden Sie diese bei Ihren eigenen Kindern an?

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „Darf ich mein Kind denn jetzt gar nicht mehr Loben?“

Oder: „Bedeutet das jetzt es ist schlecht sein Kind zu loben?“

In diesem Kapitel soll es darum gehen, die bedingte elterliche Wertschätzung selbst besser wahrzunehmen und das Erziehungsverhalten gegebenenfalls zu verändern. Um dies zu erreichen wird besonders der Unterschied zwischen positiver bedingter Wertschätzung und Lob genauer erklärt.

Wichtig ist, dass Sie lernen, Ihr Kind für das Verhalten und nicht das Ergebnis zu loben. Des Weiteren sollen Sie lernen, ihrem Kind, nicht das Gefühl zu vermitteln, dass Sie es für gewisse Leistungen lieben/ wertschätzen, sondern dass diese Liebe und Wertschätzung **unbedingt** und **immer** vorhanden sind.

Beginnen wir mit zwei kurzen Beispielen.



SITUATION 1: Marie kommt mit einer 1 in der letzten Mathearbeit nach Hause.

REAKTION 1 (Positive bedingte Wertschätzung): Marie ich liebe dich, **weil** du so ein **schlaues Mädchen** bist, wir können später zusammen Eis essen gehen.

In der Reaktion wurde Marie belohnt. Formulieren Sie jetzt bitte um **wie** und **wofür** Marie belohnt wird.

REAKTION 2 (kompetenteres Lob):

Interpretationshilfe:

REAKTION 1: Marie bekommt materielle Wertschätzung (Eis essen gehen) und Liebe, **weil** sie eine 1 geschrieben hat. Sie wird dafür gelobt, dass Sie ein **schlaues Mädchen** ist.

REAKTION 2: Marie sollte für ihre Leistungen **wertgeschätzt** werden. Die Wertschätzung und Liebe sollten jedoch konstant und unbedingt formuliert werden. Zudem sollte sie für Ihr Verhalten (**fleißiges** Lernen) gelobt werden.



SITUATION 2: Lukas wirft mit Legoklötzen durch sein Zimmer, weil er es nicht geschafft hat einen Turm zu bauen und sich ärgert.

REAKTION 1 (negative bedingte Wertschätzung): Hör sofort damit auf! **Du bist ein böser Junge**, Lukas! Niemand mag dich, wenn du dich so aufführst.

Mit den Reaktionen wird das Verhalten von Lukas gestoppt. Formulieren Sie bitte um worauf das unerwünschte Verhalten zurückgeführt wird, also **wofür** Lukas *bestraft* wird.

REAKTION 2: (Kompetentere Alternative):

Interpretationshilfe:

REAKTION 1: Lukas wird für sein negatives Verhalten bestraft, indem ihm klargemacht wird, dass er **böse** ist und ihn so niemand mag.

REAKTION 2: Sie sollten hinterfragen, **wieso** Lukas mit Legosteinen wirft und ihm erklären, dass man so etwas nicht macht, weil etwas kaputtgehen könnte.

Bei den **ersten** Reaktionen wurde den Kindern bewusst gemacht, dass Sie schlau bzw. böse sind. Abhängig davon haben sie mehr oder weniger Zuneigung und Liebe erfahren. Dies stand aber in keinem Zusammenhang mit ihrem Verhalten. Die Aussage: „Du bist schlau / Du bist böse!“ beinhaltet etwas finales und lässt das Kind schlussfolgern, dass es daran nichts mehr ändern kann.

In den **zweiten** Reaktionen sollte jeweils das **Verhalten** gelobt bzw. hinterfragt werden. All dies sollte aber losgelöst von der Zuneigung und Liebe sein, die das Kind unbedingt und konstant vermittelt bekommt.

Insgesamt ist festzuhalten, dass es wichtig und richtig ist, Kinder zu loben und zu bekräftigen. Es ist jedoch besonders beachtenswert, dass Sie Ihrem Kind **unbedingte, gleichbleibende** Liebe zuteilwerden lassen. Das bedeutet, dass sie ihm bei der Erfüllung der für Sie wichtigen Standards nicht vermitteln, es **deshalb** mehr zu lieben. Umgekehrt ist es wichtig, Ihrem Kind bei schlechten Leistungen oder generell dem Nicht-Erfüllen ihrer Vorstellungen eine ebensolche Zuneigung und Aufmerksamkeit zu vermitteln. So können die Angst und Anspannung, die ihr Kind aufgrund der Sorge vor dem Nichterreichen ihrer Standards prägt, abgebaut werden.

Musterlösungen



SITUATION 1

Reaktion 2

*(kompetenteres Lob): Prima Marie, ich **freue mich**, dass du durch deinen **Fleiß** eine gute Note in Mathe erreicht hast.*

SITUATION 2

*Reaktion 2: (Kompetentere Alternative): Wieso **wirfst** du denn auf einmal mit **Legoklötzen** Lukas? Du weißt, dass etwas kaputtgehen könnte. **Beruhige dich erst einmal und komm' zu mir. Es klappt nicht immer alles sofort.***

Selbsttest: Beispiele, die Ihnen bekannt vorkommen könnten?



Für Sie als Eltern ist es sicherlich manchmal nicht ganz einfach zu erkennen, ob Sie oder Ihr Partner bedingte Wertschätzung einsetzen oder nicht. Des Weiteren ist zu betonen, dass es sich hierbei vor allem um die Wahrnehmung des Kindes handelt und dies nicht bedeutet, dass Sie als Eltern so etwas bewusst anwenden. Im Folgenden soll für Sie die Möglichkeit geboten werden, anhand von Beispielfällen, typische **Verhaltensweisen** bedingter Wertschätzung

Bedingte Wertschätzung hat viele Gesichter, und Eltern haben stets die Möglichkeit, zu reflektieren, ob sie ihre Liebe und Zuneigung bedingt an das Verhalten und die Leistungen des Kindes knüpfen.



zu entdecken und über diese nachzudenken. Daher möchten wir Sie bitten, die Fälle aufmerksam durchzulesen und sich selbst währenddessen folgende Fragen zu stellen:

1. Gab es eine oder mehrere ähnliche Situationen, in die wir als Familie schon gekommen sind?
2. Wie habe ich mich oder wir uns in dieser oder einer ähnlichen Situation verhalten?
3. Wie hätte ich mich stattdessen in einer solchen Situation verhalten können?

Fall 1:

Alexander (16) war schon immer ein ruhiges Kind, das sich stundenlang mit sich selbst beschäftigen konnte und zeichnete. Die Eltern registrierten dies früh und waren beruhigt, dass er kein anstrengendes Kind war. Beide Eltern führen gemeinsam eine Bäckerei und haben mittlerweile drei Filialen und mehrere Angestellte. Für beide ist klar: Alexander wird in ihre Fußstapfen treten. Nach seinem Abitur folgt eine betriebswirtschaftliche Ausbildung und daraufhin wird er das Familienunternehmen übernehmen.

Eines Tages sagt Alexander am Tisch, wie cool er es findet, dass sein Freund Robin Musiker werden will. Der Vater reagierte darauf nur mit einem: „Brotlose Kunst! So ein Rumgeklimper ist doch kein Beruf!“ Die Mutter sagt daraufhin: „Lasst uns das Thema wechseln. Wie war denn deine Mathe-Arbeit? Du weißt, jetzt fangen die Noten an fürs Abi zu zählen?“ Tom antwortet: „Ich habe wieder eine 2 geschrieben.“ Die Mutter strahlt über das ganze Gesicht und streichelt ihm über den Arm: „Toll mein Junge, aus dir wird mal ein großartiger Unternehmer!“ Der Vater fügt hinzu: „Wir sind sehr stolz auf dich!“

Überlegen Sie selbst! Könnte Alexander in diesem Fall folgende Gedanken entwickeln?

	Ja	Nein
Wenn ich Erfolg in der Schule habe, steigt mein Wert in den Augen meiner Eltern.		
Wenn ich viel lerne, habe ich das Gefühl, dass meine Eltern mich mehr schätzen.		
Wenn ich einen Test gut schreibe, dann habe ich das Gefühl, dass meine Eltern mich mehr lieben und mich mehr schätzen.		
Wenn ich Erfolg in der Schule habe, dann geben mir meine Eltern das Gefühl, dass ich mehr wert bin.		
Wenn ich erfolgreich in der Schule bin, dann habe ich das Gefühl, dass meine Eltern stolzer auf mich sind als sonst.		

Quelle: (Angelehnt an und übersetzt von Assor & Tal, 2012).

Welche Art von Wertschätzung wenden die Eltern in diesem Beispiel an?

	Ja	Nein
(A) Positive bedingte Wertschätzung		
(B) Negative bedingte Wertschätzung		
(C) Es wird bedingte Wertschätzung eingesetzt		

Fall 2:

Clara (15) ist eine gute Schülerin. Es gab nie eine Zeit in der sie eine schlechtere Note als eine 3 geschrieben hat. Da sie nicht besonders sportlich ist, ist Sport das einzige Fach, in dem sie gerade so versucht eine 3 zu bekommen, damit ihr Notenschnitt nicht abfällt. Zu ihren Eltern hat sie ein gutes Verhältnis. Sie unternimmt oft etwas mit ihren Eltern. Clara hat sich nun aber seit ein paar Wochen verliebt. Sie kann an nichts anderes mehr denken als an Tim aus ihrer Klasse. Am Nachmittag liegt sie auf dem Bett und denkt an ihn. In der Schule verbringen sie jede Pause zusammen. Hausaufgaben oder lernen geht da gerade gar nicht. Letztens ist sie sogar mit ihm und anderen Freunden ins Schwimmbad eingebrochen und alle haben einen Joint geraucht. Die Gruppe wurde von der Polizei erwischt und nach Hause gebracht. Es gab einen riesen Ärger zuhause. Als Clara eines Tages auch noch eine 5 in der Mathe Arbeit bekommt, ist sie selbst geschockt. Sie kann es nicht fassen! Das ist ihr noch nie passiert. Was soll sie nun tun? Sie geht nach Hause und muss es wohl oder übel ihren Eltern erzählen. Die Mutter kann es ebenfalls nicht glauben und lässt einen Schrei los. „Wie konnte das passieren?“ Clara fängt an zu weinen. Die Mutter wendet sich ab und sagt: „Dir ist klar, dass wir dann am Wochenende nichts unternehmen können. Da vergeht mir wirklich die Lust an einem Ausflug! So etwas darf nicht mehr passieren. Nachher schaffst du noch nicht mal mehr dein Abitur.“ Clara erwidert schluchzend: „Aber... ich...“ Die Mutter fällt ihr ins Wort: „Nichts aber! Dass du mal Mist baust ist eine Sache, aber wenn die Schule darunter leidet hört der Spaß auf!“ Clara läuft weinend in ihr Zimmer...

Überlegen Sie selbst! Könnte Clara in diesem Fall folgende Gedanken entwickeln?

	Ja	Nein
Wenn ich keinen Erfolg in der Schule habe, dann bleiben meine Eltern eine Zeit lang weg von mir.		
Wenn ich nicht erfolgreich in der Schule bin, dann zeigt mir meine Mutter weniger Aufmerksamkeit und kümmert sich weniger um mich.		
Wenn ich in einem Test versage, zeigt mir meine Mutter weniger Aufmerksamkeit und kümmert sich weniger um mich.		
Wenn ich in einem Test nicht erfolgreich bin, dann gibt mir meine Mutter das Gefühl, dass ich eine wertlose Person bin.		
Wenn ich eine schlechte Note bekomme, hört meine Mutter auf mir, für eine Zeit lang, Aufmerksamkeit zu schenken.		

