

So können Sie **Schulangst** oder **Schulverweigerung** rechtzeitig bemerken und entgegen wirken!



Besuche mich auf:



Instagram

**Jennifer Eckstein, Coaching mit Herz**

Bergiusstraße 3 • D 22765 Hamburg – Ottensen /oder

Wedeler Landstraße 34 • D-22559 Hamburg-Rissen

Tel: +49 176 – 31 21 8000

[info@jennifer-eckstein.de](mailto:info@jennifer-eckstein.de)

[www.jennifer-eckstein.de](http://www.jennifer-eckstein.de)

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom.  
Hört man damit auf, treibt man zurück.

- Laozi

## Inhaltsbeschreibung

Vorwort .....	4
1. Mögliche Anzeichen einer Schulangst .....	7
2. Mögliche Ursachen von schulischer Seite .....	9
3. Mögliche häusliche Ursachen .....	10
4. Die „9 goldenen Schlüssel“ Handlungsmöglichkeiten für Eltern .....	11
5. „Die 11 goldenen Schritte für Eltern .....	14
6. Was kann die Schule tun? .....	18
7. Schlusswort .....	20



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich aufrichtig, dass Sie sich entschieden haben, diese „**9 goldenen Schlüssel**“ **Handlungsmöglichkeiten für Eltern und „11 goldene Schritte**“ als E-Book zu bestellen. Dies zeigt, dass Sie gewillt sind, Schulangst oder Schulverweigerung **entgegenzuwirken**; oder sich überhaupt erst einmal zu informieren.

Viele Eltern würden gerne wissen, was mit Ihrem Kind in letzter Zeit los ist. Es wirkt unglücklich und Sie machen sich Sorgen? Das kann ich verstehen. Es ist durchaus möglich, dass das die ersten Anzeichen einer Schulverweigerung sind. Schulangst kann schon im **Grundschulalter** beginnen und entwickelt sich weiter, wenn nicht frühzeitig eingegriffen wird. Nicht selten kann es zu einer **späteren Verweigerung in der Schule** kommen.

„Ich habe Bauchschmerzen Mama.“ Kennen Sie diesen Satz? Hören Sie das seit einiger Zeit öfters von Ihrem Kind?

Wie erkennen Sie erste Anzeichen für Schulangst, Schulverweigerung und was können Sie tun? Das erfahren Sie heute hier.

Ich habe mein Leben den Kindern gewidmet, um ihnen dabei zu helfen, wieder in einen **guten Zustand** zu kommen und damit ein glücklicheres Leben zu führen. Die Eltern und Kinder kommen zu mir, weil irgendetwas nicht stimmig ist. Und ich verspreche Ihnen, dass es sich mit meiner Hilfe wieder stimmig anfühlt. Die Kinder, aber auch die Eltern, können meine Methoden und Techniken danach selber umsetzen.

Manchmal wird mir die Frage gestellt, warum ich glaube, dass meine Inhalte besser sind, als die tausend anderer Coaches und Referenten, die auch mit Kindern arbeiten. Und meine Antwort lautet: Ich gebe keine theoretischen Weisheiten weiter, **sondern habe alles, was ich lehre, in der Praxis selber angewendet und erlebt.**

Hier ein paar Informationen für all diejenigen, die meine Lebensgeschichte noch nicht kennen:

Im Alter von 7 Jahren wurde ich draußen beim Spielen vor der Haustür von Jungs verkloppt. Ich rief von unten von der Straße aus nach meinem großen Bruder, der auch fast immer herbei eilte und mich beschützte. Er sagte aber auch, ich kann nicht immer da sein, du musst **lernen Dich zu verteidigen**. Daraufhin zeigte er mir ein paar **Möglichkeiten**, wie ich mich wehren konnte. Das tat ich dann auch und hatte erstmal meine Ruhe.

Leider trennten sich meine Eltern, als ich 9 Jahre alt war und wir zogen weg. Dort an der neuen Schule fing alles wieder von vorne an. Ich wurde nachmittags auf dem Weg nach Hause oft abgefangen und verprügelt. Zu dieser Zeit lebte ich bei meinem Vater und traute mich nicht, ihm davon zu erzählen. Ich wurde schlechter in der Schule und versuchte, erst gar nicht zur Schule zu gehen. Als mein Vater doch herausfand, dass ich von einem Mitschüler geärgert wurde, kam er in die Klasse und drohte dem Jungen. Das machte alles nur noch schlimmer.

