Bild von Lukas Prudil auf Pixabay

Gesunder und übertriebener Ehrgeiz

von Frank Herold

1. Einleitung

Dieser Text handelt von einigen Aspekten des gesunden und des übertriebenen Ehrgeizes bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
Im Sinne des achten Sozialgesetzbuches (§ 7 Abs. 1 SGB VIII) ist

- ein Kind, wer noch nicht 14 Jahre alt ist,
- eine Jugendliche/ein Jugendlicher, wer 14 Jahre alt ist, aber noch nicht 18,
- eine junge Volljährige/ein junger Volljähriger, wer 18 ist, aber noch nicht 27.

Es geht unter anderem um Geltungsstreben und Selbstbild/Identität, um Leistungsmotivation, um Familie, Leistungsdruck und Geschwisterrivalität, sowie um pädagogische Einflussmöglichkeiten, Beratung und Selbsthilfe.

Den Ehrgeiz zu beleuchten ist schon deshalb sinnvoll, weil er fast allgegenwärtig ist: Sogar seine übertriebene Form dehnt sich über die verschiedensten Kulturen und Zeiträume aus (siehe Buchkremer 1972, 25, 27). Nach der Shell Jugendstudie 2019 gehören Ehrgeiz und Fleiß heute für junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren über alle Schichten hinweg zu den wichtigen Leitbildern (siehe Shell Deutschland Holding 2019, 118 - gesunder und übertriebener Ehrgeiz werden hier jedoch nicht unterschieden).

2. Wortherkunft und Wortbedeutung

Das Wort Ehrgeiz setzt sich zusammen aus Ehre und Geiz. Bei der Wortherkunft von Geiz findet man unter anderem „Gier“ (Pfeifer et al. 1993). In dieser Bedeutung ist Ehrgeiz ein „‚Streben nach Ehren, übersteigerter Eifer, sich auszuzeichnen‘“ (ebd.).

3. Gesunder und übertriebener Ehrgeiz

Grundlegend ist, „daß es im menschlichen Erleben ohne Zweifel ein normales angeborenes Bedürfnis danach gibt, daß Betätigung und Handlung zu einer gelungenen Leistung führen und daß solche gelungenen Leistungen von der Umwelt gelobt und anerkannt werden“ (Dührssen 1954, 138).

Bild von Juraj Varga auf Pixabay

Lob und Anerkennung werden deshalb auch beim gesunden Ehrgeiz gerne angenommen und genossen, und zwar als „Sahne auf dem Pudding“: Das sachliche Leistungsziel steht an erster Stelle, Lob und Anerkennung an zweiter. Im schönsten Fall folgen junge Menschen dabei ihren Neigungen, Fähigkeiten und Interessen. Sie lernen z.B. ein Instrument, verschreiben sich einer Sportart oder strengen sich in der Schule für ihren späteren Traumberuf an. Man spricht dann von intrinsischer Motivation, weil sie von innen kommt.
Auch materielle Dinge sind oft Ziele des gesunden Ehrgeizes. Paradebeispiel ist das Geld. Bei diesen äußeren Anreizen spricht man von extrinsischer Motivation.

All diese Motive können natürlich auch zu einem übersteigerten Leistungsverhalten führen. Bleibt die Sache dabei im Vordergrund, deckt sich das aber noch nicht mit einem übertriebenen Ehrgeiz. Denn bei ihm wird das sachliche Leistungsziel gewissermaßen vorgeschoben und vordergründig verfolgt; das Hauptanliegen ist die persönliche Geltung:
„Die Leistung ist nichts Selbständiges, kein in sich begründeter Wert, sondern Mittel zum Zweck. Aller Ehrgeiz ist im Grunde Leistungsehrgeiz, ein Streben, durch Leistung den Geltungswert des individuellen Selbstes zu erhöhen“ (Lersch 1962, 192).

Deshalb ist er eine Form des Geltungsstrebens. Da er zur Geltungssteigerung die Leistung einsetzt, ist er auch eine Form der Leistungsmotivation (siehe Buchkremer 1972, 12, 24).

Für Alfred Adler ist der übertriebene Ehrgeiz „eine außerordentliche Eitelkeit“ (Adler 2020, 168). Etwas Eitelkeit ist dagegen ganz normal (siehe Adler 2020, 167, 169).

Die Grenze zwischen dem gesunden und dem übertriebenen Ehrgeiz ist fließend.

4. Zum Geltungsstreben: Begriff, Entwicklung und Meinung von sich selbst

Zum Begriff: Beim Geltungsstreben geht es darum, „im Werturteil der menschlichen Mitwelt einen möglichst hohen Rang einzunehmen. Als Geltungswerte erscheinen Beachtung, Beifall, Ruhm, Ehre, Anerkennung, Bewunderung, Respekt“ (Lersch 1962, 163). Herbeigewünscht wird also eine soziale und damit äußere Belohnung.
Hier klingt schon die problematische Seite des Geltungsstrebens an. Die weiteren Ausführungen werden allerdings auch zeigen, dass das Geltungsstreben in seinem Ursprung lebensnotwendig ist und in seiner gesunden Form immer wichtig bleibt.

Zur Entwicklung: Wir Menschen kommen völlig schutzlos und hilfsbedürftig auf die Welt und würden ohne die Fürsorge einer Bezugsperson sterben. Das spiegelt sich wider in unserem angeborenen und lebenslangen Bedürfnis, enge Gefühlsbeziehungen zu Mitmenschen aufzubauen (siehe Schleiffer 2016, 25). So entwickeln fast alle Babys in ihren ersten Lebensmonaten Bindungen zu den Menschen, die sie regelmäßig versorgen (siehe Schleiffer 2016, 7).

Bild von StockSnap auf Pixabay

Für eine sichere Bindung benötigt ein Baby eine liebevolle Beziehung zu mindestens einer festen Bezugsperson, die seine Bedürfnisse feinfühlig erkennt und prompt und angemessen erfüllt (siehe Haug-Schnabel/Bensel 2004, 12 ff.). „Durch das Streicheln, durch liebevolle Blicke und die Stimmlage der Pflegepersonen erfährt das Kind, ob es willkommen ist auf dieser Welt oder nicht“ (Stahl 2015, 27). Lächelt die Mutter ihr Kind z.B. an, dann erkennt es wie in einem Spiegel, dass sie sich über sein Dasein freut. Sogar als Erwachsene erfahren wir unseren Selbstwert durch den Spiegel der anderen (siehe Stahl 2015, 42), aus dem Urteil unserer Mitwelt; dieser Tatsache entspringt das Geltungsstreben (siehe Lersch 1962, 162). Unser Bedürfnis nach Geltung bzw. Anerkennung/Selbstwerterhöhung ist also eng mit unserem Bindungsbedürfnis verwoben (siehe Stahl 2015, 42) und hält uns lebenslang in unseren sozialen Bindungen.