Quelle: (Angelehnt an und übersetzt von Assor & Tal, 2012).

Welche Art von Wertschätzung wendet die Mutter in diesem Beispiel an?

	Ja	Nein
(A) Positive bedingte Wertschätzung		
(B) Negative bedingte Wertschätzung		
(C) Es wird bedingte Wertschätzung eingesetzt		

Fall 3:

„Der 8-jährige Lukas sieht seinen Vater nicht so oft, da dieser sehr viel arbeitet und oft auf Geschäftsreisen ist. Lukas Vater Harry liebt seinen Sohn sehr. Er möchte ihm am Wochenende überraschen und ihn mit zu einem Fußballprobetraining nehmen. Er wünscht sich, dass sein Sohn genauso gerne Fußball spielen wird, wie er es als Kind getan hat. Harry war sogar in der Liga aufgestiegen und einer der besten Spieler in seinem Team. Harry glaubt, dass er und sein Sohn dann auch ein gemeinsames Hobby hätten. Als Harry Lukas sagt, dass er ihn zu einem Probetraining mitnimmt, freut sich Lukas riesig - Endlich unternimmt Papa etwas mit ihm. An dem Samstag, an dem das Probetraining stattfindet, setzt sich Harry auf die Zuschauer Tribüne und schaut gespannt zu, wie der Sohnmann sich beim Probetraining anstellt. Während Lukas auf dem Platz steht, winken sich die beiden noch mit einem Lächeln zu. Lukas läuft und versucht alle Übungen und Spielversuche mitzumachen. Jedoch fällt Lukas oft hin und trifft meistens den Ball nicht. Es scheint als habe er zwei linke Füße. Harry ist schockiert. Er springt plötzlich auf, hampelt wie wild herum und ruft Lukas zu wie er den Ball zu schießen hat. Nach einer Stunde Probetraining kommt Lukas fix und fertig vom Platz zu ihm. Harry ist versteinert und fragt Lukas: „Was war denn da los?“. Er geht zum Trainer und dieser teilt Harry mit, dass er nicht glaubt, dass Lukas ins Team passt und evtl. eine andere Sportart besser wäre. Harrys Miene ist immer noch versteinert. Lukas und er gehen zum Auto. Lukas lässt den Kopf hängen. Harry sagt: „Wir schauen mal nach einem anderen Verein. Das kann ja so alles nicht sein.“ Lukas sagt: „Papa, ich mag kein Fußball spielen.“ Harry starrt weiter auf die Straße. Er kann nicht fassen, dass sein Sohn kein Fußball spielen möchte. Er fragt ihn: „aber du brauchst doch ein Hobby! Was willst du denn sonst machen?“. Lukas antwortet kleinlaut: „Also... ich

würde am allerliebsten Geige spielen...“ „Wie bitte?“ fragt Harry. Sie fahren nach Hause und Harry geht Schnur stracks an seinen Schreibtisch, um zu arbeiten. Einige Wochen vergehen und Lukas sieht seinen Vater meistens nur beim Frühstück und Abendessen, während dieser meistens die Zeitung liest oder mit der Mama spricht. Lukas überlegt sich, ob er es doch noch mal mit Fußball probieren sollte. Er geht zu Harry und teilt ihm dies mit. Harry strahlt über beide Ohren und nimmt seinen Sohn in den Arm: „Ich wusste doch, dass du auch ein kleiner Fußballer bist!“

Überlegen Sie selbst! Könnte Lukas in diesem Fall folgende Gedanken entwickeln?

	Ja	Nein
Wenn ich gut Fußball spiele, steigt mein Wert in den Augen meines Vaters.		
Wenn mein Hobby Fußball ist, habe ich das Gefühl, dass mein Vater mich mehr schätzt.		
Wenn ich gut Fußball spiele, dann habe ich das Gefühl, dass mein Vater mich mehr lieb hat und mich mehr schätzt.		
Wenn ich erfolgreich beim Fußball spielen bin, dann habe ich das Gefühl, dass mein Vater stolzer auf mich ist als sonst.		

Welche Art von Wertschätzung wendet der Vater in diesem Beispiel an?

	Ja	Nein
(A) Positive bedingte Wertschätzung		
(B) Negative bedingte Wertschätzung		
(C) Es wird bedingte Wertschätzung eingesetzt		

Fall 4:

Sarah (5) und Laura (8) sind mit ihren Eltern auf dem Weg zu einer großen Familienfeier. Es ist die Hochzeit ihrer Cousine Christina und ihrem Verlobten Martin. Beide sollen die Blumenmädchen sein und hinter dem Brautpaar herlaufen. Nachdem die Familie an der Kirche angekommen ist, und die Mädchen ihre Blumenkörbe ausgehändigt bekommen, fängt Sarah an sich zu weigern und möchte nicht mehr mitlaufen. Sie wollte lieber das rosa Körbchen und nicht das grüne Körbchen tragen, welches nun ihre Schwester trägt. Laura streckt ihr heimlich die Zunge raus. Nun wird Sarah total wütend und schmeißt sich auf den Boden. Die Mutter bekommt nicht mit, dass Laura ihr die Zunge rausgestreckt hat und sagt zu ihr: „Du bist so was von ungezogen Sarah. Schau mal, wie lieb deine Schwester ist, sie hat schon das Körbchen in der Hand.“ Jetzt fängt Sarah richtig an zu schreien: „Ich will aber auch ein rosa Körbchen.“ Die Mutter sagt zu ihr: „So wie du dich benimmst bekommst du gar nichts. Dann bleibst du hier und läufst eben nicht mit.“ Die Mutter wendet sich Laura zu und sagt: „Gut, dass ich wenigstens eine brave Tochter habe.“

Überlegen Sie selbst! Könnte Sarah in diesem Fall folgende Gedanken entwickeln?

	Ja	Nein
Wenn ich mich nicht benehme, dann bleiben meine Eltern eine Zeit lang weg von mir.		
Wenn ich mich nicht so verhalten, wie andere es von mir erwarten, dann zeigt mir meine Mutter weniger Aufmerksamkeit und kümmert sich weniger um mich.		
Wenn ich wütend werde, zeigt mir meine Mutter weniger Aufmerksamkeit und kümmert sich weniger um mich.		
Wenn ich mich nicht freundlich verhalte, dann gibt mir meine Mutter das Gefühl, dass ich eine wertlose Person bin.		

Welche Art von Wertschätzung wendet die Mutter in diesem Beispiel an?

	Ja	Nein
(A) Positive bedingte Wertschätzung		
(B) Negative bedingte Wertschätzung		
(C) Es wird bedingte Wertschätzung eingesetzt		

Auswirkungen von bedingter elterlicher Wertschätzung - Die Motivation

Wie bereits im zweiten Kapitel angekündigt, soll dieser Ratgeber in Kombination mit der Vorstellung spezieller Theorien auf die Auswirkungen bedingter elterlicher Wertschätzung, insbesondere im Hinblick auf die Motivation, Emotionen und den Selbstwert des Kindes aufmerksam machen. Beginnen wir nun mit dem ersten Punkt: Der Motivation.

Die Motivation stellt eine wichtige Grundlage für unser Verhalten dar. Sie bezieht sich auf die aktive, zielorientierte Ingangsetzung, Aufrechterhaltung und Durchführung zumeist körperlicher, aber auch psychischer Aktivitäten (Becker-Carus & Wendt, 2017). Unsere Motivation bestimmt, in welchem Ausmaß wir uns für bestimmte Dinge anstrengen.

Nach der Selbstbestimmungstheorie von Deci & Ryan (2000) gibt es verschiedene Gründe, Verhalten auszuführen und somit auch verschiedene Arten von Motivation (siehe auch **Exkurs:** Ver-

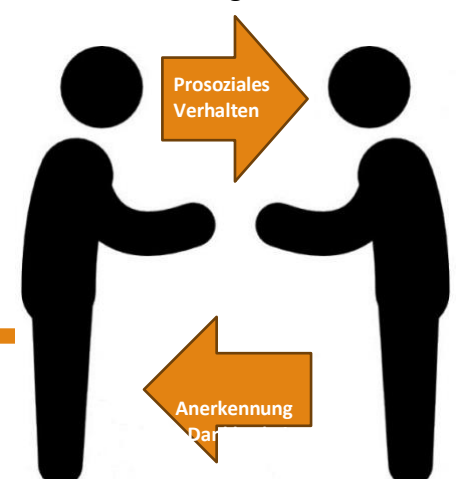
Bedingte Wertschätzung führt zum Erleben eines inneren Zwangs. Somit wird das gewünschte Verhalten nur ausgeführt, weil sich das Kind dazu gezwungen fühlt und sich schuldig fühlen würde, es nicht zu machen. Im schlimmsten Fall führt negative bedingte Wertschätzung zu einer Abwehrreaktion und Verweigerung des von den Eltern gewünschten Verhaltens.



schiedene Arten von Motivation). Diese sind durch den Grad an Selbstbestimmung und der Bedeutsamkeit der Tätigkeiten gekennzeichnet. Dabei unterscheidet die Selbstbestimmungstheorie zwischen Amotivation, kontrollierter Motivation und autonomer (unabhängiger) Motivation. Bei der **Amotivation** ist keine Motivation vorhanden und es wird kein Verhalten ausgeführt. Die Person erwartet nicht, dass eine bestimmte Aktivität zu einem gewünschten Ergebnis führt oder sie glaubt, ihre Fähigkeiten würden nicht ausreichen, um eine Aufgabe erfolgreich zu beenden. Bei der **kontrollierten Motivation** wird Verhalten aufgrund von Druck oder Zwang ausgeführt. Das Verhalten wird durch von außen kommende Belohnungen oder Bestrafungen reguliert. Dabei wird das gewünschte Verhalten jedoch nur ausgeführt, solange die kontrollierende Person (wie beispielsweise ein Elternteil) anwesend ist. Bei der **autonomen (unabhängigen) Motivation** wird das Verhalten freiwillig ausgeführt, weil die Person es wichtig findet oder Interesse an der Tätigkeit hat. Nach der Selbstbestimmungstheorie beeinflussen Erziehungspraktiken, wie beispielsweise bedingte elterliche Wertschätzung, bestimmte Arten von Motivation (Roth, Assor, Niemiec, Ryan & Deci, 2009). Somit formt die Anwendung von bedingter elterlicher Wertschätzung nicht nur das Verhalten, sondern hat auch Nebenwirkungen auf die Motivation des Kindes. In einer Studie von Roth, Assor und Deci (2004) konnte gezeigt werden, dass die Anwendung von bedingter Wertschätzung dazu führt, dass das Verhalten von Kindern durch eine kontrollierte Motivation reguliert wird. Dabei führen Kinder gewünschtes Verhalten aus, weil sie sich dazu gezwungen fühlen und nicht, weil sie es für wichtig oder für richtig halten. Dieses konnte in verschiedenen Bereichen gezeigt werden. In Bezug auf die Schule beispielsweise, lernen Kinder, weil sie sich dazu gezwungen fühlen und nicht, weil sie Spaß am Lernen haben oder es für wichtig halten, etwas Neues zu lernen und dadurch den eigenen Horizont zu erweitern. Zusätzlich zeigte sich, dass Kinder nur kurzzeitig mit einem Erfolg zufrieden sind und sich nach einem Misserfolg schuldig fühlen, versagt zu haben.