Ich musste mich irgendwie verteidigen, doch das, was ich bei meinem Bruder gelernt hatte, half leider nicht viel. Von da an beschloss ich, mir gar nichts mehr gefallen zu lassen. Wenn ich durch die Schule ging, ging ich **aufrechter, kraftvoller, redete lauter und machte mich einfach groß**. Das **half** meinem **Selbstbewusstsein enorm** auf die Sprünge. Tatsächlich habe ich mich dann für andere schwächere Mitschüler eingesetzt und keiner traute sich mehr, mich zu ärgern. Ja, ich wurde sogar von Freundinnen bewundert, dass ich so **mutig** war. Aber es gab auch andere Situationen, die zu einer Unlust, in die Schule zu gehen führten.

Der Klassenlehrer, der einen mit blöden Sprüchen niederschmetterte. Bei einer schlechten Note gab es von den Eltern Hausarrest. Aber manchmal sind es einfach langweilige Fächer oder Lehrer/innen gewesen.

Warum schiebe ich Ihnen das? Um Ihnen aufzuzeigen, dass ich weiß, wovon ich spreche.

So, genug der Einleitung. Sie erhalten jetzt die **9 goldenen Schlüssel“ Handlungsmöglichkeiten für Eltern bei Schulangst/Schulverweigerung und „11 goldene Schritte“**, die Sie als Eltern gehen können, wenn Verdacht auf Schulunlust besteht.

Aber: Nicht alle Eltern werden handeln oder diese Schritte gehen! Es kommt nicht darauf an, etwas zu kennen, es kommt darauf an, es zu tun!

**Also kommen Sie nach dem Lesen dieses Downloads ins Handeln, gehen Sie die richtigen Schritte und vor allem, mit Ihrem Kind gemeinsam!**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Lebensglück!

Herzlichst Ihre  
Jennifer Eckstein

Hat Ihr Kind diese möglichen Anzeichen, kann dies auf eine Schulangst hinweisen:



***„Ich habe Bauchschmerzen Mama.“ Kennen Sie diesen Satz?  
Hören Sie das seit einiger Zeit öfters von Ihrem Kind?***

Ihr Kind verschließt sich vor Ihnen, Sie bekommen nicht heraus, was genau los ist? Ihr Kind wirkt unglücklich und Sie machen sich Sorgen? Das kann ich gut verstehen. Es ist durchaus möglich, dass das die ersten Anzeichen einer Schulverweigerung sind. Schulangst kann schon im Grundschulalter beginnen und entwickelt sich weiter, wenn nicht frühzeitig eingegriffen wird. Nicht selten kann es zu einer späteren Verweigerung in der Schule kommen.

Wie erkennen Sie erste Anzeichen für Schulangst, Schulverweigerung und was Sie tun können, erfahren Sie, wenn Sie weiter lesen.