Adler zeigte den Zusammenhang zwischen Geltungsstreben und Minderwertigkeitsgefühlen auf (siehe Adler 2020, 66 ff.). Friedemann Schulz von Thun führte im Sinne von Adler aus, dass ein liebevoll angenommenes und ermutigtes Kind jedoch bald ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln wird. Ungünstige Bedingungen wie ein allzu überbehütender, verwöhnender Erziehungsstil und Niederlagen oder Erniedrigungen können aber ein Gefühl von Unterlegenheit und Minderwertigkeit erzeugen oder vertiefen. Je stärker es ausfällt, umso mehr versucht der Mensch vielfach, dieses quälende Gefühl durch ein Streben nach Geltung, Überlegenheit und Macht auszugleichen, zu kompensieren (siehe Schulz von Thun 1981, 105).

Ein echtes Geltungsstreben kann aber erst entstehen, wenn ein Ich-Bewusstsein einsetzt (siehe Bischof-Köhler 2011, 189), ein Bewusstsein von sich selbst. Man erkennt es z.B. daran, dass ein Kind nach Aufforderung auf seine Nase und seine Ohren zeigen kann (siehe Macha/Petermann 2016, 63). Es entdeckt sein Ich meist zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat und erlebt sich immer stärker als Person mit eigenen Gefühlen, Wünschen und Plänen (siehe Kasten 2014, 22). Es merkt auch zunehmend, dass sein Verhalten bewertet wird.

Denn jede Mitteilung - man spricht fachlich von Nachricht - hat vier Botschaften, darunter immer eine Beziehungsbotschaft (siehe Schulz von Thun 1981, 26 ff.). Beispiel:
Ein Vater arbeitet am Computer und kämpft gereizt mit einem Papierstau im Drucker. Sein Kind spielt hörbar im Hintergrund. Nach einer Weile schimpft er: „Kannst du nicht in deinem Zimmer spielen? Du raubst mir noch den letzten Nerv!“ Diese Nachricht hat folgende Botschaften:

- **Sachinhalt**, worüber ich informiere (siehe Schulz von Thun 1981, 26):
- „Ich höre dich hinter mir spielen.“

- **Selbstoffenbarung**, was ich von mir selbst kundgebe (siehe Schulz von Thun
- 1981, 26 f.): „Ich bin gereizt, weil ich den Papierstau nicht beseitigen kann.“

- **Beziehung**, was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen (siehe Schulz von
- Thun 1981, 27 ff.): „Deine Spielgeräusche stören mich.“

- **Appell**, wozu ich dich veranlassen möchte (siehe Schulz von Thun 1981, 29 f.):
- „Geh in dein Zimmer und lass mich in Ruhe arbeiten.“

Ein Kind von 5 Jahren versteht noch nicht die Selbstoffenbarung, nimmt sich aber die Beziehungsbotschaft zu Herzen (siehe Schulz von Thun 1981, 54) und könnte denken: „Ich bin ein Störenfried!“ Dagegen kann ein älteres Kind vielleicht schon die Selbstoffenbarung heraushören (siehe Schulz von Thun 1981, 55) und denken: „Er hat eben zwei linke Hände.“

Tonfall, Gesichtsausdruck und Gesten können das gesprochene Wort unterstreichen oder ihm widersprechen (siehe Schulz von Thun 1981, 35 f.). Sagt z.B. jemand abfällig: „Da hast du aber ein schönes Bild gemalt!“, meint er das Gegenteil.

Beziehungsbotschaften werden mit der Zeit zu einer Meinung von sich selbst:

„‚So einer bin ich also‘“ (Schulz von Thun 1981, 187), oder „So eine bin ich also“.

„Diese ‚Meinung von sich selbst‘ (Adler), dieses Selbstkonzept, wird heute als eine entscheidende Schlüsselvariable der Persönlichkeit und der seelischen Gesundheit angesehen“ (ebd.).
Das Selbstkonzept - man kann auch von Identität sprechen - umfasst neben der Meinung oder dem Bild von sich selbst unter anderem das Selbstwertgefühl (siehe Wildgruber/Griebel 2016, 16).
Für die Entwicklung des Selbstkonzepts sind auch die Vergleiche mit anderen Menschen wichtig; dabei geht es z.B. um Aussehen, Fähigkeiten und Einstellungen. Im Kindergartenal-

ter sind die Vergleiche untereinander anscheinend noch nicht unbedingt prägend (siehe Frank 2008, 22). „In der Grundschulzeit rückt dann der Vergleich mit den anderen Kindern sehr in den Vordergrund der Selbstbetrachtung“ (ebd.).

Bild von Dim Hou auf Pixabay

In später Kindheit und Jugend sind besondere Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Neben der Identität und Individualität muss sich die Gemeinschaftsfähigkeit herausbilden. Reifungskrisen sind dabei notwendige Entwicklungsschritte (siehe Bundeskonferenz für Erziehungsberatung 2017, 4). „Zentral in der Pubertät sind die teilweise rasant verlaufenden körperlichen Veränderungen und die sexuelle Entwicklung. Beides kann für Jugendliche und ihr Umfeld mit einer starken Verunsicherung einhergehen“ (ebd.).
So müssen die jungen Menschen z.B. lernen, mit ihrem sich wandelnden Körper umzugehen und ihn anzunehmen. Um eine positive Einstellung zu ihm zu finden, laden sie Fotos online hoch (siehe Misoch 2014, 34), z.B. auf Facebook, Instagram oder TikTok. So können sie ihr eigenes Selbstbild herausfinden und ausprobieren, wie sie wirken, vor allem auf Gleichaltrige (siehe Initiativbüro Gutes Aufwachsen mit Medien 2019). Denn maßgeblich für Vergleiche sind jetzt die Gleichaltrigen.
Die Gefahr liegt in negativen Rückmeldungen und Vergleichen. Vor allem deshalb nutzen Jugendliche die sozialen Medien - zumindest im öffentlich einsehbaren Bereich - häufig nur passiv und schauen lieber, was andere posten (siehe Calmbach et al. 2020, 327).

Doch auch wer nichts von sich selbst postet, wird „tausendfach mit vermeintlich perfekten Bildern und Körpern konfrontiert“ (Wunderer 2021). Der Vergleich mit dem Unerreichbaren kann dann zu Selbstzweifeln und einem negativen Selbstbild führen (siehe Initiativbüro Gutes Aufwachsen mit Medien 2019).

So fühlen sich nach aktuellen Studien immer mehr Mädchen - aber auch Jungen - nicht mehr wohl in ihrem Körper. Oftmals versuchen sie, ihren Körper mit Diäten oder einem maßlosen Sporttreiben nach gängigen Schönheitsidealen zu formen (siehe Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen 2021):

„Wer bin ich? Wer will ich sein? Bin ich ‚normal'? Wie sehen andere mich?" (ebd.)
Auch hier gilt vielfach, was vor allem Adler beschrieben hat: Hält jemand nicht viel von sich selbst und fühlt sich minderwertig, dann zieht er sich entmutigt zurück; oder er strebt übersteigert nach Geltung und Überlegenheit und vergeudet zum Beweis seines Wertes beständig den größten Teil seiner Energie auf den Kampfplätzen der Rivalität und übertriebenen Selbstdarstellung (siehe Schulz von Thun 1981, 187).