In einer weiteren Studie (Roth et al., 2009) wurden die Effekte von positiver bedingter Wertschätzung und negativer bedingter Wertschätzung unabhängig voneinander untersucht. Auch hier konnte gezeigt werden, dass positive bedingte Wertschätzung zu Gefühlen des inneren Zwangs führte, welche ein Anzeichen für eine kontrollierte Motivation sind. Außerdem zeigte sich, dass das Engagement in der Schule lediglich notenfokussiert war, da gute Noten als Bedingung für Zuneigung von den Eltern galten. Während die Kinder bei positiver bedingter Wertschätzung das von den Eltern gewünschte Verhalten zeigten, führte negative bedingte Wertschätzung lediglich zu Feindseligkeit gegenüber den bedingt wertschätzenden Eltern und einer Verweigerung des gewünschten Verhaltens. Somit beeinflusst bedingte Wertschätzung zwar das Verhalten des Kindes, geht aber gleichzeitig zu Lasten der Qualität der Motivation. Im schlimmsten Fall kann negative bedingte Wertschätzung zur Amotivation führen.

Die Auswirkungen von bedingter elterlicher Wertschätzung auf die Motivation der Kinder zeigen sich nicht nur im Lern- und Leistungskontext, sondern in vielseitigen Bereichen im Leben. In einer



Studie von Roth (2008) konnte gezeigt werden, dass Erwachsene, die als Kinder bedingte Wertschätzung erfuhren, **prosoziales Verhalten** lediglich aus eigennützigen Gründen zeigten. Ein positives, förderliches und hilfsbereites Verhalten wurde nur ausgeführt, wenn dafür Anerkennung und Dankbarkeit geerntet wurde. Dies wird genutzt, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Die Hilfsbereitschaft ist somit selbstorientiert und dient nicht in erster Linie dazu, anderen etwas Gutes zu tun. Sobald es für die eigene Person keinen Nutzen mehr hat, wird es nicht mehr gezeigt.

Durch bedingte elterliche Wertschätzung lernen Kinder schnell, dass sie für gewünschtes Verhalten belohnt und für fehlerhaftes Verhalten bestraft werden. Somit leisten sie nur noch das Notwendigste, um die Bedingung erfüllen zu können und zeigen nur noch jenes Verhalten, für das sie belohnt werden. Dies wirkt sich negativ auf das natürliche **Erkundungsverhalten** des Kindes aus, da sie sich nicht mehr eigenständig Tätigkeiten suchen, wenn dafür keine Belohnung zu erwarten ist. Somit schränkt bedingte Wertschätzung den Verhaltensspielraum ein und verhindert den „Blick über den Tellerrand“.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Anwendung von bedingter elterlicher Wertschätzung negative Effekte auf die Motivation Ihres Kindes hat. Im besten Fall führen Kinder, in Erwartung von Aufmerksamkeit und Zuneigung, zwar gewünschtes Verhalten aus, verspüren währenddessen jedoch Gefühle des inneren Zwangs (kontrollierte Motivation), die zweifellos zu Leidensdruck führen. Eine andere Möglichkeit ist, dass Kinder gegenüber ihren bedingt wertschätzenden Eltern Gefühle der Feindseligkeit entwickeln und das gewünschte Verhalten verweigern (Amotivation). Negative Effekte zeigen sich nicht nur im schulischen Kontext, sondern haben auch Auswirkungen in anderen Bereichen, wie beispielsweise auf das prosoziale Verhalten oder die Neugier des Kindes.

Exkurs: Die organismische Integrationstheorie nach Deci und Ryan & die verschiedenen Arten von Motivation



„WENN DU EIN SCHIFF BAUEN WILLST, SO TROMMLE NICHT DIE MÄNNER ZUSAMMEN UM HOLZ ZU BESCHAFFEN, WERKZEUGE VORZUBEREITEN UND AUFGABEN ZU VERGEBEN, SONDERN LEHRE SIE DIE SEHNSUCHT NACH DEM ENDLOS WEITEN MEER!“
- ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Menschen, die über ihre Tätigkeit frei entscheiden können, sind wesentlich motivierter als diejenigen, die eine gestellte Arbeitsaufgabe erfüllen müssen. Jeder Mensch kennt das Gefühl, eine Aufgabe

aus innerem Zwang heraus bewältigen zu müssen. Schon in jungen Lebensjahren werden wir dazu verdonnert, Hausaufgaben nach der Schule zu erledigen. Auch die tägliche Hausarbeit gehört nicht unbedingt zu den Lieblingsaufgaben eines Menschen. Wenn wir jedoch in einem sauberen Haus oder in einer sauberen Wohnung wohnen möchten, dann sind wir gezwungen zu putzen, damit wir uns wohlfühlen können.

Die organismische Integrationstheorie, die in diesem Abschnitt erklärt werden soll, ist ein Teil der Selbstbestimmungstheorie und wurde von Deci und Ryan Mitte der 1980er Jahre entwickelt. Sie stellt allgemeine Grundlagen der Motivation auf. Die Haupttheorie, die Selbstbestimmungstheorie, unterteilt die Motivation in drei verschiedene Arten der Motivation, nämlich in eine **Nicht-Motivation**, in eine **extrinsische Motivation** und in eine **intrinsische Motivation** (Deci & Ryan, 1987). Bei der Nicht-Motivation ist, wie der Name schon sagt, noch keine wirkliche Motivation vorhanden. Jeder kennt das Gefühl in einem Stuhl herumzudösen, ohne jegliche Motivation und Anreiz, etwas Bestimmtes tun zu wollen. Die extrinsische Motivation dagegen entsteht stark durch äußere Einflüsse. Die intrinsische Motivation wird von innen heraus reguliert, was bedeutet, dass die äußeren Einflüsse nicht mehr so wichtig sind, um Motivation zu erhalten.

In der organismischen Integrationstheorie nach Deci und Ryan wird die **extrinsische Motivation** nochmal in vier verschiedene Formen aufgeteilt: Bei der **ersten** Form wird das Handeln lediglich durch externe Belohnungen und Bestrafungen reguliert. Eine Person macht etwas lediglich, um einer Bestrafung zu entgehen oder um eine Belohnung zu bekommen. Die **zweite** Form ist dadurch gekennzeichnet, dass äußere Einflüsse noch einen starken Einfluss auf das Handeln der Person haben. Die Person tut etwas, weil sie einen inneren Druck verspürt und vor allem durch ihr schlechtes Gewissen motiviert wird. Die **dritte** Form zeichnet sich dadurch aus, dass die Person nicht mehr so stark von äußeren Einflüssen gelenkt wird, sondern die Sachen, die sie macht, auch als wichtig empfindet. Bei der letzten, der **vierten** Form, liegt die Handlungsursache in der Person selbst. Die Person führt Handlungen aus, weil sie diese gerne macht und sie auch selbst diese Handlungen als wichtig empfindet.



Es gibt vier Formen der extrinsischen Motivation, die sich vor allem dadurch unterscheiden, wie viel Autonomie und Selbstbestimmung bei der Person vorliegen!



Das Ganze lässt sich gut an einem alltagsnahen Beispiel verdeutlichen. In einer Klasse wurden Schüler gefragt, warum sie Lernaktivitäten durchführen. Ein Schüler antwortete, er führe Lernaktivitäten durch, weil andere dies von ihm erwarten und er keine Schwierigkeiten bekommen möchte. Ein anderer Schüler sagte, dass er sich nicht schlecht fühlen möchte. Er fügt außerdem hinzu, dass sich die Lehrer und Mitschüler keine schlechte Meinung über ihn bilden sollen. Der dritte Schüler erklärt, dass ihm Lernaktivitäten wichtig sind, weil er dadurch neue, wichtige und interessante Sachen lernt. Wie man aus dem Beispiel heraushört, könnte man den ersten Schüler der ersten Form zuordnen. Der zweite Schüler kann der

zweiten Form zugeordnet werden. Die dritte Form zeigt sich beim letzten Schüler. Die letzte Form der extrinsischen Motivation wird in dem Beispiel nicht berücksichtigt, da sie nur schwer abgrenzbar von der dritten Form ist (vgl. Schiefele, 2009). Das Beispiel zeigt deutlich auf, dass die ersten beiden Formen der extrinsischen Motivation fremdbestimmt zu sein scheinen. Äußere Einflüsse scheinen hier noch einen hohen Stellenwert zu haben. Demgegenüber machen die letzten beiden Formen den Eindruck, selbstbestimmt zu sein. Der hohe Stellenwert der äußeren Einflüsse scheint hier abzunehmen und allmählich zu verschwinden. Man weiß heutzutage, dass sich die extrinsische und intrinsische Motivation gegenseitig nicht ausschließen müssen. Die Forschung belegt dies deutlich. Es ist möglich, sowohl extrinsisch, als auch intrinsisch, motiviert zu sein (Schiefele, 2009).