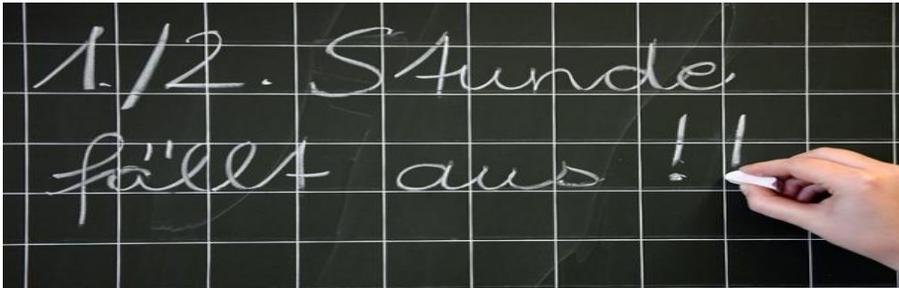


- Lässt sich morgens nur schwer dazu motivieren loszugehen, trödelt, kommt regelmäßig zu spät.
- Körperliche Symptome ohne erkennbare Ursache (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen,...)
- Die Hausaufgaben werden nicht erledigt oder verheimlicht.
- Hat schlechte Leistungen in der Schule.
- Verschlossenheit – blockt beim Thema Schule oder Freunde sofort ab.
- Niedergeschlagenheit/Traurigkeit.
- Dein Kind erzählt nichts von der Schule.
- Hat keine Energie, Motivation.
- Immer, wenn ein bestimmtes Fach ist oder Lehrer, z.B. Sport, tut irgendetwas weh und der Sportbeutel wird oft vergessen o.ä.
- Wenn Dein Kind sehr anhänglich ist und sich beim Abschied kaum trennen kann

**Die Ursachen müssen nicht immer, wie zunächst oft angenommen, auf schulischer Seite liegen.**

**Es kann auch das Zuhause eine Rolle spielen.**

**Im Folgenden sind mögliche Ursachen aufgezeigt, schulische Ursachen sowie häusliche Bedingungen.**



## **Mögliche Ursachen von schulischer Seite**

- Liest sehr langsam – schafft die Aufgaben nicht, weil er/sie mehr Zeit braucht, um diese zu lesen.
- Ebenso das Schreiben, kommt nicht mit, weil es zu lange braucht.
- Minderwertigkeitsgefühle aufgrund von schlechten Leistungen.
- Keine/oder schlechte Beziehung zum/zur Lehrer/in.
- Wird von Mitschülern oder Lehrern geärgert, ausgegrenzt, gemobbt, erpresst.
- Fühlt sich allein gelassen mit den Problemen (keine Unterstützung von Mitschüler/innen oder Lehrer/innen).
- Mit den Lerninhalten überfordert ist.
- Druck von Seiten der Lehrkräfte.

## Mögliche häusliche Ursachen:



- Hat Angst vor Reaktion eines Elternteils (z.B. Bestrafung, Androhung von Hausarrest, noch mehr Druck, Nichtbeachtung, Schläge)
- Will von der Schule erzählen, aber Eltern haben keine Zeit zuzuhören oder zeigen Desinteresse, haben andere Sorgen
- Hat Angst die Erwartungen der Eltern nicht zu erfüllen
- Denkt, es muss sich um einen Elternteil kümmern/sorgen und will es nicht alleine lassen (zu schnell erwachsen).
- Will mehr Zeit mit einem Elternteil verbringen, als möglich (z.B. bei getrennt lebenden Eltern, oder wenn ein Elternteil sehr viel auf Geschäftsreise ist)

## „Die 9 goldenen Schlüssel“ Handlungsmöglichkeiten für Eltern

Einer Schulangst kann durch das Schaffen positiver Bedingungen entgegengewirkt werden.

- **Stehen Sie dem Schulleben Ihres Kindes positiv, neugierig und aktiv gegenüber**  
So fühlt sich Ihr Kind von Ihnen **unterstützt** und kann Probleme **besser meistern**. Wenn Sie als **Vorbild** selbst regelmäßig über die Schule schimpfen oder Ihrem Kind den Eindruck vermitteln, dass diese nicht ernst zu nehmen und blöd sei, ist es für Ihr Kind natürlich auch nicht gerade einfach, die Schule gut zu finden.
- **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind über eine ausreichende Lese- und Schreibfähigkeit verfügt**  
Wenn Sie merken, dass Ihr Kind in diesem Bereich Schwierigkeiten hat, halten Sie ein Gespräch mit der Lehrkraft, fragen Sie nach Fördermöglichkeiten und machen Sie ggfs. eine Überprüfung auf eine Lese- und Rechtschreibschwäche. **Vor allem reden Sie mit Ihrem Kind darüber**, dass es kein Zeichen ist, dass er/sie falsch ist.
- **Nicht jeden Wunsch erfüllen und nehmen Sie Ihrem Kind nicht immer alles ab**  
In der Schule gibt es nun mal Ungerechtigkeiten und dort gilt es, mit diesen umzugehen. Wenn Ihr Kind keinen Frust gewöhnt ist, wird es ihm schwer fallen, wenn in der Schule nicht alles so einfach klappt.