5. Zur Leistungsmotivation: Begriff und Entwicklung

Zum Begriff: Ein Mensch verhält sich leistungsmotiviert, wenn er sich mit einem Tüchtigkeitsmaßstab auseinandersetzt (siehe Schneider/Lindenberger 2018, 499). Das kann z.B. eine bestimmte Zeitgrenze beim 100-Meter-Lauf sein.

Zur Entwicklung: Am Anfang steht das angeborene Streben nach Wirksamkeit (siehe White 1959, zit. n. Schneider/Lindenberger 2018, 492). Babys freuen sich schon ab 3 Monaten häufig darüber, wenn sie in ihrer Umwelt Wirkungen erzielen können (siehe Fotiou/Kugler 2011, Abschnitt 3.5.).
Spätestens mit „etwa dreieinhalb Jahren erwacht beim Kind die Leistungsmotivation. Es erkennt z.B. beim Memory-Spiel, dass es darauf ankommt, zu gewinnen, und möchte Sieger sein" (Haug-Schnabel/Bensel 2004, 41).
Die Entwicklung der Leistungsmotivation reicht weit ins Schulalter hinein (siehe Bischof-Köhler 2011, 210). Sie häng entscheidend von den Eltern und Lehrkräften ab (siehe Fotiou/Kugler 2011, Abschnitt 3.6.). Darauf komme ich in Abschnitt 9 zurück.

6. Zur Entstehung des übertriebenen Ehrgeizes

6.1. Übertriebener Ehrgeiz und Temperament

Das Temperament eines Menschen ist „die Grundausrichtung seiner Persönlichkeit" (Roth 2021, 55). Es sagt aus, ob er „in der Regel ruhig oder nervös, offen oder verschlossen, zurückhaltend-passiv oder neugierig-aktiv, vorsichtig oder unternehmungslustig, abwartend oder impulsiv ist" (ebd.). Es ist biologisch mitbedingt (siehe Macha/Petermann 2016, 141). Und erkennen kann man es schon im ersten Lebensjahr (siehe Macha/Petermann 2016, 129).

Innerhalb des Rahmens, den das Temperament vorgibt, lässt sich die Persönlichkeit eines Menschen ein Leben lang durch soziale Erfahrungen erweitern und verändern. Allerdings wird aus einem schüchternen, nach innen gekehrten Kind vermutlich kein kontaktfreudiger Bühnenmensch werden (siehe Köhle 2019).

Was den übertriebenen Ehrgeiz betrifft, so gehört auf jeden Fall ein gewisses Maß an angeborenem Antriebsüberschuss und lebhafter Handlungsbereitschaft dazu, um ehrgeizige Bedürfnisse überhaupt planend und handelnd umsetzen zu können (siehe Dührssen 1954, 139). Das Temperament wird für ein Kind erst zum Entwicklungsrisiko, wenn es nicht zu den Anforde-

rungen und Vorgaben der sozialen Umwelt - insbesondere der Eltern - passt (siehe Freie Universität Berlin o. J., 4).

Beispiele:
Kinder mit einer angeborenen hohen Sensibilität haben es mit wenig einfühlsamen Müttern und Vätern schwerer als robuste Kinder. Und außergewöhnlich aktive Kinder, die ihre Energie nur mühsam regulieren können, ecken in Familie und sozialem Umfeld oft an. In beiden Fällen erhalten sie häufig die Botschaft, nicht in Ordnung zu sein. Die Folge ist meist ein geringes Selbstwertgefühl (siehe Stahl 2015, 48 f.).
Damit ist der Nährboden für eine übertriebene Ehrgeizentwicklung gegeben. Es fehlt aber noch mindestens ein typisches Muster.

6.2. Übertriebener Ehrgeiz und ein typisches Muster

Bild von Here and now, unfortunately, ends my journey on Pixabay auf Pixabay

Neben vielen anderen Entwicklungsbedingungen ist es beim übertriebenen Ehrgeiz fast immer so, dass dem Kind echte Zuneigung und Bestätigung nicht bedingungslos geschenkt wird, sondern hauptsächlich für Leistung (siehe Dührssen 1954, 143, 145). So kann es instinktiv bemerken, dass sich sein allgemeines Unsicherheits- oder Minderwertigkeitsgefühl in Grenzen beruhigen lässt, wenn es in einem bestimmten Bereich hervorgehobene Leistungen vollbringt (siehe Dührssen 1954, 138). Das gelingt jedoch meist nur vorübergehend, da die bedingungslose Zuneigung als Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl fehlt. Deshalb muss sich das Kind immer wieder bemühen, das Gefühl der Unsicherheit/Minderwertigkeit durch besondere Leistungen auszugleichen, zu kompensieren.
Ist dieses Gefühl nun „besonders drückend, dann besteht die Gefahr, daß das Kind in seiner Angst, für sein zukünftiges Leben zu kurz zu kommen, sich mit dem bloßen Ausgleich nicht zufrieden gibt und zu weit greift *(Überkompensation)*“ (Adler 2020, 72). Es überspitzt gewöhnlich den gesunden Ehrgeiz zur übertriebenen Form (ebd.).

6.3. Übertriebener Ehrgeiz, Familie und Leistungsdruck

Schulische Bildung, Ausbildung oder Studium sind für das weitere Leben sehr wichtig. Deshalb tun Eltern meist alles, um ihren Nachwuchs hier bestmöglich zu unterstützen. Mehr noch:
„Die Kinder und Jugendlichen wachsen heute in einer Bereitstellungskultur auf, in der offenbar alles bereits vorgegeben ist und zugleich alles möglich ist“ (Grünewald 2019, 225). Sie spüren, dass ihre Eltern von ihnen schon früh Höchstleistungen erwarten und stehen unter dem ungeheuren Druck, die vielen Möglichkeiten auch zu nutzen. Ständig lauert die Gefahr,

sich selbst oder die Eltern, Lehrerinnen/Lehrer, Freundinnen/Freunde, Partnerinnen/Partner zu enttäuschen (siehe Grünewald 2019, 227).
Manche Kinder übernehmen auch unbewusst die schwierige Rolle der Überfliegerin oder des Überfliegers, um den als gefährdet empfundenen Familienzusammenhalt zu retten: Sie bieten besondere Leistungen, auf die sich der Stolz der Eltern konzentrieren kann (siehe Dogs/Poelchau 2017, 175 f.).

Den in der SINUS-Jugendstudie 2020 befragten Jugendlichen sind schulische Überforderungsgefühle „hinlänglich bekannt - vor allem denjenigen, die dauerhaft gute oder sehr gute Leistungen erbringen wollen. Die Schilderungen sind vorwiegend für Jugendliche im mittleren und formal höheren Bildungssegment typisch. (…) Es wird deutlich, dass insbesondere der eigene Leistungsanspruch das schulische Wohlbefinden schmälert. Dabei werden auch regelrechte Stresssymptome beschrieben: sich eine Auszeit wünschen, weil alles zu viel wird; das Gefühl, nicht krank werden zu dürfen, weil man dann den Anschluss verpasst“ (Calmbach et al. 2020, 272).
Es liegt nahe, hier auch an eine übertriebene Ehrgeizentwicklung zu denken.