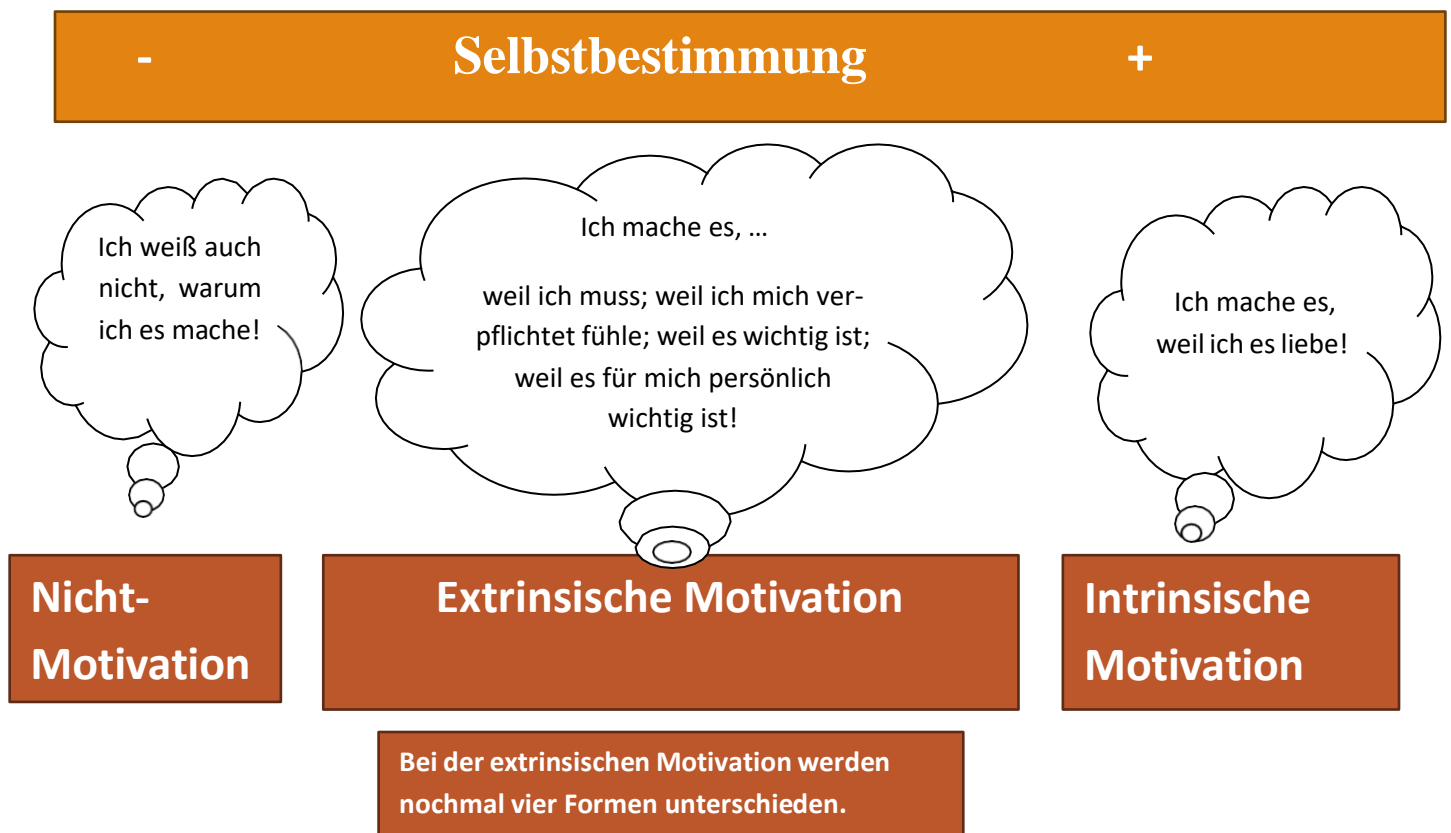
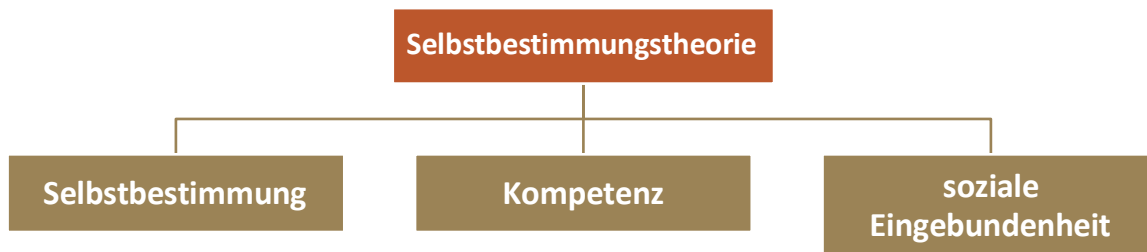


Abbildung 1. Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan in vereinfachter Darstellung.

Die Theorie der psychologischen Grundbedürfnisse (Deci & Ryan, 1985)

Neben der Motivation eines Menschen und den verschiedenen Motivationstypen beschäftigt sich die Selbstbestimmungstheorie auch mit der Frage, unter welchen Bedin-

gungen sich die Persönlichkeit eines Menschen positiv und gesund entwickeln kann. Laut Theorie ist es entscheidend für eine gelungene Entwicklung, dass gewisse psychologische Grundbedürfnisse befriedigt werden. Diese drei Grundbedürfnisse sind: Selbstbestimmung, Kompetenz und soziale Eingebundenheit.



SELBSTBESTIMMUNG

Selbstbestimmung bedeutet zu erfahren, dass man selbst Ursprung des eigenen Handelns ist, und man selbst über Ziel und Form der eigenen Handlungen bestimmen kann. Wir nehmen uns als selbstbestimmt wahr, wenn unser Verhalten unseren persönlichen Interessen und Wertmaßstäben entspringt. Das Streben nach Selbstbestimmung sollte jedoch nicht mit dem Streben nach totaler Freiheit und Unabhängigkeit von anderen verwechselt werden. Menschen wünschen sich allerdings dann Handlungsfreiheit, wenn sie glauben, Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können (Deci & Ryan, 1980). Selbstbestimmung empfinden Kinder beispielsweise, wenn sie ihre Freizeit frei gestalten können oder dabei Wahlmöglichkeiten haben.



KOMPETENZ



Das Bedürfnis nach Kompetenz zeigt sich in dem Streben, eigene Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen. Der Mensch möchte den Anforderungen gewachsen sein und Probleme aus eigener Kraft bewältigen. Daraus entsteht die Motivation, nach Situationen zu suchen, in denen Fähigkeiten erprobt, bewiesen und optimiert werden können. Allerdings heißt das nicht, dass dabei konkrete Fähigkeiten (z.B. Fahrradfahren) erworben werden müssen. Vielmehr wird das Bedürfnis dann gestillt, wenn Menschen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen und ihr Handeln als wirksam wahrnehmen können. Ein Gefühl der Kompetenz kann sich bereits einstellen, wenn ein Kind die Hausaufgaben selbstständig bearbeitet. Wichtig ist, in diesem Falle das Kind ausdrücklich für seine Fähigkeiten zu loben.

SOZIALE EINGEBUNDENHEIT

Das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit bezieht sich auf den Wunsch nach sozialen Kontakten. Entscheidend ist dabei das Gefühl, von anderen akzeptiert und anerkannt zu werden.¹



Bestimmte Beziehungserfahrungen oder soziale Rollen (z.B. Partnerschaft oder Mitglied einer Gruppe zu sein) sind weniger wichtig. Es ist sehr wertvoll für ein Kind, zu spüren, dass die Eltern es bedingungslos annehmen und lieben, z.B. durch gemeinsam verbrachte Zeit oder ermutigende Worte.

Wenn es einem Menschen gelingt, die drei Bedürfnisse Selbstbestimmung, Kompetenz und soziale Eingebundenheit zu befriedigen, sind laut Theorie die Grundbausteine für die positive Entwicklung seiner Persönlichkeit und die Entstehung *intrinsic* Motivation gelegt. Das Umfeld, in dem Menschen leben oder aufwachsen, kann hier unterstützend oder aber auch behindernd sein.

Welche Auswirkungen hat bedingte Wertschätzung auf die Grundbedürfnisse?

Es ist davon auszugehen, dass bedingte Wertschätzung das Empfinden von **Selbstbestimmung** unterbindet. Die Kinder lernen, dass die Tatsache, ob ihre Eltern sie wertschätzen oder nicht, davon abhängt, ob sie gewisse Leistungen oder ein spezielles Verhalten zeigen. Folglich übernehmen sie zwar die Ziele, die ihre Eltern ihnen vorgeben, ohne aber selbst hinter den Zielen zu stehen (siehe auch Kasten „Verschiedene Arten der Motivation“). Innerlich empfinden die Kinder eher ein Gefühl von Druck und Zwang anstatt von Selbstbestimmung.

Das **Kompetenzbedürfnis** wird zwar im Falle einer guten Leistung gestillt, doch der Effekt hält nicht lange an. Denn weder Erfolge noch konformes Verhalten führen jemals zu der unbedingten Wertschätzung, die Kinder sich wünschen. Immer wartet eine neue Aufgabe, immer droht ein Misserfolg, der die Zuneigung gefährden könnte. Hinzu kommt, dass die Kinder durch negative bedingte Wertschätzung vor neuen Herausforderungen eher zurückschrecken. So haben sie letztlich weniger Möglichkeiten,

sich selbst als „kompetent“ zu erleben. Studien zeigen auch, dass ein Zusammenhang zwischen PCNR¹ und geringem Erfolg in der Schule besteht. PCNR trägt also nicht dazu bei, dass Kinder Erfolg haben und sich selbst als fähig erleben.

Bedingte Wertschätzung kann auch im Hinblick auf das Bedürfnis nach **sozialer Eingebundenheit** Probleme mit sich bringen. PCR² beeinträchtigt den Umgang mit Gefühlen (s. Kapitel „Bedingte Wertschätzung und Umgang mit Gefühlen“) und dadurch die Fähigkeit, Mitgefühl für andere Kinder zu empfinden. Das kann soziale Beziehungen erschweren. Auch



Laut der Selbstbestimmungstheorie strebt der Mensch danach, sich selbstbestimmt, kompetent und mit anderen Menschen verbunden zu fühlen. Werden diese Bedürfnisse gestillt, entwickelt sich die Persönlichkeit eines Menschen positiv und gesund. Bedingte Wertschätzung hingegen führt dazu, dass Kinder sich von ihren Eltern unter Druck gesetzt fühlen, weniger Erfolge haben und soziale Probleme entstehen.

¹ Parental Conditional Negative Regard = negative bedingte Wertschätzung

² Parental Conditional Regard = bedingte elterliche Wertschätzung

die Beziehung zu den eigenen Eltern trägt nur teilweise zu einem Gefühl sozialer Eingebundenheit bei, weil deren Zuneigung an Leistungen und gewünschtes Verhalten gekoppelt ist. Bedingte Wertschätzung kann sogar zu Feindseligkeit gegenüber den eigenen Eltern führen.

Bedingte elterliche Wertschätzung und die Emotionsregulation

Was ist Emotionsregulation?

Emotionsregulation ist ein Ablauf im Inneren des Menschen, der beeinflusst wie Gefühle erlebt und wie sie, beispielsweise mit Ausdrücken im Gesicht, gezeigt werden (Gross, 1998; Thompson, 1994). Durch Emotionsregulation können Gefühle verstärkt, unterdrückt und aufrechterhalten werden (Barnow, 2012). Gute Strategien, um Gefühle zu regulieren, können uns helfen, gefühlsbeladene Zustände zu verändern und Situationen, in denen wir Leistung zeigen und Anforderungen bewältigen müssen, zu meistern (Brandstätter, Schüler, Puca, & Lozo, 2013).



Warum ist Emotionsregulation wichtig für unser Wohlbefinden?

Die Ergebnisse vieler Studien lassen vermuten, dass wenn man Gefühle nicht angemessen und erfolgreich reguliert, das Risiko für die Entwicklung vieler psychischer Störungen erhöht wird (Berking & Wupperman, 2012; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011). Eine erfolgreiche Emotionsregulation hingegen ist für eine kompetente Bewältigung von Belastungen wichtig und trägt daher dazu bei, dass man sowohl körperlich als auch psychisch gesund bleibt (Cicchetti & Rogosch, 2009; Tugade & Fredrickson, 2004). Zudem ist die Fähigkeit seine Gefühle wirkungsvoll und angemessen zu regulieren in vielen Bereichen im Alltag wichtig. Man braucht diese Fähigkeiten in der



Emotionsregulation hilft uns, das Erleben und den Ausdruck von Gefühlen zu verändern. Eine angemessene und gute Emotionsregulation ist für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden sehr wichtig.

Schule, auf der Arbeit und im Umgang mit Freunden, Familie und dem Partner (Gross & Muñoz, 1995).