## „Die 9 goldenen Schlüssel“ Handlungsmöglichkeiten für Eltern

- **Selbstständig, ja bitte!**  
Dazu gehört nicht nur das Tragen des Ranzens, sondern auch das Nachgehen eigener Freizeitaktivitäten. Der Weg zum Sport oder zum/zur Freund/in kann nach Möglichkeit selbstständig bewältigt werden. Daran merkt Ihr Kind, dass es die Sachen meistern kann und fühlt sich **selbstsicher** und das **Selbstvertrauen steigt**.
- **Eine klare Struktur am Tag**  
Es wird immer **gemeinsam** gefrühstückt oder zu Mittag gegessen? Darauf kann sich Ihr Kind **verlassen**. Das ist prima, denn **feste Tagesabläufe geben Ihrem Kind Orientierung und Sicherheit**.
- **Geben Sie Ihrem Kind kleine Aufgaben im Haushalt, sagen Sie ruhig, dass Sie Unterstützung brauchen, aber lassen Sie es nicht den Haushalt ganz allein führen**  
Ihr Kind muss spüren, dass Sie die Übersicht und die Kontrolle im Haushalt haben. Allerdings das Ausräumen der Spülmaschine oder Müll wegbringen sind kleine Aufgaben, die Ihrem Kind deutlich machen, dass es einen **wichtigen Teil in einer Gemeinschaft beitragen kann**.

## „Die 9 goldenen Schlüssel“ Handlungsmöglichkeiten für Eltern

- **Erzählen Sie Ihrem Kind, das Ihnen der Schulerfolg wichtig ist und lassen Sie sich die Schularbeiten zeigen**  
Das heißt aber nicht, dass Sie Druck aufbauen sollen. Lassen Sie Ihr Kind **spüren, dass Ihnen sein/ihr Leben wichtig ist.**
- **Gemeinsame Unternehmungen stärken den Familienzusammenhalt**  
Denn ein fester **Familienzusammenhalt** wirkt sich **positiv** auf die **psychische Stabilität** Ihres Kindes und auf den **Schulerfolg** aus.
- **Reagieren Sie auf Veränderungen!**  
Denn, je früher etwas gegen die Schulangst getan wird, umso besser kann diese erfolgreich behoben werden.

## „Die 11 goldenen Schritte“ für Eltern

Wenn der Verdacht auf Schulunlust besteht, dann gehen Sie folgende Schritte:

### 1. **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind regelmäßig zur Schule geht!**

Auch wenn Ihr Kind immer ein Argument dafür hat, nicht in die Schule gehen zu können, lassen Sie sich nicht darauf ein. Das „Nicht-hingehen“ ist nicht die Lösung, sondern dadurch wird es nur noch schlimmer. Versuchen Sie dahinter zu kommen, was der wahre Grund ist und unternehmen Sie etwas dagegen. Versuchen Sie natürlich zuerst mit Ihrem Kind darüber zu sprechen. Macht Ihr Kind dicht, suchen Sie erst dann das Gespräch mit der Schule.

### 2. **Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind**

Zeigen Sie aufrichtiges Interesse, indem Sie Ihrem Kind Fragen zu Herausforderungen in der Schule stellen und auch danach, über was es sich Zuhause ärgert. Dabei ist es hilfreich, wenn Sie offene Fragen formulieren, wie: „Was fällt Dir in der Schule schwer?“, anstatt Antworten vorzugeben, wie z.B.: Mathe fällt Dir schwer, oder?

### 3. **Frühes einschreiten hilft, damit es nicht zur Routine wird**

Bei beginnender Schulunlust oder Schulangst ist es wichtig, so früh wie möglich einzugreifen. Am besten bei den **ersten, immer wiederkehrenden Anzeichen** den Kontakt mit der Schule suchen. Denn gerade das gemeinsame ziehen an einem Strang von Eltern und Schule ist am erfolgversprechendsten. Warten Sie also nicht ab, bis sich Strukturen verfestigt haben, sondern versuchen Sie frühzeitig einzuschreiten.

## „Die 11 goldenen Schritte“ für Eltern

### 4. **Seien Sie aktiv und ein verlässlicher Unterstützer**

Nehmen Sie Ihr Kind **immer ernst**, indem Sie ihm/ihr **glauben schenken, es trösten, Wege aufzeigen und die Ideen zeitnah umsetzen** („Ich werde morgen Früh zu Deiner Klassenlehrerin gehen und ein Gespräch mit ihr führen, möchtest du dabei sein? Soll ich ihr was sagen?“).

### 5. **Ihr Kind braucht Ermutigung**

Bauen Sie Ihr Kind auf, machen Sie ihm/ihr deutlich, dass der Zustand nicht für immer so bleibt, und dass sie/er es **schaffen kann**, da heraus zu kommen.

### 6. **Holen Sie Freunde Ihres Kindes als Unterstützer mit ins Boot**

Für Ihr Kind spielen Freunde eine ganz zentrale Rolle. Sie sind in der Schule mit dabei und können Ihr Kind vor Ort unterstützen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche/r Freund/in es auf welche Art und Weise in der Schule unterstützen könnte und wie ihr diese/n ansprechen wollt. Bitte tun Sie dies aber nicht ohne das Wissen Ihres Kindes. Es könnte ihm/ihr peinlich sein.

## „Die 11 goldenen Schritte“ für Eltern

### **7. Schauen Sie auf Ihre eigene psychische Stabilität und Ihre familiäre Situation**

Setzen Sie sich in Ruhe hin und betrachten/schreiben Sie mal Ihren Ist-Zustand auf! Sollten Sie da schon Probleme haben, fragen Sie eine gute Freundin oder jemanden Externen um Unterstützung, wie einen Coach oder Berater. Gibt es etwas, womit Sie als Elternteil emotional zu kämpfen haben (Streit mit dem Partner, Geldsorgen, Verlust, Krankheit)? Oder geben Sie Ihrem Kind Anlass zur Sorge? Dann übertragen Sie womöglich eigene Ängste auf Ihr Kind. Kinder reagieren sehr sensibel auf Veränderungen und sind schnell verunsichert, wenn sie spüren, dass es einem Elternteil nicht gut geht. Dies kann ein Grund für Ihr Kind sein, nicht zur Schule gehen zu wollen.

### **8. Suchen Sie die Aussprache mit der Lehrkraft ggfs. auch mit der Schulleiter/in oder der Vertrauenslehrer/in**

Sprechen Sie Ihre Sorgen ganz offen und ehrlich an. Sie werden sehen, es ist mehr Verständnis da, als vermutet. Benennen Sie neben schulischen auch häusliche Umstände, die eine Rolle spielen könnten. Entwerfen Sie gemeinsam mit den Lehrkräften einen Plan.

### **9. Nehmen Sie den Schulpsychologischen Dienst in Anspruch!**

Die dort arbeitenden Schulpsychologen/innen sind auf Schulangst und Schulverweigerung spezialisiert, sprechen vertraulich mit Ihnen und sind auch bei Gesprächen mit der Schule dabei. Diese Einrichtung wird von den Schulämtern in jedem Bundesland angeboten und ist kostenfrei.

## „Die 11 goldenen Schritte“ für Eltern

### 10. Keine Aussicht auf Erfolg

Im Einzelfall kann auch in Betracht gezogen werden, die Klasse oder gar die Schule zu wechseln, wenn keine Aussicht auf Erfolg besteht, an den gegebenen Faktoren (Lehrkraft, Mitschüler/innen) notwendige Veränderungen zu erzielen, vor allem, wenn die Ursachen nicht im häuslichen Bereich liegen, dort also die Bedingungen stimmen.

### 11. Schulwechsel

Ein Schulwechsel ist zwar eine große Herausforderung, kann dennoch Wunder bewirken. Er sollte allerdings gut vorbereitet werden. Die Schule, zu der gewechselt werden soll, muss in die Problematik eingeweiht werden, damit diese gleich eine Klasse finden kann, die gute Voraussetzungen mitbringt.

## Was kann die Schule tun?

*Auch auf schulischer Seite gibt es Faktoren, die sich positiv auf eine motivierte Teilnahme am Unterricht auswirken. Ob diese in der Schule gegeben sind, können Sie gegebenenfalls auch mit den Lehrkräften gemeinsam überprüfen. Die Aufstellung kann aber auch dazu dienen, Ideen zu finden, die das Gelingen ermöglichen.*

### 1. **Eine stabile und vertraute Beziehung zur Klassenlehrkraft ist von elementarerer Bedeutung**

Wenn die Lehrkraft alles im Griff hat, also weiß, was in der Klasse passiert und wie es den Kindern geht, fühlt sich Ihr Kind sicher. Wenn Ihr Kind das Gefühl hat, bei ihr gut aufgehoben zu sein und sie auch ansprechen darf. Wenn Ihr Kind etwas auf dem Herzen hat, ist die Chance groß, dass es gerne in den Unterricht zu dieser Lehrkraft geht.

### 2. **Zugehörigkeit in der Klasse**

Gute Freunde sorgen dafür, dass Ihr Kind sich bei den Gleichaltrigen zugehörig fühlt und auch bei Streitereien jemanden an seiner Seite weiß. Außerdem sind die Freunde immer ein Grund dafür, in die Schule zu gehen.

### 3. **Aufgaben im Schulleben zu übernehmen**

trägt nicht nur zur Identifikation mit der Schule bei, sondern kann auch ein Grund dafür sein, hinzugehen (z.B. Schulgarten pflegen, zuständig für Erste-Hilfe oder Streitschlichtung sein, usw.)

## Was kann die Schule tun?

### 4. Ein soziales Klassenklima

Schüler/innen, die gelernt haben, aufeinander zu achten und bei Problemen einzelner Mitschüler/innen zu unterstützen, können für Kinder, die nicht gerne in die Schule kommen, eine große Hilfe sein. Ein Klima des Miteinanders, statt des Gegeneinanders.

### 5. Lehrkräfte, die sich für das Weiterkommen Ihres Kindes interessieren und dieses aufbaut

Es nicht aufgibt oder gar fallen lässt, sondern frühzeitig nach Unterstützungsmöglichkeiten, wie Hausaufgabenhilfe/Betreuung oder Lese-Rechtschreib-Therapie sucht, damit es gar nicht erst so weit kommt, dass Ihr Kind aufgrund von Leistungsproblemen nicht mehr in die Schule gehen möchte.

### 6. Schulischen Misserfolgen vorbeugen bzw. intervenieren

Bei schwachen Leistungen kann die Lehrkraft nicht nur gemeinsam mit Ihnen außerschulische Unterstützung (Therapie) in die Wege leiten oder schulinterne Hilfe anbieten, sie hat auch durch das Gewähren eines individuellen Nachteilsausgleichs (Zeitplus, kürzere Aufgaben, extra Raum etc.) ,die Möglichkeit „Leistungsdruck“ heraus zu nehmen.

## Schlusswort

Vielen Dank, dass Sie sich dieses E-Book heruntergeladen haben. Viele Fragen werden offen bleiben, und der schwerste Teil liegt vor Ihnen. Denn nun geht es darum, dass Sie das Gelesene umsetzen.

### Was also empfehle ich Ihnen?

- 1. Wenn Sie ein oder zwei Schlüssel betätigen, kann sich schon eine positive Veränderung im Schulleben Ihres Kindes ergeben.**
- 2. Gehen Sie unbedingt einige dieser Schritte, auch wenn es Ihnen im Moment schwer fällt. Wenn Sie sich überfordert oder alleine fühlen und nicht wissen wie, dann holen Sie sich Unterstützung. Schauen Sie nach einem Coach, der auf dieses Thema spezialisiert ist und gehen Sie gemeinsam zur Schule.**
- 3. Kommen Sie ins Handeln, denn wer nicht selber handelt, der wird schließlich behandelt!**

 -herzlichst Ihre  
Jennifer Eckstein

Besuche mich auf:



Instagram

### Jennifer Eckstein, Coaching mit Herz

Bergiusstraße 3 • D 22765 Hamburg – Ottensen  
Wedeler Landstraße 34 • D-22559 Hamburg-Rissen  
Tel: +49 176 – 31 21 8000  
[info@jennifer-eckstein.de](mailto:info@jennifer-eckstein.de)  
[www.jennifer-eckstein.de](http://www.jennifer-eckstein.de)