Die Corona-Pandemie kann den Druck noch erhöhen: Selbst Kinder mit besseren Ausgangsvoraussetzungen können ihre Entwicklungsmöglichkeiten nicht bestmöglich ausschöpfen, falls sie aufgrund pandemiebedingter Einschränkungen unterfordert bleiben (siehe Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina 2021, 6).

Bildungsaufstieg ist allerdings weiterhin eine Frage der sozialen Herkunft (siehe Shell Deutschland Holding 2019, 168 ff.).

6.4. Übertriebener Ehrgeiz, Familie und Geschwisterrivalität

Geschwisterrivalität entsteht besonders in früher und mittlerer Kindheit zwischen gleichgeschlechtlichen Geschwistern, die sich altersmäßig wenig unterscheiden (siehe Kasten 2020, 37, 72). Es geht um die Zuneigung der Eltern, sowie um die Vergleiche der Geschwister untereinander, verstärkt durch das Verhalten der Eltern (siehe Kasten 2020, 36 f.).

Hierzu eine abgewandelte und verkürzte Fallgeschichte von Annemarie Dührssen (1954, 139 ff.):
Ein junger Techniker, der die väterliche Druckerei übernommen hatte, heiratete eine gut aussehende junge Frau. Beide wünschten sich Kinder. Der Ehemann dachte an einen Sohn, der einmal die Firma weiterführen sollte, seine Frau an eine Tochter. Das erste Kind war tatsächlich eine Tochter und wurde auf den Namen Marie getauft. Da Marie schon als Baby sehr hübsch war, vergaß der Vater seine anfängliche Enttäuschung und vergötterte sie.
Auch die Mutter war glücklich. Sie dachte bisweilen an ihren früheren Traum von einer Model-Karriere und malte sich aus, wie es wohl wäre, wenn Marie einmal diesen Weg einschlagen würde.

Ein gutes Jahr später kam Tochter Eva zur Welt. Der Vater war sehr enttäuscht, dass es wieder kein Junge war. Eva war auch bei weitem nicht so hübsch wie Marie. Sie wurde zwar herzlich behandelt, aber doch nicht so wie ihre ältere Schwester. Während Marie ihre Mitmenschen allein mit einem freundlichen Lächeln bezaubern konnte, erhielt Eva Aufmerksamkeit meist nur dann, wenn sie der Familie frühe Verstandesleistungen bot. Denn sie zeigte schon als Vorschulkind einen besonders klaren Verstand. Sie litt aber zunehmend darunter, zu kurz zu kommen, und wurde launisch.

In der Schule überstiegen beide Mädchen den Durchschnitt ihrer Klassen. Marie war die Beliebteste, Eva die Klügste. In der Familie sprach man schon voller Wärme davon, dass sich Eva einmal an Stelle des nicht geborenen Sohnes in das väterliche Geschäft einarbeiten könnte. Niemand bemerkte, dass sie manchmal den lieben Gott anflehte, ihr bei der nächsten Klassenarbeit eine Eins zu bescheren …

Bild von Amber Stevens auf Pixabay

6.5. Übertriebener Ehrgeiz, Perfektionsstreben und Alles-oder-Nichts-Denken

Zum gesunden Ehrgeiz kann ein sachliches Perfektionsstreben gehören. Die unterschiedlichsten Tätigkeiten erfordern es, möglichst genau und ohne nennenswerte Fehler zu arbeiten. Dazu zählen z.B. das Musizieren, anspruchsvolle Sportarten, die Mitarbeit im Mathematikunterricht oder technische und medizinische Aufgaben. Außerdem gibt es den Reiz der Meisterschaft und der Makellosigkeit. Die Freude an der verdienten Belobigung und Anerkennung gehört natürlich immer dazu.

Selbstunsichere Menschen neigen jedoch zu einem defensiven Perfektionsstreben. Es soll sie davor schützen, durch Fehler angreifbar zu sein (siehe Stahl 2011, 22). Denn jede Kritik gefährdet ihr Selbstwertgefühl.

Perfektion ermöglicht es auch, anderen überlegen zu sein (siehe Stahl 2011, 72). Damit versuchen übertrieben ehrgeizige Menschen häufig, ihre Selbstwertprobleme zu lösen. Ihnen fehlt das Gefühl, „einfach so und ohne Bedingung liebenswert zu sein,…“ (Vits 2021). So verankerte sich schon bei der vierjährigen Eva die Vorstellung:
„‚Ich werde nur geliebt, wenn ich fleißig bin und etwas leiste‘“ (Dührssen 1954, 141).

Solche Grundannahmen in der Form des Alles-oder-Nichts-Denkens sind bei Kindern häufig und beeinflussen Menschen oft ein Leben lang (siehe Ronen 2000, 134).
Bei einem ebenfalls vierjährigen Mädchen gestalteten sie sich so:
„‚Wenn ich nicht die Beste bin, bin ich nutzlos!‘ und ‚Ich könnte nicht mit mir selbst als Versagerin leben, die anderen würden mich dann nicht mehr mögen‘“ (ebd.).

7. Einige Vorteile des übertriebenen Ehrgeizes

Bei jungen Menschen, die sich in Richtung eines übertriebenen Ehrgeizes entwickeln, findet man regelmäßig eine gute Beziehung zur Leistung und die Fähigkeit zu stetiger Arbeit (siehe Dührssen 1954, 144).
Das ermöglicht ihnen, vielfältige Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben und ihren Grundbestand an Erfahrungen, Allgemeinbildung und Spezialwissen laufend zu vermehren. Und das ist gut für ihre spätere Verselbstständigung und Lebensplanung (siehe Dührssen 1954, 150 f.).
Bieten kann das aber auch der gesunde Ehrgeiz, dazu noch seelisch schonender.

8. Einige Nachteile des übertriebenen Ehrgeizes

Der übertrieben ehrgeizige Mensch „strebt danach, die anderen, von deren Urteil er sich anhängig weiß, durch seine Leistung zu übertreffen. Dadurch erlebt er sie als gegnerische Gegenüber“ (Buchkremer 1972, 112). Das geht auf Kosten seiner sozialen Beziehungen und der ersehnten Zuneigung (siehe Dührssen 1954, 145).
Auch ein defensives Perfektionsstreben bewahrt nicht vor Fehlern und Misserfolgen. Menschen, denen Leistung und Erfolg übermäßig viel bedeuten, können Misserfolge meist aber nur schwer verarbeiten (siehe Dührssen 1954, 145 f.; siehe Vits 2021).

Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Erfolg ist nicht nur ungewiss, sondern verblasst auch wieder. Und andere können ihn launenhaft anerkennen oder nicht. Das lässt das Selbstwertgefühl des übertrieben ehrgeizigen Menschen schwanken wie Aktienwerte an unruhiger Börse. Das ist ziemlich anstrengend. Die psychologische Beratung von Studierenden zeigt: Der übertriebene Ehrgeiz mit seiner Suche nach Anerkennung durch Bestleistungen führt zu einer ständigen Anspannung, zur Unterdrückung eigener Bedürfnisse und zur Vernachlässigung freudiger Aktivitäten. Das kann gesundheitliche Probleme heraufbeschwören, z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopf- und Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen (siehe Vits 2021).
Auch eine lähmende Angst vor Prüfungssituationen kann sich einstellen, selbst wenn der Stoff beherrscht wird. Das alles kann in vergleichbarer Weise schon Schulkinder treffen.