Die Bedeutung der Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren, wird nunmehr offensichtlich. Als Eltern ist es unsere Pflicht und unser Ziel, diese Fähigkeit unseren Kindern bei-

zubringen. Leider wird zum Erwerb dieser Fähigkeit, ob beabsichtigt oder nicht, häufig be-

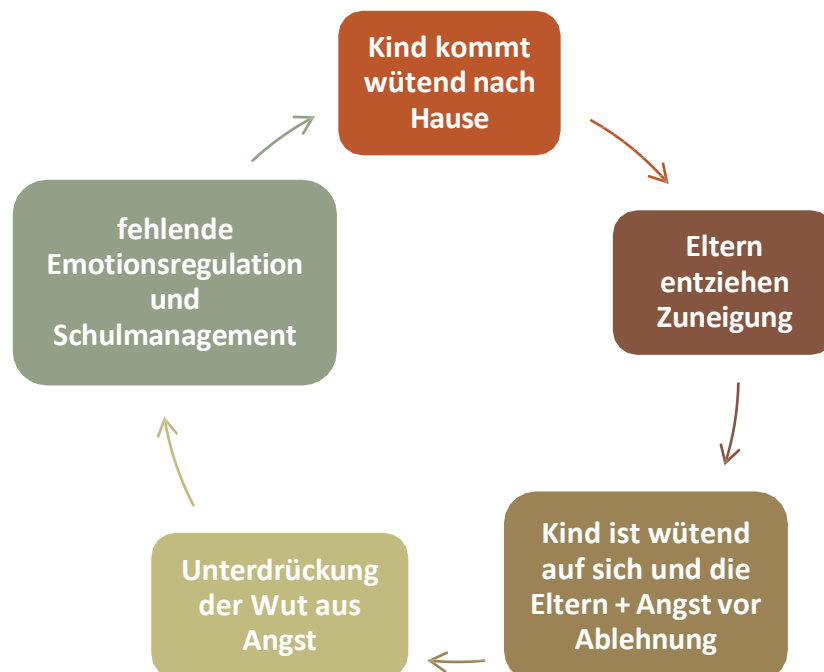
dingte Wertschätzung (PCR) von den Eltern angewendet. Doch in welchem Zusammenhang steht die Erziehungsstrategie mit der Emotionsregulation der Kinder?

Zusammenhang von bedingter Wertschätzung und Emotionsregulation

Der Zusammenhang von bedingter Wertschätzung und negativen Folgen für Emotionsregulationsfähigkeiten wurde bereits in vielen Studien untersucht (Assor, Kanat-Maymon & Roth, 2014).

In einigen Studien (z.B. Assor, Roth & Deci, 2004; Roth, Assor, Niemiec, Ryan und Deci, 2009) wurden die Gefühle von Kindern gegenüber ihren Eltern betrachtet. Die bedingte Wertschätzung der Eltern förderte die Unterdrückung von Wut, Angst und Traurigkeit seitens des Kindes und hing stark mit Gefühlen von Missbilligung und Groll gegenüber den eigenen Eltern zusammen. Wenn Eltern ihr Kind nur bedingt wertschätzen, damit es die negativen Gefühle die es zeigt angemessen verarbeitet, führt dies vielmehr dazu, dass die negativen Gefühle des Kindes intensiver werden. Dies gilt insbesondere für negative bedingte Wertschätzung (PCNR), die darüber hinaus zu einem Gefühl von innerem Zwang und dadurch zur Unterdrückung von Emotionen beiträgt. Die Kinder haben einerseits das Bedürfnis, ihre Gefühle auszudrücken, und wollen andererseits dem Wunsch der Eltern, negative Gefühle zu unterdrücken, gerecht werden. So entsteht ein starker innerer Zwiespalt und es werden negative Empfindungen gegenüber den Eltern entwickelt.

Im Folgenden ist ein Beispiel zu sehen, das vor allem den Prozess bei negativer bedingter Wertschätzung noch einmal veranschaulicht und den aufkommenden Teufelskreis deutlich macht.



Kommt ein Kind beispielsweise wütend und enttäuscht mit einer offensichtlich schlecht ausgefallenen Klassenarbeit aus der Schule nach Hause, reagieren viele Eltern mit bedingter Wertschätzung darauf, indem sie z.B. dem Kind die Zuneigung entziehen. Das Ziel welches

die Eltern damit erreichen wollen, mag dabei gar nicht schlecht sein. Möglicherweise beabsichtigen sie, dem Kind zu helfen, seine Wut und Enttäuschung zu regulieren. Die Eltern wollen ihrem Kind zeigen, dass ein Wutausbruch nicht das richtige Verhalten ist, und bestrafen dieses, indem die Aufmerksamkeit entzogen wird. Wie bereits verdeutlicht, findet jedoch kein Lernprozess statt, sondern lediglich eine Unterdrückung der Emotionen. Denn auch das Kind wird das veränderte Verhalten der Eltern wahrnehmen, was seine negativen Emotionen nur verstärken wird. Das Kind wird nicht nur auf sich selbst wütend und enttäuscht sein, weil es möglicherweise nicht gut genug für die Klausur gelernt hat, sondern

Weder Unterdrückung noch ein gezwungener Ausdruck von Gefühlen helfen Kindern, eine angemessene Emotionsregulationskompetenz aufzubauen. Viel mehr führt es zu einem Teufelskreis, aus dem es nur schwer ist, wieder auszubrechen!



auch auf die Eltern, die darauf mit bedingter Wertschätzung reagieren. All dies führt beim Kind zum Groll den Eltern gegenüber und einer Angst vor Ablehnung, was wiederum Regulationsstörungen und eine Unterdrückung dieser negativen Emotionen mit sich bringt. Auch dieses bleibt nicht ohne Folgen: Die schulische Anstrengung leidet darunter, denn PCR untergräbt die Emotionsregulation und auch das Schul-Engagement. Das Endergebnis ist u.U. wieder eine schlecht ausfallende Klassenarbeit. Die Ereignisse wiederholen sich und ein **Teufelskreis** entsteht. Problematisch ist das Ganze nicht nur, weil es sich negativ auf Ihre Kinder auswirkt, sondern weil diese ebenfalls mit erhöhter Wahrscheinlichkeit PCR zur

Emotionsregulation bei den eigenen Kindern anwenden. Es kann also eine negative Verkettung über Generationen hinweg folgen.



Wie auch das Teufelskreis-Beispiel unterstreicht, ist negative bedingte Wertschätzung wirkungslos, wenn man die Ausführung von bestimmtem erwünschtem Verhalten bei den Kindern fördern will. Die Unfähigkeit der angemessenen Gefühlsregulation als Resultat der negativen bedingten Wertschätzung zieht bedenkliche Konsequenzen für das Kind mit sich. Diese können neben dem fehlenden Schul-Engagement schwerwiegende emotionale- und Verhaltensprobleme sein (Eisenberg et al., 2001; Silk, Steinberg & Morris, 2003).

Ebensolche negativen Konsequenzen lassen sich auch für die positive bedingte Wertschätzung vermerken: Wie Roth, Assor, Niemiec, Ryan und Deci (2009) betonen, fördert positive

bedingte Wertschätzung die Tendenz der Kinder/Jugendlichen, ihre negativen Emotionen zu unterdrücken, anstatt angemessen zu regulieren.

In einer weiteren Studie wurden Kinder im Kindergartenalter untersucht, deren Eltern positive und negative bedingte Wertschätzung anwandten um die Unterdrückung von Traurigkeit zu fördern (Roth & Assor, 2010).

Die Studie fokussierte die Zusammenhänge zwischen der bedingten Wertschätzung und den drei emotionalen Fähigkeiten der Kinder: *Erkennen von Traurigkeit im Gesichtsausdruck eines anderen Kindes, das Bewusstsein trauriger Gefühle bei sich selbst und das Zeigen von Mitgefühl bei Traurigkeit eines anderen Kindes*. Sowohl positive als auch negative bedingte Wertschätzung hatte einen schlechten Einfluss auf die drei emotionalen Fähigkeiten der Kinder, sodass ihr generell angemessener Umgang mit Gefühlen beeinträchtigt war.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass die Vermittlung der Fähigkeit an die Kinder, die Emotionen zu regulieren, nicht über die Anwendung von bedingter elterlicher Wertschätzung gelingen kann. Ganz im Gegenteil werden hiermit negative Emotionen verstärkt, die Unterdrückung

gefördert und somit schwerwiegendere emotionale- und Verhaltensprobleme ermöglicht. Es gibt viele andere Möglichkeiten, Ihrem Kind einen guten Umgang mit seinen Gefühlen beizubringen. Dazu gehören z.B. die Förderung von Autonomie, Familiengespräche, Lernen am Modell und emotionale Sicherheit, so wie auch Gestiken und Mimiken der Bezugspersonen, die eine wichtige Rolle bei der Emotionsregulation spielen. All diese Möglichkeiten können Ihrem Kind bei der Entwicklung einer gesunden Emotionsregulation helfen, wohingegen PCR nachweislich nicht dazu beiträgt und dementsprechend vermieden werden sollte. Sie tun sich selbst und Ihrem Kind also etwas Gutes, indem Sie es *bedingungslos* wertschätzen.



Negativ bedingte Wertschätzung führt dazu, dass Gefühle nicht angemessen und nicht erfolgreich reguliert werden, positiv bedingte Wertschätzung führt zu einer Unterdrückung von negativen Gefühlen. Beide Formen von bedingter Wertschätzung haben ungünstige Auswirkungen auf das Erkennen, das Bewusstsein und das Zeigen von Mitgefühl bei Traurigkeit.

Auswirkungen bedingter elterlicher Wertschätzung auf den Selbstwert

In den vorangehenden Kapiteln haben wir bereits gelernt, dass die Anwendung bedingter elterlicher Wertschätzung die Motivation und auch die Emotionsregulation unserer Kinder deutlich beeinträchtigen kann. In diesem Kapitel soll es nun um den Selbstwert des Kindes gehen, und wie dieser durch die bedingte elterliche Wertschätzung determiniert wird.

Das Selbstbild, das Kinder von sich haben, wird sehr stark von ihren Eltern geprägt. Erleben Kinder, dass die Wertschätzung ihrer Eltern davon abhängt, ob sie gute Noten nach Hause bringen, sportliche Erfolge erleben oder negative Gefühle unterdrücken, so lernen sie, dass sie sich die elterliche Liebe erst erarbeiten müssen. Sie merken, dass ihre Eltern sie bei Miss-

erfolgen, schwachen Leistungen oder gezeigten negativen Gefühlen weniger wertschätzen. Diese leistungsbezogene Liebesbekundung führt zu einem abhängigen instabilen Selbstwert des Kindes.

Die **Selbstwertstabilität** ist die wahrgenommene Anfälligkeit der Selbstwerthöhe für Schwankungen. Der Selbstwert kann robust, sicher und in sich ruhend sein oder unsicher, schwankend und zerbrechlich. Die Abhängigkeit des Selbstwertes beschreibt das Ausmaß, in dem wir unseren Selbstwert davon abhängig machen, ob wir in uns wichtigen Bereichen bestimmte Standards oder Erwartungen erfüllen. Entsprechend der Erfolge und Misserfolge in

diesen Bereichen kommt es zu Schwankungen der Selbstwerthöhe. Bei bedingter Wertschätzung steuern Kinder ihre Handlungen aus der Motivation heraus, Wertschätzung der Eltern zu erlangen. Dabei verinnerlichen sie Erwartungshaltungen der Eltern und versuchen diese zu erfüllen. Die Erwartungshaltungen werden zu Standards, an denen Kinder ihren Selbstwert messen. Die Kinder fühlen sich nur dann wertvoll, wenn sie die Erwartungen der Eltern erfüllen. Werden die Erwartungen nicht erfüllt, so verspürt das Kind Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit.

Sowohl negative als auch positive bedingte Wertschätzung kann bei Kindern **Selbsterabwürdigung** und **Scham** zur Folge haben. Positive bedingte Wertschätzung führt



Da der Selbstwert bei bedingter Wertschätzung davon abhängt, ob gewünschtes Verhalten gezeigt wird, hat bedingte Wertschätzung zur Folge, dass der Selbstwert stärkeren Schwankungen unterworfen, also instabiler ist.



Bedingte Wertschätzung führt dazu, dass Kinder die Erwartungen ihrer Eltern für sich selbst zwar übernehmen, sich aber gleichzeitig unter Druck gesetzt fühlen, diese zu erfüllen.

bei Erfolgen dazu, dass Kinder sich selbst verherrlichen und noch mehr in diesen Bereich investieren, um weitere Wertschätzung zu erlangen. Misserfolge können auch zu höherem Investment führen. Eher aber lernen Kinder hierbei Herausforderungen zu vermeiden. Auf Selbstwertebene führt Erfolg zu Selbsterhöhung und Misserfolg zu Selbstverachtung. Damit das Kind einen stabilen Selbstwert entwickeln kann, sollten seine Eltern es also nicht bedingt wertschätzen, sondern ihm mit **bedingungsloser** Liebe begegnen.

Bedingte Wertschätzung führt zu einem abhängigen und instabilen Selbstwert bei Kindern. Die Liebe der Eltern wird von ihnen als abhängig von ihren Leistungen gesehen und sie richten ihr Handeln danach aus. Sie lernen, dass sie bei Erfolgen Wertschätzung erhalten und ihr Selbstwert steigt, und dass ihnen bei Misserfolgen Wertschätzung entzogen wird und ihr Selbstwert sinkt. Eltern können einen stabilen Selbstwert ihrer Kinder fördern, indem sie ihnen unabhängig von ihren Leistungen Wertschätzung entgegenbringen und sie bedingungslos lieben.

Versuchen Sie, Ihrem Kind in den folgenden Situationen mit Wertschätzung zu begegnen.

WAS KÖNNTEN SIE ZU IHM SAGEN?

1. Ihr Kind bringt eine schlechte Note mit nach Hause.
2. Ihr Kind verliert bei einem Spiel oder Wettkampf.
3. Ihr Kind hat einen Gefühlsausbruch. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass sie es lieben, unabhängig von seinen Erfolgen oder Misserfolgen. Zeigen Sie Ihrem Kind in beiden Fällen die gleiche Wertschätzung.

LÖSUNGSBEISPIELE:

1. „Kind, wir haben dich lieb, egal welche Noten du hast. Können wir dir irgendwie helfen, dass es beim nächsten Mal besser wird?“
2. „Es ist überhaupt nicht schlimm, dass du verloren hast“.
3. „Was ist los? Was brauchst du?“ / Wenn das Kind es zulässt, kann man es auch in den Arm nehmen.

Auf den letzten Seiten haben wir Ihnen die negativen Auswirkungen bedingter elterlicher Wertschätzung mithilfe von Theorien und Forschungsbefunden nahegelegt. Die Erziehungsstrategie wird mehr als kritisch gesehen, sodass ein Verzicht darauf nicht nur wünschenswert, sondern unumgänglich ist, um dem Kind eine gesunde Entwicklung und Reifung ermöglichen zu können. Doch um mit den Ratschlägen, die beinhalten, was man als Elternteil NICHT machen darf, abzuschließen, möchten wir Ihnen im Folgenden Alternativ-Strategien und Hilfen für die Erziehung Ihres Kindes ans Herz legen.

Eine Alternative zu bedingter Wertschätzung: Autonomieunterstützung

Auch wenn bis hierhin jeder/m Leser/in klar geworden ist, dass er/sie als Elternteil bedingte Wertschätzung nicht anwenden sollte, fällt es sicherlich noch einigen Eltern schwer, eine geeignete Strategie zu wählen, mit der sie ihren Kindern eigene Werte und erwünschte Verhaltensweisen vermitteln können. Obwohl bedingte Wertschätzung mit einer Vielzahl von schädlichen "Nebenwirkungen" einhergeht, führt sie schließlich in vielen Fällen tatsächlich zu einer starken Motivation, sich den elterlichen Erwartungen entsprechend zu verhalten. Aber gibt es auch eine Möglichkeit, Kindern eigene Werte nahezubringen und sie zu starken Individuen zu erziehen, ohne sie unter psychischen Druck stellen zu müssen? Eine alternative Erziehungspraktik, die Kinder ebenfalls effektiv zu erwartetem Verhalten zu motivieren scheint, ist die sogenannte **Autonomieunterstützung**.

Eins der größten Probleme der bedingten Wertschätzung ist, dass Motivation durch ein Gefühl des inneren Zwangs entsteht, dass Kinder auf Dauer unglücklich machen kann. Außerdem scheint es dazu zu führen, dass sie nur ein sehr eingeschränktes Verhaltens-

spektrum zeigen und kaum selbstständig Neues erkunden. Daher sehen Wissenschaftler es als wichtig an, dass Kinder das Gefühl haben, selbstständig entscheiden zu können, wie sie sich verhalten möchten. Einer der wichtigsten Aspekte der autonomieunterstützenden Erziehung ist es, genau solche Selbstständigkeit zuzulassen und zu unterstützen. Kinder, deren Selbstständigkeit durch die Erziehung gefördert wird, haben nicht den Eindruck, keine andere Wahl zu haben, als sich in so zu verhalten, wie ihre Eltern es von ihnen erwarten. Stattdessen sind sie häufiger autonom motiviert. Das heißt sie beschäftigen sich mit Dingen, weil sie ihnen selbst wichtig sind oder sie ihnen Spaß machen.

EXKURS: STUDIEN ZUM EINFLUSS VON AUTONOMIEUNTERSTÜTZUNG

Dies zeigt sich unter anderem im Lernverhalten der Kinder: In einer Studie wurden 156 Neuntklässler nach dem Erziehungsverhalten ihrer Eltern in Bezug auf ihre akademische Leistung befragt. Außerdem wurde das Lernverhalten der Kinder durch ihre Lehrer eingeschätzt. Es zeigt sich, dass Schüler, deren Eltern versuchen, sie durch autonomieunterstützendes Erziehungsverhalten für schulische Leistungen zu motivieren, in der Schule besonders viel Interesse, Neugier und Freude am Lernen an den Tag legen. Schüler, die angeben, ihre



Eine alternative Erziehungsstrategie, die Wissenschaftler empfehlen, ist die sogenannte Autonomieunterstützung. Die wichtigsten Grundsätze einer autonomieunterstützenden Erziehung sind die Förderung der Selbstständigkeit, Respekt und Perspektivübernahme

Eltern würden bedingte Wertschätzung benutzen, zeigen dagegen kaum interessenfokussiertes Engagement, sondern scheinen vor allem durch die Schulnoten motiviert zu sein. Eine weitere Studie zeigt, dass elterliche Autonomieunterstützung auch einen positiven Einfluss auf die vom Lehrer eingeschätzte Kompetenz der Schüler, sowie auf deren Leistungsniveau hat. Es scheint also, dass Kinder, deren Selbständigkeit von ihren Eltern unterstützt wird, nicht nur mehr Spaß am Lernen haben, sondern auch bessere Schulleistungen zeigen.

Außerdem scheint Autonomieunterstützung einen positiven Einfluss auf die Fähigkeit zu haben, die eigenen Gefühle zu verstehen und selbstständig zu regulieren. Zur Selbstständigkeit erzogene Kinder setzen sich selbstständig mit ihren Emotionen auseinander und sind besser in der Lage, mit Gefühlen der Wut und Angst umzugehen. Selbst Kleinkinder gehen besser mit Frustrationen um, wenn ihre Mutter sie auf positive Art anleitet und unterstützt, statt selbst einzugreifen.

Darüber hinaus wurde bei Kindern, deren Eltern Autonomieunterstützung in ihrer Erziehung verwenden, in einer Befragung eine bessere Stimmungslage und eine höhere Lebenszufriedenheit gefunden.

Aber **was genau** bedeutet es, autonomieunterstützend zu erziehen? Wie können Sie als Elternteil es schaffen, Ihre Erwartungen auf eine Weise zu vermitteln, die Ihrem Kind trotzdem Handlungsfreiheit lässt? Im Folgenden haben wir eine Reihe von Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie es schaffen können, selbst nach den Prinzipien der Autonomieunterstützung zu erziehen:

1. Versuchen Sie, die **Perspektive** Ihres Kindes zu übernehmen. Was ist ihm wichtig? Was wünscht es sich? Wovor fürchtet es sich? Versuchen Sie, die Gründe zu verstehen, warum Ihr Kind sich in einer bestimmten Weise verhält oder eine bestimmte Meinung hat. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seinen Standpunkt verstehen und anerkennen. Dies ist ein wichtiger erster Schritt um anschließend zu erklären, warum eventuell ein anderes Verhalten oder eine andere Denkweise in dieser Situation hilfreicher oder richtiger sein könnte.
2. **Erklären** Sie Ihrem Kind, wie Sie zu ihrem Standpunkt kommen und warum Sie ein bestimmtes Verhalten für wichtig und richtig halten. Das kann erfordern, dass Sie zunächst selbst ihre eigenen Ansichten auf die Probe stellen und noch einmal gründlich durchdenken. Doch auf diese Art kann Ihr Kind Ihre Handlungsmotive und Werte wirklich verstehen und so vielleicht von sich aus für sich selbst übernehmen und in Zukunft selbst authentisch vertreten.
3. Seien Sie ein **gutes Beispiel**! Zeigen Sie Ihrem Kind, dass auch Sie selbst nach Ihren Werten leben und dieselben Erwartungen, die Sie an Ihr Kind haben, auch an sich selbst stellen. Das zeigt, dass Sie wirklich hinter Ihren Werten stehen, und kann Sie zu

einem Vorbild machen, an dem Ihr Kind sich orientieren kann.

4. Versuchen Sie, die **Gefühle** Ihres Kindes zu respektieren und ernst zu nehmen. Stellen Sie seine Emotionen nie als lächerlich oder übertrieben dar: Auch, wenn Sie heute als erwachsene Person anders fühlen, heißt das nicht, dass es für eine andere Person, insbesondere ein Kind oder einen Jugendlichen, genauso leicht ist, seine Emotionen zu kontrollieren. Das bedeutet nicht, dass Sie etwa Wutanfälle uneingeschränkt billigen und unterstützen sollen. Wenn Sie denken, dass es für das Wohl Ihres Kindes am besten wäre, wenn es versuchen würde, seine negativen Emotionen zu kontrollieren, anstatt sie nach außen zu tragen, erklären Sie ihrem Kind, warum das so ist. Zeigen Sie trotzdem auch, dass Sie das Bedürfnis ihres Kindes, die Emotion auszudrücken, verstehen. Versuchen Sie dann gemeinsam eine alternative Möglichkeit zu finden, mit den negativen Gefühlen besser umzugehen.
5. **Trauen** Sie Ihrem Kind zu, selbstständig gute Entscheidungen zu treffen und Dinge auszuprobieren. Ein selbstständiges Kind wird seine eigene Meinung haben und die muss nicht immer der Ihren entsprechen. Es ist wichtig, dass Sie das respektieren können und darauf vertrauen, dass Ihr Kind auch selbst in der Lage ist, einen Weg zu finden, der für es gut und richtig ist. Ihr Kind wird nicht immer so handeln, wie Sie es sich gewünscht hätten und auch Fehler machen, aber wenn Sie ihm zeigen, dass Sie Vertrauen haben, wird es von sich aus versuchen, Ihren positiven Erwartungen gerecht zu werden.