9. Wie man den gesunden Ehrgeiz in Familie, Kindertagesstätte und Schule unterstützen kann

Günstige Bedingungen für ein positives Selbstwertgefühl bietet ein Erziehungsstil, der sich auszeichnet durch emotionale Wärme, eine angemessene Beaufsichtigung und Lenkung des

Kindes, sowie Interesse an seinen Aktivitäten. Man spricht von einem autoritativen - nicht autoritären - Erziehungsstil (siehe Macha 2012).

Wie schon gesagt ist für eine gesunde Ehrgeizentwicklung besonders wichtig, dass die Eltern ihr Kind bedingungslos annehmen und wertschätzen.
Sie sollten von ihm auch nur Leistungen im Rahmen seiner Möglichkeiten erwarten (siehe Fotiou/Kugler 2011, Abschnitt 3.6.).

Richtig eingesetzt können Lob und Ermutigung den gesunden Ehrgeiz fördern. Obwohl für Eltern formuliert, gelten die folgenden Hinweise allgemein.

- **Zum Lob:** Es bezieht sich auf eine abgeschlossene Leistung, z.B. die erledigten Hausaufgaben. Dadurch fühlt sich das Kind in seinen Fortschritten und Leistungen anerkannt. Zu viel Lob kann jedoch abhängig machen. Dann malt das Kind ein Bild nur, um das Lob der Oma einzuheimsen (siehe Schäfer 2014, 18).

  Kinder werden heute oft übertrieben gelobt und gefördert, damit sie sich später in der Welt behaupten können. Wer einigermaßen malen kann, wird schon zur großen Künstlerin oder zum großen Künstler erklärt. Der junge Mensch läuft dann Gefahr, ein überschätztes und geradezu grandioses Bild von sich selbst zu entwickeln, ein „falsches Selbst“. Es kann dann später bitter für ihn sein zu erkennen, dass sein Selbstbild so gar nicht zu den Rückmeldungen seiner Umgebung passt (siehe Dogs/Poelchau 2017, 51 f.).

  Informationen zu Formen und Aspekten der Selbstüberschätzung finden Sie im Internet (Lehnert 2021).

  Das Loben einer erbrachten Leistung ist in der Regel günstiger als das Loben einer vorhandenen Fähigkeit. Das belegt auch eine Studie:

  3 bis 5 Jahre alte Kinder, die bei einem Spiel für ihre Fähigkeit gelobt wurden („du bist schlau“), mogelten bedeutsam häufiger als diejenigen, die für ihre erbrachte Leistung gelobt wurden („das hast du diesmal gut gemacht“) oder kein Lob erhielten. Die Kinder mit dem Fähigkeits-Lob standen offenbar unter dem Druck, die ihnen zugeschriebene Fähigkeit, schlau zu sein, zu bestätigen und ihren Ruf zu wahren (siehe Zhao et al. 2017, 1868-1870).

  So können sich gute Schülerinnen und Schüler zum Aufzeigen gedrängt fühlen, obwohl sie auf eine Frage gar keine Antwort wissen.

- **Zur Ermutigung:** Sie würdigt schon den Werdegang, die Anstrengung auf dem Weg zur angestrebten Leistung (siehe Schäfer 2014, 19), z.B. „die Bereitschaft des Elfjährigen, sich an die ungeliebten Mathe-Hausaufgaben zu setzen, die Ausdauer des Zwei-

jährigen, die eingestürzten Bauklötze auch ein drittes und viertes Mal wieder aufzutürmen“ (ebd.).

Damit ist die Ermutigung vom Ergebnis unabhängig und unterstützt die Kinder gerade auch bei Schwierigkeiten und Misserfolgen. Das erfordert ein genaues Beobachten und Hinhören: Was tut mein Kind? Welche Möglichkeiten hat es? Welche Schwierigkeiten muss es bewältigen? Wie geht es ihm dabei? (ebd.).

„Erst auf dieser Grundlage kann ich es angemessen ermutigen: ‚Das ist ein schwieriges Puzzle, toll, dass du dich da herantraust. Und du bist schon ganz schön weit gekommen; den Rest schaffst du bestimmt auch noch.‘ Oder: ‚Okay, diese Textaufgabe ist auch ziemlich kniffelig. Aber die anderen hast du prima gelöst; das gelingt dir immer besser. Ich bin stolz, dass du so ausdauernd daran arbeitest‘“ (ebd.). Ermutigte Kinder fühlen sich angenommen mit ihren Stärken und Schwächen, bei Erfolg und Misserfolg (ebd.).

Wichtig ist zudem, in der Familie, in der Kindertagesstätte und möglichst auch in der Schule die Interessen junger Menschen zu erkennen und zu fördern. Interessiert sich jemand für etwas, ist er intrinsisch motiviert und lernt maßgeblich aus sich selbst heraus. Äußere Belohnungen sind dann gar nicht nötig, auch keine sozialen (siehe Lichtblau 2018, 19). Das unterstützt den gesunden Ehrgeiz. Außerdem vertrauen Kinder, die Interessen haben und - im gesunden Sinne - leistungsmotiviert sind, ihren eigenen Fähigkeiten und können mit belastenden Lebensumständen und Stresssituationen besser umgehen (siehe Brandl 2012, 12).

Schülerinnen und Schüler sind erfolgszuversichtlicher, wenn ihre Lehrkräfte bei der Leistungsbewertung die individuellen Lernfortschritte heranziehen (siehe Fotiou/Kugler 2011, Abschnitt 3.6.).

Bei der Wahl der weiterführenden Schule geht es darum, das „Kind zu demjenigen Schulabschluss zu führen, den es aufgrund seiner Fähigkeiten und Neigungen mit möglichst großer Sicherheit erreichen kann“ (Schmitz-Schretzmair 2019).

Günstig sind auch Jugendgruppen, Sportgruppen oder Schulklassen, in denen das Gemeinschaftsgefühl stimmt. Denn wo sich junge Menschen in der Gruppe der Gleichen aufgehoben und bestätigt fühlen, lässt ihre Anstrengung nach, sich durch Leistung bestätigen zu lassen (siehe Buchkremer 1972, 53). Nicht gemeint sind natürlich Gruppen, die in irgendeiner Weise zur Radikalisierung führen und mit Gewalt religiöse oder politische Vorstellungen durchsetzen wollen.

Junge Menschen benötigen in der Pubertät reale und erreichbare Vorbilder, die ihre Ichfindung im Sinne eines konkreten Selbstkonzepts begünstigen. So können sie eine realistische Selbstliebe entfalten und müssen die Anerkennung ihrer Umwelt nicht mit den Mitteln des übertriebenen Ehrgeizes erringen (siehe Buchkremer 1972, 36 f., 86 f.).

Zum Glück finden die heutigen Jugendlichen ihre wichtigsten Vorbilder „in der Familie und im Freundeskreis. Es sind Mütter, Väter, Großeltern, Geschwister und Freunde“ (Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung 2021). Diese Vorbilder sollten möglichst den gesunden Ehrgeiz verkörpern.

10. Wie sich der übertriebene Ehrgeiz zur gesunden Form entwickeln kann

In unserer Wettbewerbsgesellschaft empfinden wir den übertriebenen Ehrgeiz als „‚natürlich‘“ (Horney 1975, 25). Zudem blüht er oft im Verborgenen. Deshalb wird meist erst etwas unternommen, wenn seelisch-körperliche Beschwerden Alarm schlagen. Sabine Vits gibt Studierenden Tipps, die in ihrer Richtung auch für Kinder und Jugendliche gelten:

- „Oft ist es schon hilfreich, wenn sich jemand selbst besser versteht und begreift, was sie oder ihn eigentlich antreibt. Und dann schaut man, wie das Festgefahrensein aufgeweicht werden kann: Bekomme ich auch Anerkennung, wenn ich keine Höchstleistung erbringe? Wofür werde ich von anderen außer meinen Leistungen und beruflichen Erfolgen geschätzt? Wofür kann ich mich selbst schätzen? (…) Dadurch können sich neue Perspektiven ergeben und der Blick wird wieder weiter“ (Vits 2021).

  Besonders bei Kindern und Jugendlichen können allein günstige Lebenserfahrungen eine übertriebene Ehrgeizentwicklung auflockern. Auch die Zusammenarbeit von Eltern und Lehrkräften kann viel ins Lot bringen.

- Gelingt das nicht, können z.B. Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder hilfreich sein. Sie sind auch für junge Erwachsene zuständig. Träger sind Städte, Landkreise und anerkannte freie Träger. In der Regel gibt es eine offene Sprechstunde ohne Termin für ein erstes Gespräch. Die Beratung ist freiwillig und kostenlos. Sie ist auch vertraulich: Ohne das ausdrückliche Einverständnis der Ratsuchenden geben die Fachkräfte keine Informationen weiter (Schweigepflicht). Wenn gewünscht, muss niemand seinen Namen sagen (Anonymität). Beratungsstellen vor Ort stehen im örtlichen Telefonbuch oder sind zu finden unter:

  www.bke.de Beratungsstellen-Suche: https://www.bke.de/?SID=018-671-7E3-BF0

- In den Beratungsstellen arbeiten vorwiegend Fachkräfte aus Pädagogik, Sozialarbeit und Psychologie zusammen. Für eine ganzheitlich angelegte Hilfe schneiden sie unterschiedliche Arbeitsweisen und Methoden auf den Einzelfall zu. Neben Eltern und Familie kann das soziale Umfeld einbezogen werden (siehe Bundeskonferenz für Erziehungsberatung 2005, 6). Bei einer anhaltenden Ehrgeizproblematik ist es in der Regel

die Schule, wenn die Eltern das möchten. Es gibt auch Einzel- oder Gruppenangebote für die Kinder und Jugendlichen.

In Beratungsstellen arbeiten auch häufig Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (PP) und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (KJP). Deshalb können Kinder und Jugendliche auch eine direkte psychotherapeutische Hilfestellung erhalten, wenn sich ihre Probleme verfestigt haben oder akut zuspitzen (ebd.).

- Karen Horney erinnerte „an ein zehnjähriges ehrgeiziges Mädchen, das lieber blind sein wollte, als nicht die Erste in ihrer Klasse zu sein“ (Horney 1975, 29).

  Kinder bringen mit ihren Auffälligkeiten „oft zum Ausdruck, was das Problem der ganzen Familie ist“ (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung 2008, 4). Dann kann es - wie bei Eva in Abschnitt 6.4. - geboten sein, die Rollen, Erwartungen und Wechselwirkungen der Familienmitglieder zu klären.

- „Eine Weiterverweisung an niedergelassene Psychologische Psychotherapeuten (PP) bzw. Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten (KJP) ist dagegen angezeigt, wenn die Probleme vorrangig Krankheitswert haben und der erzieherische Bedarf in den Hintergrund tritt“ (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung 2005, 4).

- Die heutigen Jugendlichen betrachten mehrheitlich vor allem sich selbst als diejenigen, die den größten Einfluss auf ihr Wohlbefinden haben. Sie sind sich auch weitgehend darin einig, dass sie sich von Bewertungen durch andere unbeeindruckt zeigen sollten und wollen. Das gelingt ihnen aber oft nicht gut oder nur mit Hilfe von Freundinnen, Freunden und Familienmitgliedern (siehe Calmbach et al. 2020, 302).

  Das ist nur natürlich. Wir alle sind mehr oder weniger beeindruckbar vom Urteil der anderen. Erstrebenswert ist ein wohltemperiertes Maß ohne dauerhafte Überhitzung. Eine ehrgeizgetriebene Sucht nach Anerkennung rückt dieses Ziel aber in weite Ferne und untergräbt das Streben nach Selbstbestimmung.

- Da trifft es sich gut, dass Jugendliche vermehrt über ihre eigenen Gedanken nachdenken (siehe Etter et al. o. J., 7). Damit verfügen sie über die Voraussetzung, sich mit ungünstigen Denkmustern und Selbstgesprächen auseinanderzusetzen.

  Ins Spiel kommt hier das ABC-Modell von Albert Ellis (1977, 117 ff.). Es betont, dass es oft nicht die äußeren Situationen sind, die unsere Gefühle verursachen. Häufig sind es unsere bewertenden Selbstgespräche, durch die wir unsere Gefühle erzeugen und aufrechterhalten, ohne es zu merken. Denn diese Vorgänge sind uns meistens nur verschwommen oder gar nicht bewusst (siehe Eschenröder 1977, 71).

  Dabei sagen wir uns aber selten wörtlich etwas. Meist geht uns eine automatisch ablaufende Kette von Gedanken und Schlussfolgerungen durch den Kopf (siehe Juli/Engelbrecht-Greve 1978, 196 f.). Hinzu kommen bildhafte Vorstellungen.

Dennoch können schon Jugendliche lernen, ihre schädlichen Selbstgespräche wahrzunehmen, kritisch zu hinterfragen und hilfreiche und überzeugende Neubewertungen zu entwickeln. Geduldiges Üben gehört natürlich dazu.

Beispiel:

A. Auslösende Situation: Klassenarbeit.

B. Bewertendes Selbstgespräch: „Ich muss eine 1 oder 2 schreiben, alles andere wäre furchtbar peinlich!“

C. Erzeugtes Gefühl (Konsequenz): Ängstliche Unruhe.

B) Neues Selbstgespräch: „Ich habe gut gelernt, da wird es wohl einigermaßen klappen. Falls nicht, wäre ich zwar sehr enttäuscht, würde es aber verkraften. Schließlich kann jeder mal eine Arbeit in den Sand setzen.“

C) Neues Gefühl: Zuversichtliche Anspannung.

Dieses Modell kann ein wesentliches Element in einer Beratung oder Therapie sein. Es eignet sich auch zur Selbsthilfe (siehe Ellis 1977, 7, Vorwort von Wachinger).

- Für interessierte Jugendliche und junge Erwachsenen können aus meiner Sicht z.B. folgende Bücher hilfreich sein:

  Wolf, D., Merkle, R. (1984): Gefühle verstehen, Probleme bewältigen. Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle. Mannheim: PAL, 36. Auflage 2021.

  Dieser praktische Ratgeber zeigt die Anwendung des ABC-Modells und bietet eine Fülle weiterer Lösungsvorschläge zur Selbsthilfe bei seelischen Problemen wie Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen und depressiven Verstimmungen.

  Stahl, S. (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. München: Kailash, 37. Auflage 2021, Originalausgabe.

  Dieses Buch hält eine Vielzahl an Informationen und praktischen Übungen bereit, um mit kränkenden und verletzenden Kindheitserfahrungen Freundschaft zu schließen, negative Grundannahmen/Glaubenssätze abzulegen und positive Einstellungen und Verhaltensweisen zu entwickeln.

- Ist eine Beratung oder Therapie angezeigt, muss sie die Entwicklungssituation von Jugendlichen würdigen. Das Internet bietet dazu ausführliche Informationen (Etter et al. o. J.).

  Berücksichtigt man die persönliche Denkweise von Kindern, dann können auch sie verstehen, wie Gedanken ihre Gefühle und ihr Verhalten beeinflussen. Man vermittelt jüngeren Kindern aber kein abstraktes Modell wie das von Ellis, sondern konkrete Fertigkeiten (siehe Ronen 2000, 96 ff.). Beispiel „Selbstverstärkung“:

Ein perfektionistisches Kind kann sein Selbstvertrauen und Selbstbild verbessern, indem es lernt, sich selbst angemessen zu loben (siehe Ronen 2000, 113).

- An eine Beratungsstelle können sich Kinder und Jugendliche auch wenden, ohne dass ihre Eltern/Personensorgeberechtigten etwas davon wissen. Im achten Sozialgesetzbuch heißt es:

  „Kinder und Jugendliche haben Anspruch auf Beratung ohne Kenntnis des Personensorgeberechtigten, solange durch die Mitteilung an den Personensorgeberechtigten der Beratungszweck vereitelt würde“ (§ 8 Abs. 3 Satz 1 SGB VIII).

- Zum Angebot gehört auch eine Online-Beratung für Eltern und Jugendliche, per Chat oder Mail. Sie ist anonym, kostenfrei und datensicher, zu finden unter:

  www.bke.de

- Für Jugendliche sind weitere anonyme, kostenfreie und sichere Beratungsangebote per Telefon, Chat oder Mail zu finden unter:

  Familienportal-Hilfe für Kinder und Jugendliche in Notlagen

- Eine zusätzliche Möglichkeit bei schulischen Fragen sind Schulpsychologische Beratungsstellen. Die Beratung ist ebenfalls freiwillig, kostenlos und vertraulich.
  Weitere Informationen gibt es unter:

  www.schulpsychologie.de

- Das Klinikum der Universität München bietet - in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung - Kindern, Jugendlichen und Eltern Informationen/Tipps und zum Teil noch nicht genannte Anlaufstellen zur Erhaltung oder Wiedererlangung des seelischen Gleichgewichts in schwierigen Zeiten, speziell in der Corona-Krise:

  „Corona und Du“
  Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche
  https://www.corona-und-du.info/

  Infoportal für Eltern:
  Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihres Kindes!
  https://www.corona-und-du.info/eltern/

11. Schlussbemerkung

Junge Menschen mit einem gesunden Ehrgeiz können z.B. ihre Ziele entschlossen verfolgen, Durststrecken überstehen und sich nach Rückschlägen oder Misserfolgen wieder aufrappeln (siehe Vits 2021). Diese Fähigkeiten haben auch diejenigen, die es mit ihrem Ehrgeiz übertreiben. Sie können sie nutzen, um rücksichtsvoller mit sich selbst umzugehen, ihre Belas-

tungsgrenzen besser einzuhalten und ihren übertriebenen Ehrgeiz einem gesunden Maß anzunähern. Die genannten Informations- und Beratungsangebote stehen bereit, um dies zu erleichtern.

Quellen:

Adler, A. (2020): Menschenkenntnis. München: Anaconda.

Erstmals erschienen 1927, Leipzig: Hirzel.

Bischof-Köhler, D. (2011): Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Bindung,

Empathie, Theory of Mind. Stuttgart: Kohlhammer, 1. Auflage.

Brandl, M. (2012): Resilienz in der professionellen Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren. KiTaFachtexte.

https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/FT_Brandl_OV.PDF

(Zugriff am 12.03.2021)

Buchkremer, H. (1972): Ehrgeiz. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz: Kohlhammer.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Hrsg.) (2005): Erziehungsberatung und Psychotherapie. In: Informationen für Erziehungsberatungsstellen, 2005, Nr. 2, 3-8.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Hrsg.) (2008): Psychotherapeutische Kompetenz in der Erziehungs- und Familienberatung.

In: Informationen für Erziehungsberatungsstellen, 2008, Nr. 2, 3-5.

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Hrsg.) (2017): Für Jugendliche und junge Erwachsene. Das differenzierte Angebot der Erziehungsberatung.

In: Informationen für Erziehungsberatungsstellen, 2017, Nr. 3, 3-7.

Calmbach, M., Flaig, B., Edwards, J., Möller-Slawinski, H., Borchard, I., Schleer, C. (2020): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2020. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Dogs, C. P., Poelchau, N. (2017): Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen. Berlin: Ullstein, 7. Auflage 2018.

Dührssen, A. (1954): Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Eine Einführung in die allgemeine und spezielle Neurosenlehre.

Göttingen: Verlag für Medizinische Psychologie, 12. Auflage 1978.

Ellis, A. (1977): Die rational-emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung. München: Pfeiffer, 4. Auflage 1989.

Eschenröder, C. (1977): Wie Selbstgespräche unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. In: Psychologie heute, 1977, Nr. 1, 70-72.

Etter, V., Häusler, E., Herrmann, K., Ruesch, L., Steiner, M., Stolz, V. (o. J.):

Jugendliche. Arbeit mit Jugendlichen und ihrem Umfeld auf den Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern. Praxisforschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern, Band 19.

https://files.www.soziothek.ch/source/Erziehungsdirektion%20Bern/Bd.%2019%20Jugendliche.pdf

(Zugriff am 19.11.2021)

Fotiou, K., Kugler, L. (2011): Entwicklung von Motivation. Referat.

Ludwig-Maximilian-Universität München.

https://www.psy.lmu.de/epp/studium_lehre/lehrmaterialien/lehrmaterial_ss10/wintersemester1011/meinhardt_kuehn_ws10/25_01_11_motivation.pdf

(Zugriff am 28.02.2021)

Frank, A. (2008): Kinder in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung fördern. kindergarten heute, wissen kompakt/spezial. Freiburg im Breisgau: Herder, 2. Auflage 2011.

Freie Universität Berlin (o. J.): Temperament. Eine entwicklungspsychologische Perspektive auf die Temperamentsforschung. Präsentation (Lehre Wintersemester 2005/2006).

https://ssl2.cms.fu-berlin.de/ewi-psy/einrichtungen/arbeitsbereiche/entwicklungswissenschaft/media/media_pw/lehre_pw/PM_2005_06/12526/entwicklung_temperament_praesentation_ws0506.pdf

(Zugriff am 13.05.2021)

Grünewald, S. (2019): Wie tickt Deutschland? Psychologie einer aufgewühlten

Gesellschaft. Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1. Auflage.

Haug-Schnabel, G., Bensel, J. (2004): Vom Säugling zum Schulkind - Entwicklungspsychologische Grundlagen. kindergarten heute, wissen kompakt/spezial. Freiburg im Breisgau: Herder, 10. Auflage 2011.

Horney, K. (1975): Neurose und menschliches Wachstum. Das Ringen um Selbstverwirklichung. München: Kindler, deutsche Originalausgabe.

Erstmals erschienen 1950, New York: Norton & Co.

Initiativbüro Gutes Aufwachsen mit Medien (2019): Ich poste, doch wer bin ich? – Selbstdarstellung von Kindern und Jugendlichen im Netz. In: Familienhandbuch.

https://www.familienhandbuch.de/medien/soziale-netzwerke/Ichpostedochwerbinich.php

(Zugriff am 25.11.2021)

Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung (2021): Die neuen Vorbilder der Jugend 2021. Eine Studie über ihre Leitbilder und Ideale.

https://jugendkultur.at/die-neuen-vorbilder-der-jugend-2021/

(Zugriff am 22.11.2021)

Juli, D., Engelbrecht-Greve, M. (1978): Streßverhalten ändern lernen. Programm zum Abbau psychosomatischer Krankheitsrisiken. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, Originalausgabe.

Kasten, H. (2014): Entwicklungspsychologische Grundlagen der frühen Kindheit und

frühpädagogische Konsequenzen. KiTaFachtexte.

https://www.kita-

fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_kasten_2014.pdf

(Zugriff am 09.09.2019).

Kasten, H. (2020): Geschwister. Vorbilder, Rivalen, Vertraute. München: Reinhardt,

7. Auflage.

Köhle, A.-B. (2019): Persönlichkeit: Was ist vererbt, was anerzogen? Der Charakter ist teils angeboren, teils durch Erziehung und Umwelt geprägt. Wie diese Faktoren zusammenwirken. Apotheken Umschau. Wort & Bild.

https://www.apotheken-umschau.de/familie/entwicklung/persoenlichkeit-was-ist-vererbt-was-anerzogen-793663.html

(Zugriff am 21.09.2021)

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (2021): Der optimale Körper.

https://www.jugendschutz-niedersachsen.de/der-optimale-koerper/

(Zugriff am 21.08.2021)

Lehnert, F. (2021): Warum wir uns oft selbst überschätzen. Wissenschaft - Quarks.

Westdeutscher Rundfunk Köln.

https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/warum-wir-uns-oft-selbst-

ueberschaetzen/

(Zugriff am 15.12.2021)

Lersch, P. (1962): Aufbau der Person. München: Barth, 8., überarbeitete Auflage.

Lichtblau, M. (2018): Kindliche Interessen beobachten und fördern. KiTaFachtexte.

https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/
KiTaFT_Lichtblau_II_2018_kindlicheInteressenbeobachtenundfoerdern.pdf

(Zugriff am 02.03.2021)

Macha, T. (2012): Entwicklungsdiagnostik – Glossar.

http://entwicklungsdiagnostik.de/glossar.html

(Zugriff am 10.11.2021)

Macha, T., Petermann, F. (2016): Mein Kind und ich. Die ersten Lebensjahre.

Bern: Hogrefe, 1. Auflage.

Misoch, S. (2014): Offline und online – das sind für Jugendliche keine getrennten Welten. Interview. In: Psychologie Heute, 41. Jg., Nr. 3, 34-35.

Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina (Hrsg.) (2021): Kinder und Jugendliche in der Coronavirus-Pandemie: psychosoziale und edukative Herausforderungen und Chancen. 8. Ad-hoc-Stellungnahme.

https://www.leopoldina.org/uploads/tx_leopublication/2021_Corona_Kinder_und_Jugendliche.pdf

(Zugriff am 25.09.2021)

Pfeifer, W. et al. (1993): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. Digitalisierte und von Wolfgang Pfeifer überarbeitete Version im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache.

https://www.dwds.de/wb/etymwb/Ehrgeiz

(Zugriff am 15.01.2021)

Ronen, T. (2000): Kognitive Verhaltenstherapie mit Kindern. Wege zur Selbstkontrolle bei Störungen der sozialen und emotionalen Entwicklung. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber, 1. Auflage.

Roth, G. (2021): Über den Menschen. Berlin: Suhrkamp, 1. Auflage.

Schäfer, S. M. (2014): Nich‘ jemeckert is‘ nich‘ jenuch. In: neue gespräche - Partnerschaft.Ehe.Familie. 44. Jg., Nr. 3, 18-19.

Schleiffer, R. (2016): Lernen und Bindung im Kindesalter. KiTaFachtexte.

https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen//
KiTaFT_Schleiffer_Lernenund_Bindung_2016.pdf

(Zugriff am 24.09.2020).

Schmitz-Schretzmair, R. (2019): Die Wahl der weiterführenden Schule - eben keine «Glückssache». Rheinisch-Bergischer Kreis, Der Landrat.

https://www.rbk-direkt.de/die-wahl-der-weiterfuehrenden-schule.pdfx

(Zugriff am 12.12.2020).

Schneider, W., Lindenberger, U. (Hrsg.) (2018): Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel: Beltz, 8., überarbeitete Auflage.

1. Auflage 1982, München: Urban & Schwarzenberg.

Schulz von Thun, F. (1981): Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, Auflage 1994, Originalausgabe.

Shell Deutschland Holding (Hrsg.) (2019): Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort. Weinheim, Basel: Beltz, 1. Auflage.

Stahl, S. (2011): Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl. Hamburg: Ellert & Richter.

Stahl, S. (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. München: Kailash, 37. Auflage 2021, Originalausgabe.

Vits, S. (2021): Vom Ehrgeiz gepackt. Interview. Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).

https://www.lass-dich-nieder.de/studium/studienerfahrung/vom-ehrgeiz-gepackt.html

(Zugriff am 04.02.2021).

Wildgruber, A., Griebel, W. (2016): Erfolgreicher Übergang vom Elementar- in den Primarbereich. Empirische und curriculare Analysen. Deutsches Jugendinstitut e.V., WiFF Expertise, Band 44.

Wunderer, E. (2021): Gefährliche Schönheitsideale in sozialen Medien. Interview.

Hochschule Landshut.

https://www.haw-landshut.de/aktuelles/news/news-detailansicht/article/gefaehrliche-schoenheitsideale-in-sozialen-medien.html

(Zugriff am 29.07. 2021)

Zhao, L., Heyman, G. D., Chen, L., Lee, K. (2017): Praising Young Children for Being Smart Promotes Cheating. In: Psychological Science, 28. Jg., Nr. 12, 1868-1870.

Über den Autor

Frank Herold ist Dipl.-Sozialpädagoge und Dipl.-Heilpädagoge und arbeitete bis zu seinem Ruhestand 2014 in der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder der Stadt Hamm. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne.

Kontakt:
frankherold@gmx.de