Wie Sie vielleicht merken, ist es nicht unbedingt einfach, die Autonomieunterstützung umzusetzen. Es erfordert Geduld, Vertrauen und Selbstreflexion. Wenn Sie Ihr Kind aber auf eine positive Weise und ohne die schädlichen "Nebenwirkungen" bedingter Wertschätzung fördern möchten, lohnt es sich sicherlich, diese Anstrengung zu unternehmen.

„Und wie soll ich mein Kind nun erziehen?“

Um Autonomie-Unterstützung zu verstehen, erinnern Sie sich noch einmal an die Selbstbestimmungstheorie von Deci & Ryan (2000), die Sie schon kennengelernt haben (vgl. Kasten „Verschiedene Arten der Motivation“). Wie Sie sich vielleicht erinnern, kann nach dieser Theorie die Motivation in Amotivation, extrinsische Motivation und intrinsische Motivation aufgeteilt werden kann. Bedingte elterliche Wertschätzung kann vor allem zu extrinsischer Motivation führen, das heißt, dass das Kind die von seinen Eltern gewünschten Verhaltensweisen nur zeigt, weil es sonst Schuldgefühle empfinden würde. Jedoch wäre es viel wichtiger eine Erziehungsstrategie zu wählen, die vor allem die intrinsische Motivation des Kindes fördert, da diese die Grundlage des selbstbestimmten Handelns bildet, welches ein menschliches psychologisches Grundbedürfnis darstellt (vgl. Kasten „Theorie der psychologischen Grundbedürfnisse“). Genau an diesem Punkt setzt Autonomie-Unterstützung an, denn es fördert die intrinsische Motivation des Kindes und erleichtert eine gelungene und gesunde Verinnerlichung von gesellschaftlichen Werten, Erwartungen und Regeln. Zudem führt die Erziehungsstrategie der Autonomie-Unterstützung zu einem höheren psychischen Wohlbefinden des Kindes (Grolnick, 2003).



Autonomie-Unterstützung bietet eine Alternative zur bedingten elterlichen Wertschätzung. Durch die Autonomie-Unterstützung werden die intrinsische Motivation und die Übernahme von erwünschten Verhaltensweisen beim Kind gefördert. Zur Autonomie-Unterstützung gehört, dem Kind Wahlmöglichkeiten zu geben, ihm Möglichkeiten zum eigenen Entdecken zu geben, seine Eigeninitiative zu fördern und ihm nachvollziehbare Gründe für bestimmte Werte und Ziele zu geben.

WICHTIGE GRUNDSÄTZE DER AUTONOMIE-UNTERSTÜTZUNG SIND:

1. Das Kind soll in Entscheidungen mit eingebunden werden, um ein Gefühl der **Wahlfreiheit** zu haben. Dies bedeutet, dass die Eltern nicht das Kind vor vollendete Tatsachen stellen sollen, sondern ihm auch Wahlmöglichkeiten einräumen.
2. Das **Explorationsverhalten** des Kindes soll unterstützt werden. Als Explorationsverhalten versteht man das eigenständige Neugierde- und Erkundungsverhalten von einem Kind bzw. den *Forschertrieb* des Kindes. Dies bedeutet, dass man ein Kind auch einmal etwas Neues ausprobieren lassen soll, denn Neugier ist eine wichtige Grundlage von Lernprozessen und nur durch Neugier können neue Erfahrungen gesammelt werden und Eigenständigkeit erlernt werden.
3. Dem Kind soll Raum für **Eigeninitiative** gegeben werden, das heißt, dass man das Kind dazu ermuntert, selbstständig zu sein und zum Beispiel dazu anregt, von sich aus

– wie in Punkt zwei beschrieben – Neues auszuprobieren.

4. Wenn Eltern möchten, dass ihr Kind ein bestimmtes Verhalten zeigt, müssen sie dem Kind bedeutungsvolle Gründe geben, weshalb dieses Verhalten relevant ist, denn nur so kann das Kind verstehen, weshalb dieses Verhalten wichtig ist, und kann es dann in sein eigenes Wertesystem integrieren. Entscheidend ist hierbei, dass dem Kind diese Gründe in einer Sprache mitgeteilt werden, die nicht als Druck empfunden werden könnte, eine bestimmte Handlung auszuführen. Dies bedeutet, dass dem Kind die Gründe für ein bestimmtes erwünschtes Verhalten so erklärt werden, dass dem Kind noch Raum zur Äußerung von Bedenken und Unsicherheiten bleibt und es nicht den Zwang verspürt, dieses Verhalten ausführen zu müssen.

Zusammenfassend können Sie sich als Eltern immer den Satz „*Don't ask how you can motivate others! Ask how you can create the conditions within which others will motivate themselves*“ (Frage nicht, wie du andere motivieren kannst! Frage, wie du die Bedingungen schaffen kannst, in denen sich andere selbst motivieren) (Deci, 2012) ins Gedächtnis rufen und wenn Sie darüber nachdenken, wie dies geht, sollte die Antwort immer Autonomie-Unterstützung lauten.

Lasst die Kinder machen?!

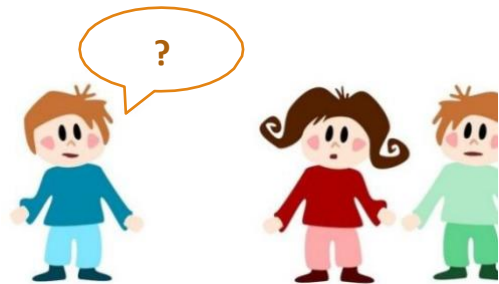
Der Unterschied zwischen Autonomieunterstützung und grenzenloser Freiheit

Möglicherweise stellt sich Ihnen inzwischen die Frage, wenn scheinbar alle erzieherischen Maßnahmen Nebenwirkungen mit sich bringen, warum sollte man Kinder dann nicht einfach sich selbst erziehen lassen? „Aus dem Leben lernt man“ – Kinder hätten die größtmögliche Freiheit in ihrer Entwicklung und könnten das Erlernen (oder Nichterlernen) von Werten und Normen eigenverantwortlich steuern. Als Eltern könnte man sich dann deutlich aus der Erziehung zurücknehmen. Wäre das nicht für alle Beteiligten eine große Erleichterung? *Laissez-faire, les enfants* – Lasst die Kinder machen!

Der Begriff des **Laissez-faire** gründet sich auf Kurt Lewin, welcher sich besonders mit den psychologischen Anteilen von Abläufen in sozialen Situationen und mit der Art wie Menschen in großen Gruppen interagieren beschäftigte. In seiner Forschung ist die Haltung des *Laissez-faire* gekennzeichnet durch nicht-zielgerichtete Erziehung (also ohne mit der Erziehung etwas Bestimmtes erreichen zu wollen) und größtmögliche Zurückhaltung der anleitenden Person (in diesem Fall der Eltern) bezüglich jeglicher Vorgaben, Regeln oder Bewertungen von Handlungen. Dadurch soll dem Kind eine ungehinderte Entwicklung und Entfaltung ermöglicht werden (cf. Lewin, Lippitt, & White, 1939).

In der Praxis könnte eine *Laissez-faire* Erziehung so aussehen, dass Sie Ihrem Kind z.B. keine Vorgaben machen würden, wann es daheim sein soll (geringe Kontrolle). Würde sich Ihr Kind dann spät in der Nacht bei Ihnen melden und darum bitten abgeholt zu werden, würden Sie sich möglicherweise freundlich darüber versichern, dass Ihr Kind für die Nacht unterkommt und es die Situation selbst lösen lassen (freundlich, aber neutral, ohne sich zu sehr einspannen zu lassen – ein wichtiges Merkmal des *Laissez-faire*). Das liegt Ihnen nicht? *Laissez-faire* entstand als Reaktion auf starke erlebte autoritäre Erziehung und entspringt somit einer bestimmten Weltanschauung, welche heutzutage von den meisten Eltern nicht mehr voll geteilt wird.

Die Absichten hinter dieser Erziehung sind somit zwar oft wohlwollend, allerdings bringt auch dieser Erziehungsstil Nachteile mit sich: Durch das relativ passive Verhalten der Eltern können diese schnell desinteressiert und gleichgültig wirken. Lamborn, Mounts, Steinberg, & Dornbusch (1991) fanden zudem heraus, dass *Laissez-faire* erzogene Kinder häufiger durch Fehlverhalten in der Schule auffällig werden, weniger akademisches Interesse zeigen und zudem von häufigerem Drogenkonsum berichten. Weiterhin konnten die Autoren zeigen, dass das Selbstbewusstsein der Kinder in Abhängigkeit von der Responsivität der Eltern (also der Ansprechbarkeit) schwankt und die Kinder zudem häufiger weniger soziale Kompetenzen, sowie mehr psychische Schwierigkeiten und verhaltensbezogene Auffälligkeiten entwickelten.

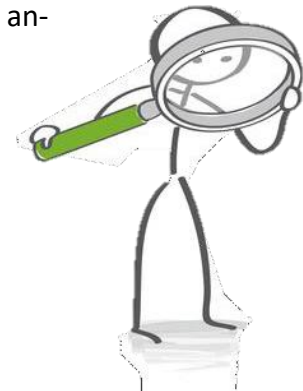


Das Fazit könnte also lauten: Das Vermeiden von bedingter Wertschätzung bedeutet keinesfalls, dass Sie Ihrem Kind stattdessen grenzenlose Freiheit bieten sollten. Im Gegenteil: Unterstützen sie Ihr Kind in seiner Autonomieentwicklung, indem Sie ihm Selbstständigkeit ermöglichen und bieten Sie ansonsten Struktur, klare Regeln und emotionale Wärme als Rahmenbedingungen.

Was Sie gelernt haben...

Auf den letzten 40 Seiten haben Sie einiges gelernt! Sie haben erfahren, dass die Strategie der bedingten Wertschätzung von Eltern eingesetzt wird, damit ihre Kinder das gewünschte Verhalten zeigen. Es wurde sowohl die positive als auch negative bedingte Wertschätzung vorgestellt, die zwar beide effektiv, aber aufgrund der charakter- oder eigenschaftsfokussierten Wertschätzung emotionale und motivationale Folgen für die Kinder haben. Weiterhin konnten die Unterschiede zwischen Lob und bedingter Wertschätzung gezeigt werden. So ist Lob wichtig und richtig, aber nur für spezifische Leistungen, bei denen das Kind als Ganzes und bedingungslos geliebt wird. Dann wurden Ihnen verschiedene negative Folgen, die durch bedingte Wertschätzung entstehen, gezeigt. Zum Beispiel führen Kinder, die von bedingter Wertschätzung betroffen sind, gewünschtes Verhalten aus einem inneren Zwang, einer kontrollierten Motivation aus. Des Weiteren wurden negative Auswirkungen auf das soziale Verhalten und die soziale Eingebundenheit, das Erkundungsverhalten, auf das Gefühl von Selbstbestimmung und das Kompetenzgefühl beschrieben. Allgemein sollte Ihnen bewusstgeworden sein, dass Kinder oftmals Verhaltensweisen und Gefühle ausdrücken, um den Ansprüchen ihrer Eltern gerecht zu werden, da sie ihr Selbstwert an den Erwartungen der Eltern messen. Die Ihnen vorgestellte Erziehungspraktik der Autonomieunterstützung stellt eine zu bevorzugende Alternative dar, die Motivation fördert und eine bessere Regulation der eigenen Emotionen ermöglicht. Hierbei ist jedoch zu betonen, dass neben der Selbstständigkeit auch noch klare Strukturen und Regeln herrschen müssen.

Wir hoffen, dass Sie der Antwort auf die Frage, was eigentlich bedingte Wertschätzung ist, nähergekommen sind und dass Sie mithilfe der Selbsttests und den anschaulichen Beispielen die eigenen Erziehungspraktiken überprüfen konnten. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei, sich und Ihr nächstes Umfeld mit dem neu gewonnenen Wissen unter die Lupe zu nehmen.



Literaturverzeichnis

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217–237.
- Assor, A., Roth, G. & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of perceived parental conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72, 47-87.
- Assor, A. & Roth, G. (2005). The harmful effects of parental conditional regard. *Scientific Annals of the psychological Society of Northern Greece*, 7, 17-34.
- Assor, A., Roth, G., Israeli-Halevi, M., Freed, A. & Deci, E. L. (2007). Parental conditional positive regard: Another harmful type of parental control. In A. Assor & W. S. Grolnick (Eds.), *Disentangling the construct of parental control: Conceptual and measurement issues*. Symposium conducted at the Biennial Meeting of the Society for Research on Child Development (SRCD), Boston, MA.
- Assor, A., Vansteenkiste, M. & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected-approach and introjected-avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 2, 482–497.
- Assor, A. & Tal, K. (2012). When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 249-260.
- Assor, A. & Shavit-Miller, A. (2012). *Vulnerability to the experience of negative conditional parental regard in the academic domain: Gender differences and possible mechanisms*. Paper presented at the conference of the Society for Research on Adolescence (SRA), Vancouver, BC, Canada.
- Assor, A., Kanat-Maymon, Y. & Roth, G. (2014). Parental conditional regard: Psychological costs and antecedents. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 215-237). Springer Netherlands.
- Barnow, S. (2012). Emotionsregulation und Psychopathologie. *Psychologische Rundschau*, 63(2), 111–124.
- Baron, I., Kanat-Maymon, Y., Assor, A., Gabay-Elegy, P., Iluz-Cohen, M. & Moed, A. (2010). *Expecting parents' beliefs in conditional regard and autonomy support as socializing practices: Parental, self-esteem and world-view determinants*. Paper presented in the Fourth International Conference on Self Determination Theory, Ghent, Belgium.
- Becker-Carus, C. & Wendt, M. (2017). Motivation. In C. Becker-Carus & M. Wendt (Hrsg.) *Allgemeine Psychologie. Eine Einführung*. (S. 485-538). Berlin Heidelberg: Springer.
- Berking, M. & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128–134.
- Brandstätter, V. (2013). *Motivation und Emotion: Allgemeine Psychologie für Bachelor. Allgemeine Psychologie für Bachelor*. Berlin: Springer.
- Calkins, S. D. & Johnson, M. C. (1998): Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behaviour & Development*, 21(3), 379–395.
- Cicchetti, D. & Rogosch, F. A. (2009). Adaptive coping under conditions of extreme stress: Multilevel influences on the determinants of resilience in maltreated children. *New directions for child and adolescent development*, 2009(124), 47–59.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33–43.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 6, 1024–1037.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39(2), 223–238.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. (2012, August 13). Promoting Motivation, Health, and Excellence [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I&t=605s>
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., et al. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72, 1112–1134.
- Falbo F. & Peplau L. (1980) Power strategies in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 618 – 628.
- Ginott, G. (1969). *Between Parent and Teenager*, New York, NY: Scribner
- Grolnick, W. S. & Ryan, R. M. (1989): Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), S. 143–154.
- Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control. How well-meant parenting backfires*. Mahwah, N.J: L. Erlbaum Associates.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Kernis, M. H. & Paradise, A. W. (2002). Distinguishing between fragile and secure forms of high self-esteem. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 339–360). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E., et al. (1998). Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 657–668.
- Kiesel, A. & Koch, I. (2012): *Lernen: Grundlagen der Lernpsychologie* (1. Aufl.). Wiesbaden: Springer.
- Krapp, A. (2005). Das Konzept der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse. Ein Erklärungsansatz für die positiven Effekte von Wohlbefinden und intrinsischer Motivation im Lehr-Lerngeschehen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(5), 626–641.
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L. & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62(5), 1049–1065.
- Lewin, K., Lippitt, R. & White, R. K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created "Social Climates". *The Journal of Social Psychology*, 10(2), 271–299.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study. *Behaviour*

research and therapy, 49(9), 544–554.
Müsseler, J. (2017): *Allgemeine Psychologie* (3. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development, 16*(2), 361-388.
- Rammsayer, T. & Weber, H. (2010). *Differentielle Psychologie - Persönlichkeitstheorien. Bachelorstudium Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Roth, G., Assor, A. & Deci, E.L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis. *Journal of Personality, 72*(1), 47-88.
- Roth, G. (2008). PCR & Autonomy support as predictors of young adult's self vs. other-oriented prosocial tendencies. *Journal of Personality, 76*(3), 513-534.
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2009). The negative emotional and behavioral consequences of parental conditional regard: Comparing positive conditional regard, negative conditional regard, and autonomy support as predictors of emotion regulation and intimacy. *Journal of adolescence, 35*, 1119-1142.
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental psychology, 45*(4), 1119.
- Roth, G. & Assor, A. (2010). Parental conditional regard as a predictor of deficiencies in young children's capacities to respond to sad feelings. *Infant and child development, 19*, 465-477.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 78-88.
- Saeed, A. & Hanif, R. (2014). Effect of parental conditional regard on parent-adolescents relationship quality: Emotional state as moderator. *Pakistan Journal of Psychological Research, 29*(2), 315.
- Schiefele, U. (2009). Motivation. In Wild & Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (S. 159). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Schöne, C. & Stiensmeier-Pelster, J. (2016). *Selbstwertinventar für Kinder und Jugendliche*. Göttingen : Hogrefe.
- Silk, J. S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*, 1869-1880.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search and definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology, 86*(2), 320.
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W. & Soenens, B. (2005): Experiences of autonomy and control among chinese learners. Vitalizing or Immobilizing? *Journal of Educational Psychology, 97*(3), 468-483.
- Weinstein, N. (2014). *Human Motivation and Interpersonal Relationships*. Dordrecht: Springer Netherlands.

Bildquellen

- <http://mindset3.de/wp-content/uploads/2015/01/business-motivation.jpg>
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiGtbWTt5_UAhWDXBQKHUTuBdcQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.stadtwerke-bayreuth.de%2Fmeldung%2Farticle%2Fwichtige-info-fuer-kunden-der-care-energy-ag%2F&psig=AFQjCNHA9FNrTJYgnA6qVPNBHm1LedEI3w&ust=1496502138026490
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj2i6Xqz5_UAhUKExoKHY4iCGAQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fde.fotolia.com%2Ftag%2F%2522daumen%2520runter%2522&psig=AFQjCNE-dFr4SnpqS864c-jfgFJ8qjXo4w&ust=1496508749729573
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwij0NyCr6HUAhWFtRQKHQbeDFgQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.pm-berger.de%2Fselbstbestimmt-han-deln%2F&psig=AFQjCNGuAmjj8jtEcvZe_SpVUDoJblhuQg&ust=1496568691353239
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiUmqGqr6HUAhWDsxQKHAlIA3wQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.aktion-mensch.de%2Fthemen-informieren-und-diskutieren%2Fteilhabe.html&psig=AFQjCNGuAmjj8jtEcvZe_SpVUDoJblhuQg&ust=1496568691353239
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiR-oDYuqTUAhXKWBQKHeUHD-IQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fbeschreibung-aktuell.industrie.de%2Flieferantenmanagement%2Fvertrauen-als-wichtiger-erfolgskriterium%2F&psig=AFQjCNG2O521smPdVEQ8ZSF_ijyhh0ybpw&ust=1496674801800826
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwizwJe2vKTUAhUEWxQKHkApoQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.br.de%2Fthemen%2Fwissen%2Fsoziale-netzwerke-vernetzung-kommunikation-100.html&psig=AFQjCNHUGmLhHi9k7G3Qzr_QCOnQ2HIDhQ&ust=1496675354509201
- <https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiNu6P7q6bUAhUEchQKHSzD7wQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fwww.psychologytoday.com%2Fblog%2Fhere-there-and-everywhere%2F201101%2F6-amazing-things-carl-rogers-gave-us&psig=AFQjCNEYr6G7Y2U2jUZCea5sLvpYEzKX8A&ust=1496739672325089>
- <https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiR07nGu6bUAhWIPhQKHAYSBZQQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fmalkus.wordpress.com%2F2011%2F04%2F15%2Fsemesterstart-lernen-fur-die-scheine%2F&psig=AFQjCNGJpzqlmLKdul83N-TMo0007Tzaw&ust=1496743866542058>

- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwioeXGw6bUAhWKBbRQKHTi7Cf4QjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fde.freepik.com%2Ffreie-iko-nen%2Fikonen_720122.htm&psig=AFQjCNEGBwtANqvp7Qq2il2DcMIz0MMUsQ&ust=1496745973867194
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwium46wiafUAhUDJIAKHxq3AcUQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.mindfulmoment.co.za%2F2017%2F04%2F26%2Fhow-to-develop-emotional-regulati-on%2F&psig=AFQjCNGSF3Q18W2gN_S5jsA3Cg6pEr37Aw&ust=1496764744337506
- https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjG_ejWi6fUAhUGOxQKHf4mDoQQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.fotosearch.de%2Fclip-art%2Fwaage.html&psig=AFQjCNHhgBahHwi3iypB1UWyxAvj8UFUxA&ust=1496765367965058
- <https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjt1-3vmafUAhWIRhQKHdLGD48QjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.soft-skills.com%2Fglossar%2Fautoritaerer-fuehrung-sstil%2F&psig=AFQjCNE0Pww4c11tibisfoxJvs1H9iYywg&ust=1496769151368862>
- <https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjorl-FsafUAhXHwxQKHbrsAPsQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fxmmentor.de%2Fralf-schmitz-testberichte%2Ffahrungsbericht-review-affiliate-trai-ning.html&psig=AFQjCNHNN2a151BE9tuSlVv3uu8tVKIW5w&ust=1496775388409777>
- <https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjbosXOuKfUAhUC7BQKHeoqDUwQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.tvspielfilm.de%2Fkino%2Ffilmarchiv%2Ffilm%2Fsaint-exupry-der-letzte-auftrag%2C1340789%2CApplcationMovie.html&psig=AFQjCNEbS3x4qAE3-eDo2DdaWtVzbBGjBA&ust=1496777424559261>
- https://www.google.de/search?q=generationen&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwig5cfqrdvVAhWHzRQKHZcMA8gQ_AUICigB&biw=1047&bih=487#imgrc=jvS3S0BbTY2wM: