



Carina Imser
Florian Schmid

Familie macht stark

Impulse setzen, Stärken entdecken

Familie macht stark – Impulse setzen, Stärken entdecken

Ein Praxis-Handbuch mit Anregungen

Autor/in

Carina Imser MA

Mag. Florian Schmid

Herausgeber

ÖZBF – Österreichisches Zentrum für
Begabtenförderung und Begabungsforschung
Schillerstraße 30, Techno 12
A-5020 Salzburg

Tel.: +43/662-439581

E-Mail: info@oezbf.at

Internet: www.oezbf.at

ZVR: 553896729

ISBN: 978-3-9504347-1-2

© 2017

Eigenverlag: ÖZBF – Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Nutzungsrechte liegen bei der Autorin und dem Autor sowie beim ÖZBF.



Inhaltsverzeichnis

Warum ist Stärken- und Interessensförderung für Ihr Kind wichtig?_____	S. 4
Stärken- und Interessensförderung_____	S. 4
Sichere Beziehungen – Stärkenorientierte Erziehung_____	S. 5
Interessen, Stärken und Begabungen entfalten _____	S. 6
Dialogorientierte Kommunikation_____	S. 7
Ressourcenorientierte Beobachtung_____	S. 9
Gestaltung einer anregenden Umwelt_____	S. 10
Beispiele für die Förderung von Interessen, Stärken und Begabungen_____	S. 11
Sprache mit Kindern entdecken_____	S. 11
Meine Bücherecke_____	S. 11
Dialogorientierte Bilderbuchbetrachtung_____	S. 12
Brainstorming-Sitzung für Familien_____	S. 12
Sprachgefühl_____	S. 13
Geschichten erfinden_____	S. 13
Interviews führen_____	S. 13
Forschen mit Kindern_____	S. 15
Forscheraufträge_____	S. 15
Sonnenuhr basteln_____	S. 17
Expedition um die Ecke_____	S. 17
Kreativ sein mit Kindern_____	S. 18
Schatzkiste_____	S. 18
Turmbau zu Babel_____	S. 18
Jonglierbälle basteln und Jonglieren lernen _____	S. 19
Unkonventionelles Material_____	S. 19
Malen und Basteln mit vielfältigen Materialien_____	S. 20
Schlusswort_____	S. 21
Literatur_____	S. 22

Warum ist Stärken- und Interessensförderung für Ihr Kind wichtig?

Jeder Mensch hat eine einzigartige Persönlichkeit, ist unverwechselbar und verfügt über ganz unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten. Diese Vielfalt macht unser Leben nicht nur aufregend und abwechslungsreich, sondern sie ermöglicht auch jeder und jedem Einzelnen, ihren bzw. seinen ganz individuellen Weg im Leben zu finden. **Wenn wir nach unseren eigenen Interessen, Vorstellungen und Fähigkeiten leben und arbeiten können, sind wir motiviert für die Aufgaben, die uns begegnen und erleben Zufriedenheit.**

Das Erkennen und Fördern von Interessen und Stärken ist die Grundlage für ein erfülltes Leben, weil sich die Kinder dadurch ihrer eigenen Person bewusst werden, sich selbst als Lernende wahrnehmen sowie Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufbauen können. Dann können Kinder ihr Potenzial voll entfalten, selbstbestimmt durchs Leben gehen und sind in ihrer Entwicklung positiv unterstützt.



Stärken- und Interessensförderung

Wenn Stärken und Interessen ganzheitlich gefördert werden, können sich daraus Begabungen entwickeln. **Ein begabungsfreundliches Umfeld zeichnet sich durch ein breites Angebot an Möglichkeiten aus.** Es umfasst die unterschiedlichsten Bereiche: z.B. Sprache, Motorik, Mathematik, Soziales etc. (Heller, 2001). Alle Bereiche sollten gleichermaßen gefördert werden, damit sich Begabungen entwickeln und optimal entfalten können (Weilguny, Resch, Samhaber & Hartel, 2011).

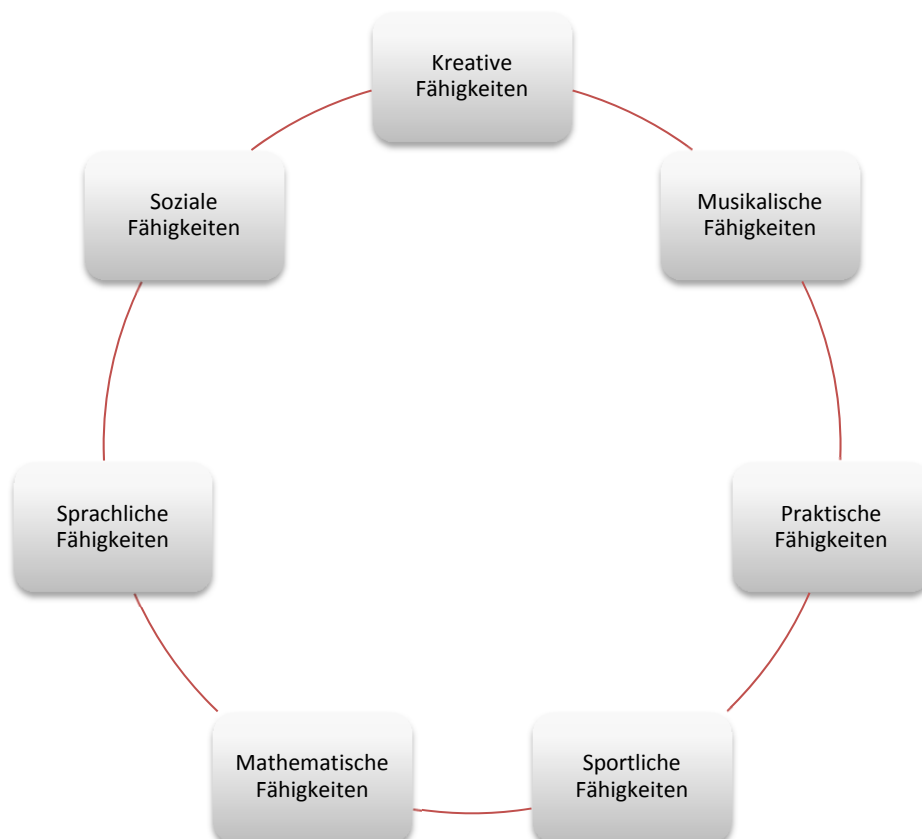


Abb.: Begabungsfaktoren angelehnt an das Münchner Hochbegabungsmodell nach Heller (2001)

Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, sich in weniger vertraute Bereiche zu wagen. Man sollte dabei beachten, dass Kinder die Art und Intensität der Angebote selbst bestimmen können sollen, denn Freiräume für eigenes ungestörtes Spielen und Denken sind wichtig.

Begabungsförderung ist vor allem auch Persönlichkeitsentwicklung. Eine **liebe- und vertrauensvolle Beziehung**, Sicherheit und Geborgenheit sind der beste Nährboden für die Entwicklung des Kindes (Völker & Schwer, 2013; Bowlby, 2010). Um Interessen und Stärken des Kindes zu erkennen, braucht es außerdem eine **dialogorientierte Kommunikation** sowie eine bewusste **Beobachtung**, die sich an den Ressourcen der Kinder orientiert. Wenn dann mit einer entsprechenden **Gestaltung der Umwelt**, welche anregend und herausfordernd ist, reagiert wird, können sich Potenziale und Begabungen entfalten (Kiso, Lotze, & Behrens, 2014; Vogt, Löffler, Haid, Itel, Schönfelder, Zumwald & Reichmann, 2015; Heller, 2001; Ziegler, 2009). Die Säulen der stärkenorientierten Erziehung werden im Anschluss näher erklärt.

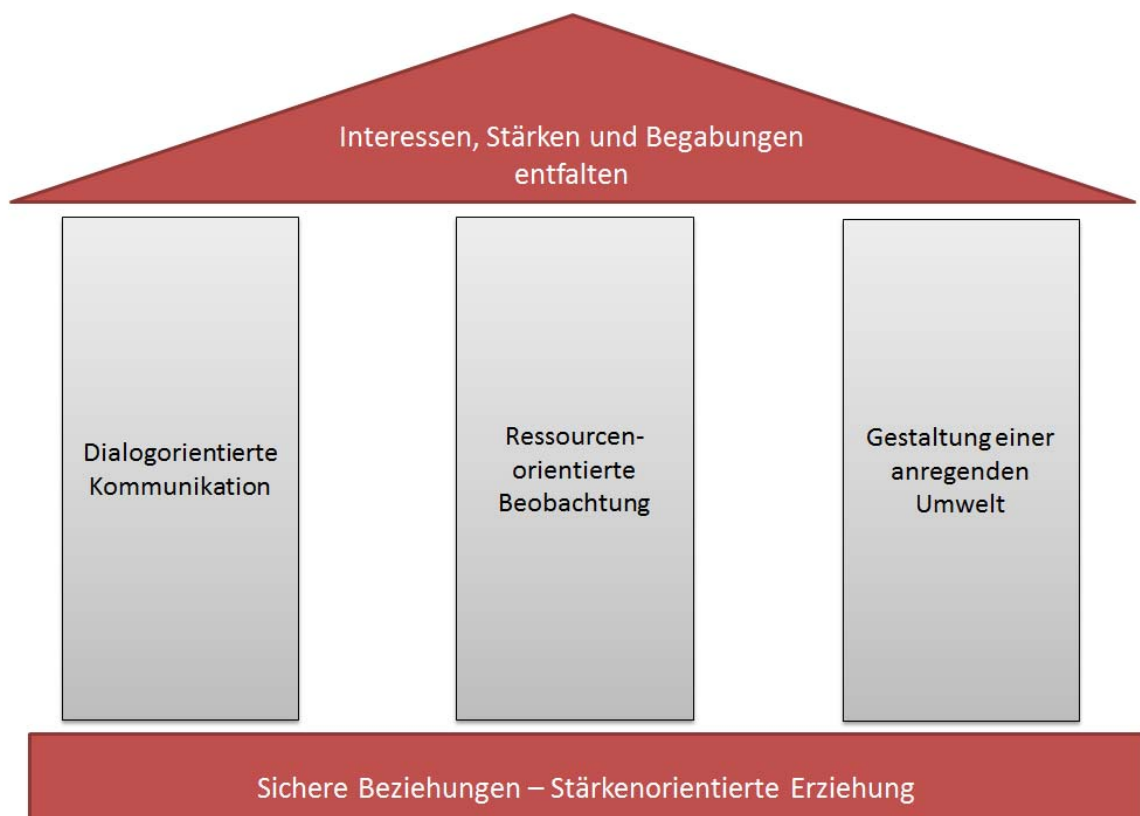


Abb.: Säulen einer stärkenorientierten Erziehung (Carina Imser)

Sichere Beziehungen – Stärkenorientierte Erziehung

Sichere Beziehungen sind die Grundlage für alle Lernprozesse und Lernerfolge. Nur wenn sich Kinder sicher und geborgen fühlen, können sie ihrem Neugierverhalten nachgehen, die Umwelt erkunden und neue Erfahrungen machen. **Positive zwischenmenschliche Beziehungen wirken sich direkt auf Lernprozesse aus, fördern und erhalten diese** (Völker & Schwer, 2013; Bowlby, 2010).

Voraussetzung für eine sichere Beziehung ist die positive Grundhaltung der Eltern gegenüber dem Kind, welche von Wertschätzung und einfühelndem Verstehen getragen ist. Dadurch erhält das Kind das Gefühl der Akzeptanz und gewinnt Selbstvertrauen (Tausch & Tausch, 1998). Je besser die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind ist, desto mehr kommunizieren die Kinder mit ihnen, beobachten sie öfter und lernen von ihnen (Völker & Schwer, 2013; Bandura, 1997).

- Nehmen Sie Ihr Kind mit seinen Fragen, Wünschen, Bedürfnissen und Interessen wahr sowie ernst und fördern Sie diese.
- Planen Sie regelmäßig Zeit für gemeinsame Aktivitäten mit Ihrem Kind im Familienalltag ein – dies stärkt die Beziehung und Sie lernen Ihr Kind in verschiedenen Situationen besser kennen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, wenn es bei Herausforderungen verzagt. Sätze, wie „Ich weiß, dass du das schaffen kannst – es braucht nur noch ein wenig Übung“, wirken meist Wunder.
- Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst – Kinder schauen zu Ihnen auf und eignen sich viele Verhaltensweisen an.
- Geben Sie Ihrem Kind immer das Gefühl, so wie es ist, akzeptiert zu werden.

Interessen, Stärken und Begabungen entfalten

Wichtig ist, Kindern eine Atmosphäre zu bieten, die motiviertes und kreatives Verhalten erlaubt und anregt. **Die Kinder brauchen Freiräume und Zeiträume, in denen es möglich ist, sich ganz einer Sache zu widmen.** Grundlegend sind dabei das Vertrauen und die Wertschätzung der wichtigen Bezugspersonen. So kann sich das Kind angenommen fühlen, so wie es ist, Fehler zulassen und Scheitern als ganz normalen Teil des Lernens akzeptieren. Bedenken Sie außerdem, dass strikte Vorgaben und die Forderung an die Kinder, alles nach einem Schema anzufertigen, auf Dauer die Kreativität und Individualität unterdrücken. Deshalb ist es wichtig, Anregungen zu geben, jedoch keine konkreten Handlungsvorgaben (Tausch & Tausch, 1998; Behrensen & Solzbacher, 2012).

Gemeinsam mit den Eltern können sich Kinder je nach Alter mehr oder weniger intensiv damit beschäftigen, was sie bereits gut können und gerne machen. **Je jünger das Kind ist, desto wichtiger ist die Unterstützung und Begleitung des Erwachsenen, um Stärken und Interessen der Kinder für sie fassbar zu machen.**



Stärken sind der Antrieb für unsere Entwicklung – Fokus auf positives Verhalten lenken:

Man kann sich die Entwicklung eines Kindes wie den Aufbau eines Zuges vorstellen, dessen Lokomotive den Antrieb für die Waggons darstellt.

In Bezug auf die Stärkenorientierung symbolisieren die Lokomotive die Stärken des Kindes und die Waggons die Schwächen. Wichtig ist zur Förderung einer positiven Entwicklung, dass man die Stärken fördert – diese mit Lob, Aufmerksamkeit und Zuwendung unterstützt, so als ob

man die Lokomotive mit Kohlen zum Laufen bringt. Dies führt dazu, dass die Schwächen, die Waggons, einfach mitgezogen werden. **Die Schwächen werden somit über die Stärken ausgeglichen und die Entwicklung positiv vorangetrieben.** Das Prinzip dabei ist die Akzeptanz und Anerkennung von Schwächen, wobei aber die Unterstützung und Förderung über die Stärken des Kindes passiert. Es gilt also herauszufinden, welche individuellen Stärken Ihr Kind auszeichnen.

- Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit zum Ausprobieren und Üben – schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Fehler als Lerngelegenheiten wahrgenommen werden können.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positives Verhalten Ihres Kindes und bestärken Sie dieses.
- Melden Sie Ihrem Kind seine Interessen und Stärken zurück – verbal oder schriftlich – das Kind soll erkennen, welche Fähigkeiten es auszeichnen und diese wertschätzen lernen.

Dialogorientierte Kommunikation

Kinder sind von Natur aus neugierig und wollen die Welt um sich herum mit allen Sinnen erleben und verstehen lernen. Dabei haben sie ungemein viele Fragen an ihre Umwelt, die für Erwachsene manchmal irritierend, unbequem und vielleicht sogar unpassend sein können. „Was ist eigentlich das Leben? Wo kommen die Kinder her? Was passiert, wenn ich sterbe?“ sind nur einige Fragen, die Erwachsene an ihre Grenzen bringen können. Jedoch eröffnen diese Fragen die Möglichkeit für spannende Dialoge mit Kindern, in denen man sie zu eigenen Ideen und Überlegungen anregen kann.



Als Erwachsene/r ist man gewillt, sogleich Lösungen oder Antworten parat zu haben. Was spricht aber dagegen, die **Fragen an die Kinder zurückzuspielen und gemeinsam mit ihnen zu überlegen, was die Antworten sein könnten**. Sie werden möglicherweise überrascht sein, auf welche neuartigen, kreativen und manchmal auch einfachen Antworten Ihre Kinder kommen (Calvert & Hausberg, 2012).

Kinder stoßen im Alltag auf viele Fragen. **Wenn Kinder mit Gegenfragen konfrontiert werden, lernen sie, Probleme zu analysieren und selbstständig nach Lösungen zu suchen.** Möchte man bewusst mit Kindern gemeinsam nachdenken, können etwa Geschichten, Sachbücher, Bilder, Tageserlebnisse oder auch Naturphänomene Ausgangspunkte sein (Calvert & Hausberg, 2012).

„Wer einmal selbständig gedacht hat – und darum geht es beim kreativen Philosophieren mit Kindern über Natur – der wird nicht mehr unselbständig denken.“

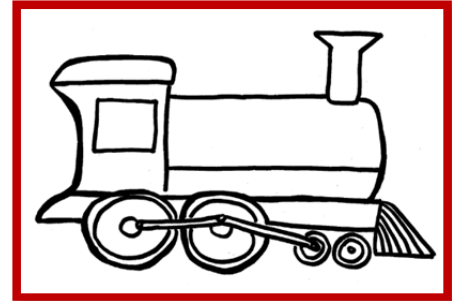
(Calvert & Hausberg, 2012, S. 1f.)

- Fragen zu stellen ist besser als Antworten zu geben: *Was glaubst du? Was denkst du darüber?* Anschließend kann man sich gemeinsam eine Lösung überlegen.
- W-Fragen (*Wer, Wie, Was, Wozu, Wann*) in Alltagssituationen so oft wie möglich einbinden und das Kind zum Nachdenken anregen.
- Blickkontakt herstellen: Blickkontakt vermittelt Zuwendung und Wertschätzung. Das ist für Kinder und ihr Selbstvertrauen ungemein wichtig.

Interessen und Stärken im Gespräch entdecken

Ganz grundsätzlich eignen sich Gespräche in besonderer Weise, um viel über Ihr Kind und dessen Fähigkeiten zu erfahren. Fragen Sie einfach konkret nach, was es besonders gerne macht. Aufgrund der Antworten, können Sie dann Rückschlüsse auf Interessen, Bedürfnisse und Stärken Ihres Kindes finden.

- *Ich spreche gerne. Ich lasse mir gerne von meinen Eltern vorlesen. Ich möchte alle Worte verstehen.*
- *Ich zähle gerne. Ich zähle gerne Dinge (Obst, Gemüse, Autos usw.) zusammen. Zahlen finde ich toll.*
- *Ich bin gerne in der Natur. Ich sammle gerne Dinge im Wald. Ich sehe mir Tiere ganz genau an.*
- *Ich bewege mich gerne (tanzen, laufen, turnen etc.).*
- *Ich bastle und male gerne.*
- *Ich höre gerne Musik. Ich mache gerne Musik mit...*
- *Ich denke darüber nach, warum wir auf der Welt sind, ob es einen Gott gibt.*



Hinweise auf die Interessen Ihres Kindes können Sie auch dadurch bekommen, indem Sie beobachten, zu welchem Spielzeug sich Ihr Kind als erstes hinwendet, wenn Sie eine längere Zeit nicht zuhause waren (z.B. nach dem Urlaub). Möchte es gleich mit dem Lego spielen oder zuerst alle Puppen begrüßen oder sitzt es sich mit der Kindergitarre auf den Teppich und fängt zu spielen an?

Es ist wichtig, mit Kindern über die eigenen Interessen und Stärken zu sprechen:

- *Womit beschäftigst du dich am liebsten?*
- *Möchtest du ... noch öfter machen?*
- *Was genau brauchst du?*
- *Was kannst du denn besonders gut? Usw.*

Lokomotiv-Übung:

In Bezug auf das vorher erwähnte Lokomotiv-Prinzip können Sie ein **Bild der Lokomotive als Gesprächsanlass mit Ihrem Kind verwenden**. Eine Version finden Sie am Ende dieses Skriptums. Fragen Sie Ihr Kind: „*Was treibt dich an? Was sind deine Stärken, die deine Waggons ziehen?*“ Gemeinsam können in die Lokomotive Stärken und Interessen hineingezeichnet und geschrieben werden.

Zu guter Letzt kann die Lokomotive bunt ausgemalt werden und im Kinderzimmer sichtbar platziert werden – es soll das Kind immer daran erinnern, dass es auf sehr viele Stärken und Fähigkeiten zurückgreifen kann, sollte es einer Herausforderung begegnen. Dies stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Führen Sie diese Übung auch für sich selbst durch oder lassen Sie Ihr Kind eine Lokomotive für sich ausfüllen. Sich gegenseitig seine Stärken aufzuzeigen gibt Vertrauen und zeigt Wertschätzung.

Problemorientiertes vs. lösungsorientiertes Fragen

In Gesprächen, vor allem in Konfliktgesprächen, ist es von Vorteil, die **Lösungssuche und nicht das Problem in den Mittelpunkt zu stellen**. Für ein gutes konstruktives Familienklima ist es sinnvoll, an Lösungen zu arbeiten anstatt im Problem verhaftet zu bleiben (Radatz, 2009).

Erledigt ein Kind seine Hausübungen nur sehr ungern, hilft es wenig, das Kind danach zu fragen, warum es denn die Hausübungen nicht gerne erledigt, wo genau denn das Problem liegt und darauf hinzuweisen, dass man es immer wieder zur Erledigung unliebsamer Dingen überreden müsse. Zielführender wäre es etwa zu fragen: Wann ist es in der Vergangenheit gelungen, die Hausübung gut und flott zu erledigen? Welche Umgebung oder Materialien brauchst du, um Hausübungen effektiv zu bearbeiten?

Das lösungsorientierte Fragen geht mit einer Haltungsänderung einher, weil einem bewusst wird, dass das Bearbeiten von Problemen meist zu negativen Gefühlen und Beziehungsproblemen führt. Wenn ich stattdessen die Lösung vor Augen habe und daran auch mein Gesprächsverhalten ausrichte, können neue Perspektiven entstehen, weil ich darauf achte, was ich selbst oder andere für Ressourcen zur Lösung des Problems mitbringen. **Um diese Ressourcen herauszufinden, braucht es eine bestimmte Art von Fragen.** Diese können in der nachfolgenden Tabelle eingesehen werden.

Problemorientiertes Fragen	Ziel- und lösungsorientiertes Fragen
Was ist dein Problem?	Was hast du vor? Was ist dein Ziel?
Wer ist schuld?	Wer ist beteiligt und wie kannst du zur Veränderung beitragen?
In welcher Form merkst du das Problem?	Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
Was könnte die Ursache des Problems sein?	Was hast du schon ausprobiert? Gibt es erste kleine Erfolge?
Hast du in der Vergangenheit schon ähnliche negative Erlebnisse gehabt?	Hast du in der Vergangenheit schon Erlebnisse gehabt, die dich ein wenig an die Zielerreichung erinnern?
Wie hast du dich in der Vergangenheit verhalten?	Wie könntest du dich in Zukunft anders verhalten? Womit hast du bereits Erfolg gehabt? Was könntest du weglassen?

(adaptiert nach Radatz, 2009)

Ressourcenorientierte Beobachtung

Fehler, Schwächen und unerwünschtes Verhalten fallen uns eher schnell ins Auge. Der Mensch neigt dazu Negatives schnell zu erfassen und darauf zu reagieren. Auch der Erziehungsalltag ist von diesen negativen Beobachtungen geprägt und führt oft zu Konflikten, weil uns negative Emotionen den Blick auf das Wesentliche versperren.

Umso wichtiger wäre es, **den Alltag, beziehungsweise das Verhalten des Kindes, aus einer ressourcenorientierten Perspektive zu betrachten.** Nicht nur, wie einleitend schon dargestellt, die Entwicklung des Kindes positiv zu unterstützen, sondern auch konstruktive Lösungen von Konflikten zu erkennen und kindgerecht agieren zu können. Die Beziehung zum Kind wird dahingehend gestärkt, weil es sich verstanden und ernst genommen fühlt (Kiso, Lotze & Behrensen, 2014).

Beobachtung ist BE-ACHTUNG!

Beim Beobachten ist enorm wichtig, dies wertfrei zu tun. Das bedeutet, ohne vorgefasste Meinung und Bewertung des Verhaltens die Einzigartigkeit des Kindes wahrzunehmen. Vergleichen Sie die Kinder nicht untereinander, sondern erkennen Sie die individuellen Interessen, Stärken und Fähigkeiten sowie die wertvolle Persönlichkeit dahinter.

Interessen und Stärken durch Beobachtung entdecken

Beobachten Sie Ihr Kind einmal bewusst in Alltagssituationen – z.B. im Spiel, beim Einkaufen, beim Zubett-Gehen. Fällt Ihnen ein Verhalten oder eine Aussage besonders oft auf? Bei Aktivitäten oder Inhalten von Gesprächen, die bei Kindern immer wieder Thema sind, verstecken sich zumeist Interessen, Bedürfnisse und Stärken.



Halten Sie eventuell auch mal schriftlich fest, was Sie bei Ihren Gesprächen oder Beobachtungen herausgefunden haben und überlegen Sie, wie Sie die Umgebung, Themen, Materialien etc. für Ihr Kind dementsprechend gestalten können.

- Wo zieht es mein Kind besonders hin? Wo fühlt es sich besonders wohl? In welchen Bereichen der Wohnung, der Umgebung, im Kindergarten, in der Schule etc.
- Mit welchen Materialien/Spielzeugen/Büchern/Fernsehserien beschäftigt es sich oft?
- Worüber spricht mein Kind immer wieder?
- Welche Themen greift es im Spiel auf?

Überlegen Sie dabei auch:

- Welche Materialien/Umgebung stelle ich zur Verfügung?
- Welche Materialien/Umgebung sucht sich mein Kind selbst?
- Welche Materialien/Umgebung findet mein Kind insgesamt vor?

Gestaltung einer anregenden Umwelt

Für jeden Menschen – und insbesondere für Kinder – ist es von großer Bedeutung herauszufinden, wo die eigenen Stärken und Interessen liegen. Als Eltern können Sie dabei unterstützend wirken, indem Sie **mit Ihrem Kind vielfältige Bereiche und Umwelten gemeinsam erleben, sowie ihnen einen Zugang zu unterschiedlichen Materialien eröffnen.**

Kinder brauchen eine anregende Umwelt sowie Abwechslung, um ihre Interessen, Stärken und Begabungen entwickeln zu können (Behrens & Solzbacher, 2012; Heller, 2001; Ziegler, 2009). Mit bewusst gestalteten Freizeitaktivitäten sollten immer wieder die unterschiedlichen Fähigkeiten der Kinder angesprochen und herausgefordert werden. Dabei darf aber nicht darauf vergessen werden, den Kindern ausreichend Entspannungs- und Spielphasen zu gewähren – vor allem, wenn man mitbedenkt, dass die dominante Lernform des Kindes das Spiel darstellt (Schenker, 2010). Achten Sie deshalb auf ein gutes Maß an geplanten und ungeplanten Aktivitäten, um ein Gleichgewicht von Fördern und Fordern zu schaffen. Die Kinder sollen immer Spaß an der Sache haben. Orientieren Sie sich deshalb an den Gefühlen und Stimmungen Ihres Kindes, damit Aktivitäten nicht in Überforderung enden.

- Schaffen Sie Zeit zum freien Spiel! Das Spiel ist die dominante Lernform des Kindes, wo Lernen und Freude an der Sache einhergehen.
- Das Erproben und Nachgehen der eigenen Interessen braucht Platz. Ermöglichen Sie Ihrem Kind einen Platz zu finden, an dem es sich verwirklichen kann. Richten Sie beispielsweise eine Forscherecke ein, in der gesammelte Dinge aufgestellt werden können.
- Stellen Sie Ihrem Kind ein breites Angebot an Materialien zur Verfügung, welche frei zugänglich sind und kreatives Tun zulassen. Bieten Sie Ihrem Kind unterschiedliche Materialien, wie Stoffe, Wolle, Farben, Papiere, Naturmaterialien etc. an.

Beispiele für die Förderung von Interessen, Stärken und Begabungen

Sprache mit Kindern entdecken

Meine Bücherecke

Der ständige Zugang zu (Kinder-)Büchern ist für Kinder ungemein wichtig, da sie mit ihrer Hilfe ihren Interessen nachgehen können, Probleme aufarbeiten und sich die Welt erfahrbar machen. Durch das Angebot an unterschiedlichen Büchern, die einen festen Platz haben und von den Kindern selbstständig erreicht werden können, wird ein positiver Zugang zu Büchern und allgemein zur Sprache gefördert.

Gut zu wissen:

- Geschichten schaffen Zugang zu den eigenen Gefühlen.
- Geschichten lassen Kinder nachdenken. Sie fördern die Phantasie und Kreativität.
- Über Geschichten kommen Eltern und Kinder ins Gespräch.
- Geschichten lassen Kinder über eigene Erfahrungen sprechen.
- Kinder kommen durch Bilderbuchbetrachtungen und Lesestunden zur Ruhe.
- Kinder erlernen spielerisch den Zugang zu Buchstaben und deren Bedeutung.

- Lesen Sie Ihrem Kind so oft wie möglich vor: Vorlesen schafft Geborgenheit. Es bedeutet Nähe und Zuwendung.
- Achten Sie auf die pädagogische Qualität von Büchern:
 - Korrekte Sprache – keine Verniedlichungen!
 - Bücher, die in Reimform geschrieben sind, fördern das Sprachgefühl der Kinder, vor allem die phonologische Bewusstheit.
 - Achten Sie darauf, dass die Bücher Mädchen und Jungen fernab von Stereotypen darstellen. Bücher sollen neue Perspektiven aufzeigen und Toleranz vermitteln.

Einige Bücher, die spannende Gesprächsanlässe bieten:

- *Martin Baltscheit: Die Geschichte vom Löwen, der nicht schreiben konnte*
- *Aaron Becker: Die Reise*
- *Kirsten Boie: Der kleine Ritter Trenk*
- *Nadine Brun-Cosme: Großer Wolf & kleiner Wolf – Von der Kunst, das Glück wiederzufinden*
- *Jorge Bucay: Wie der Elefant die Freiheit fand*
- *Antja Damm: Ist 7 viel?*
- *Julia Donaldson & Axel Scheffler: Der Grüffelo*
- *Gus Gordon: Herman und Rosie*
- *Chris Haughton: Oh nein, Paul!*
- *Janosch: Oh wie schön ist Panama*
- *Oliver Jeffers: Dieser Elch gehört mir*
- *Isabel Kreitz: Der Laden*
- *Astrid Lindgren: Pippi Langstrumpf; Ronja Räubertochter*
- *Mira Lobe: Die Geggis, Valerie und die Gute-Nacht-Schaukel; Das kleine Ich bin Ich*
- *Tilde Michels: Es klopft bei Wanja in der Nacht*
- *Ali Mitgutsch: Rundherum in meiner Stadt*
- *Aleksandra Mizielinska: Alle Welt*
- *Eva Schatz: Herr Anders*
- *Axel Scheffler & Julia Donaldson: Mein Haus ist zu eng und zu klein*
- *Peter Schössow: Mein erstes Auto war rot*
- *Franz Zaulek: Im Zwölfminutenwald*



Dialogorientierte Bilderbuchbetrachtung

In der dialogorientierten Bilderbuchbetrachtung wird durch die physische und psychische Zugewandtheit **nicht nur die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gefördert, sondern das Kind kann gezielt seine Interessen, sein Wissen und seine Sprachkompetenzen erweitern**. Stellen Sie viele Fragen, verweilen Sie länger bei einzelnen Seiten und philosophieren Sie mit ihrem Kind. Oder lassen Sie sich das Buch aus der Sicht Ihres Kindes erzählen. Bilderbücher zu betrachten kann auf verschiedene Art und Weise passieren (Kraus, 2005).

Stellen Sie viele W-Fragen:

- *Was siehst du auf dem Bild?*
- *Was passiert hier?*
- *Was interessiert dich besonders?*
- *Wie könnte die Geschichte weitergehen?*
- *Was könnten die Personen/Tiere denken/sagen?*

Ziehen Sie Materialien hinzu, die das Betrachten spannender gestalten:

- eine Lupe
- eine Taschenlampe
- Teile von Seiten mit einem Stück Papier abdecken etc.



Brainstorming-Sitzung für Familien

Lassen Sie Ihre Kinder im Familienalltag mitreden und teilhaben, z.B. bei der Wahl des Urlaubsortes! Dies fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Selbstständigkeit sowie Selbstverantwortung der Kinder. Brainstorming besteht aus zwei Phasen. In der ersten Phase werden Ideen gesammelt. In der zweiten Phase werden die Ideen geprüft, verbessert und weitere Ideen hinzugefügt. Gemeinsam einigt sich die Familie auf ein Ergebnis.

4 Spielregeln gelten:

1. Jede Idee ist willkommen!
2. So viele Ideen wie möglich!
3. Jede Kritik ist verboten!
4. Die Weiterentwicklung von Ideen ist erwünscht!



Die genannten Ideen können dabei auf ein Plakat oder auf kleine Zettel geschrieben werden, damit man eine gute Übersicht und eine Grundlage für die zweite Phase hat.

Gemeinsames Brainstorming bringt neue Ideen und fördert eine demokratische Gesprächskultur.

Brainstorming kann eingesetzt werden bei:

- Wochenende planen
- Urlaubsplanung
- Kinderzimmer umgestalten
- Geschenk für Oma und Opa usw.

Sprachgefühl

Silben sind elementare Bestandteile der deutschen Sprache. **Wer Silben erfassen kann, lernt auch flüssiger zu lesen und hat weniger Rechtschreibprobleme.** Silbenklatschen stärkt das Rhythmusgefühl und verhilft spielerisch zu einem Silbenbewusstsein. Nebenbei wird die Artikulation verbessert und die Koordination von Klatschen und Sprechen aktiviert das Gehirn (Sallat, Spreer & Glück, 2014).

Anregungen:

- Silben klatschen einfach im Alltag einbauen, um zum Beispiel eine Wartezeit zu überbrücken.
- Silben-Memory: Beim Umdrehen einer Karte wird die Abbildung, zum Beispiel ein Tier, genannt und dazu werden die Silben geklatscht.
- Auch beim gemeinsamen Singen können die Silben mitgeklatscht werden. Das macht gleichzeitig auch sehr viel Spaß.



Geschichten erfinden

Die Phantasie der Kinder ist oft grenzenlos und manchmal entstehen daraus sogar spannende Geschichten. Warum sollte man diese Geschichten nicht aufschreiben, um ein persönliches Buch anzufertigen. Nicht nur, dass es stetig erweitert werden kann, sondern **das Lesen regt zum weiteren Nachdenken, Träumen und Erfinden an.** Und nebenbei schult man noch die Schreib- und Lesekompetenz der Kinder (soweit sie es schon gelernt haben – ansonsten können Erwachsene die

schöne Aufgabe übernehmen, die Geschichten schriftlich oder mit Audio-Geräten aufzunehmen). Das Buch ist dann der wertvolle Ideenschatz der Kinder und kann immer wieder zur Hand genommen und gemeinsam betrachtet werden.

Interviews führen

Eine andere Möglichkeit wäre, dass die Kinder Erwachsene interviewen und dies niederschreiben. Die Kinder könnten beispielsweise ihre Großeltern interviewen. Dies gibt den Kindern spannende Einblicke und fördert die sprachlichen Kompetenzen. Mögliche Fragen finden Sie auf der nächsten Seite.

Oma, Opa, erzählt doch mal von früher!

Das Interview könnte auch mit dem Handy aufgezeichnet werden.

Foto
von Oma
oder Opa

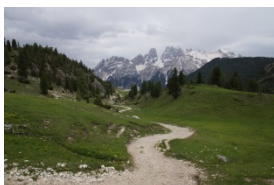
Was hast du am liebsten gespielt? Warum?



Was hast du (gerne) gegessen und getrunken? Magst du das heute auch noch gern?



Wo bist du aufgewachsen? Wie hat es dort ausgesehen? Was hat dir dort am besten gefallen?



Wer waren deine besten Freunde als Kind? Warum? Was habt ihr gemeinsam gemacht?





Forschen mit Kindern

Kinder erforschen von Anfang an die Welt um sich herum. Sie sind neugierig, entdecken ständig Neues und versuchen, diese neuen Eindrücke in ihre bestehenden Erfahrungen zu integrieren.

Diesen natürlichen Forscherdrang der Kinder gilt es zu unterstützen. Sie können eigene Lernerfahrungen machen und sich Wissen aneignen. Die Kinder lernen aufgrund ihrer eigenen Erfahrung. **Dadurch wird auch ihr Selbstvertrauen gestärkt.**

Grundlage sind die eigenen Fragen und Interessen zu einem Thema. Die eigene Lebenswelt wird Ausgangspunkt für Forschungen. Eltern können zu den verschiedensten Themen einfache Forschungsprojekte vorschlagen. Die Auswahl ist unerschöpflich (DKJS, 2014).

Forscherauftrag: Was krabbelt da draußen?

Material: 6–10 Gläser mit Schraubdeckel (mit kleinen Löchern), Lupe
Auftrag:

- 1) Suche Käfer und Spinnen (20–30 Minuten), gib sie vorsichtig in ein Glas und verschließe den Deckel.
- 2) Vergleiche die Käfer und Spinnen, die du gesammelt hast: Was unterscheidet die Tiere? Welche Fragen hast du? Wie kann man die Tiere ordnen? Usw.
- 3) Wenn die Kinder Interesse haben, kann man die Tiere mit Bestimmungsbüchern oder mithilfe des Internets näher bestimmen.
- 4) Käfer und Spinnen wieder dort freilassen, wo sie gefunden wurden.



Differenzierung der Tiere (im Forschertagebuch festhalten):

- Was haben wir gesammelt? Wie heißen diese Tiere?
- Wie kann man diese Tiere ordnen? Worin unterscheiden sich diese Tiere? Was haben sie gemeinsam?

Ordnet die gesammelten Tiere nach:

- Größe bzw. Länge
- Beschaffenheit (z.B. weich, hart, glatt etc.)
- Farbe

Forscherauftrag: Wem gehört dieses Blatt?

Einfache Dinge aus unserer unmittelbaren Umgebung genauer unter die Lupe zu nehmen, ist die einfachste Art, den Forschergeist bei Kindern zu wecken. Egal ob Tiere, Pflanzen, Wassertropfen o.ä. Alles kann man sprichwörtlich unter die Lupe nehmen.



Material: Papier, Buntstifte, Schere, Kleber

Auftrag:

- 1) Finde so viele unterschiedliche Blätter wie möglich.
- 2) Untersuche die Blätter unter der Lupe bzw. unter dem Mikroskop.
- 3) Vergleiche die Blätter, die du gesammelt hast: Was unterscheidet sie? Welche Fragen hast du? Kann man die Blätter ordnen?
- 4) Wer mag, kann mit Bestimmungsbüchern oder mit Hilfe des Internets die Blätter und Bäume näher bestimmen.

Differenzierung der Blätter (im Forschertagebuch festhalten):

- *Was haben die Blätter gemeinsam bzw. worin unterscheiden sie sich? Was ist ein Blatt?*
- *Woran erkennt man, dass etwas lebt? Ideen der Kinder werden in das Forschertagebuch geschrieben.*
- *Blätter werden gepresst und ins Forschertagebuch geklebt. In Büchern oder im Internet kann herausgefunden werden, wie der dazugehörige Baum heißt.*

Weiterführende Möglichkeiten:

- *Lege ein Blatt Papier auf ein Laubblatt (Blattadern nach oben), reibe mit Wachsfarbe (quergelegt) über das Papier (Blätter-Durchreibetechnik). So erhältst du eine schöne Kopie des Blattes.*



- *Tipp: Wunderbar für Laternen geeignet – als Papier Butterpapier verwenden.*
- *Klebe die Laubblätter so auf ein Blatt Papier, dass Figuren oder Tiere entstehen. Du kannst die Blätter auch zurechtschneiden.*
- *Lege Mandalas aus den gesammelten Blättern. Nimm auch Steine und andere Naturmaterialien dazu. Dann wird es ein buntes und interessantes Bild.*

Forschungsprojekte (vor allem Experimente) für ältere Kinder finden Sie z.B. unter: www.haus-der-kleinen-forscher.de

ANLEITUNG

Forschertagebuch

Das Forschertagebuch ist ein leeres Heft, das du so gestaltest, wie es dir gefällt.

In einem Forschertagebuch sammelst du alle **Fragen** und **Beobachtungen**, die dich interessieren, alles, worüber du mehr wissen möchtest. Du kannst auch Dinge in dein Forschertagebuch zeichnen. Du kannst Bilder von interessanten Dingen einkleben oder du lässt einen Erwachsenen deine Fragen und Beobachtungen aufschreiben.

In einem ersten Schritt kannst du versuchen, sofort mögliche Antworten auf deine Fragen zu finden.

In einem zweiten Schritt kannst du (gemeinsam mit deinen Eltern) genauer nachforschen. Dazu kannst du in Museen gehen, in der Natur Antworten finden, in Büchern nach Antworten suchen (Bibliothek), Expertinnen/Experten befragen, im Internet recherchieren usw.

Sonnenuhr basteln

Selbst naturwissenschaftliche Phänomene zu ergründen, ist der Kern forscherischen Denkens. Viele Kinder beschäftigen sich gerne damit.

Die Ausgangsfragen für die Kinder:

- *Wie kann ich mithilfe der Sonne bestimmen, wie spät es ist?*
- *Wie kann ich eine Sonnenuhr basteln?*
- *Und vor allem: Wie muss ich vorgehen, damit die gebastelte Sonnenuhr die Zeit richtig angibt?*



Mit einfachsten Materialien kann man eine Sonnenuhr basteln. Man benötigt nur einen Platz, an dem die Sonne scheint (möglichst den ganzen Tag) und z.B.: Karton, Holzstäbchen, Klebeband und/oder Kleber. Gemeinsam mit den Kindern werden die drei Ausgangsfragen besprochen. Nachdem man die Sonnenuhr gebastelt hat, lässt man die Sonnenuhr an gleicher Stelle stehen und notiert in regelmäßigen Abständen den Schatten und trägt dazu die Uhrzeit am Karton ein. **Die Sonnenuhr kann Ausgangspunkt für viele spannende naturwissenschaftliche Themen** (Sonnenauf- und Sonnenuntergang, Jahreszeiten, Mond und Sterne etc.) **sein**.

Expedition um die Ecke

Mit Kindern die umliegende Umgebung zu erkunden macht nicht nur Spaß, sondern erweitert auch den Erlebnishorizont der Kinder. **Es gibt so viele spannende Dinge in der näheren Umgebung zu entdecken und festzuhalten, dass es die Mühe wert ist, wenn man sich einmal vornimmt, diese bewusst wahrzunehmen.** Vielleicht entstehen daraus neue und interessante Projekte. Vor allem wenn Kinder manchmal ungerne spazieren gehen, kann dies eine motivierende Wirkung haben.

Material: Uhr, Streckenplan, Expeditionsrucksack (Essen und Trinken, Notizblock und Stifte, Fotokamera, Lupe, Fernglas usw.)

Auftrag:

- 1) *Wählt einen Weg, den ihr kennt und achtet auf sämtliche Kleinigkeiten, die ihr sonst nicht beachtet (Tiere, Pflanzen, spannende Häuser, Menschen usw.).*
- 2) *Dokumentiert die interessantesten Dinge (Notiz oder Foto).*
- 3) *Zeichne eine Karte von dem Weg, den ihr zurückgelegt habt, und malt ein schönes Bild mit den spannendsten Entdeckungen.*



Kreativ sein mit Kindern

Rumpelkammer



*Was die Großen nicht mehr lieben
oder achtlos von sich schieben,
landet oft zu unserm Jammer
in der dunklen Rumpelkammer.
Alte Hüte, alte Töpfe
und verbeulte Puppenköpfe,
Regenschirme, Reisetaschen
und zerrissene Gamaschen.
Christbaumkugeln, Faschingsnasen
und gesprungene Blumenvasen,
Vogelbauer, Bügeltücher
und verspeckte Bilderbücher.
Was die Großen nicht verstehen
oder achtlos übersehen,
grade das sind oft die Sachen,
die uns Kindern Freude machen.*

(Stempel & Ripkens, 1972)

Schatzkiste

Überlassen Sie den Kindern eine Schublade oder eine Kiste, in der sie alle Dinge sammeln dürfen, die sie begeistern, die ansonsten aber im Müll landen würden. Sie dürfen sammeln, aussortieren, spielen, entfremden usw.

Vergessen Sie alles, was Sie über diese Dinge wissen und denken Sie mit Ihrem Kind darüber nach...

- Was könnte man mit diesen Dingen bauen/machen?
- Wer kann das brauchen?
- Wie könnte man die Dinge zusammenbasteln? Was kann daraus entstehen?
- ...

Turmbau zu Babel

Feinmotorische Fähigkeiten lassen sich mit den verschiedensten Spielen fördern. **Im Sinne der Kreativitätsförderung ist es sinnvoll, keinen eindeutigen Lösungsweg und kein klares Ergebnis vorzugeben.** Eltern sollten ihre Kinder mit ihren Vorstellungen von einem „vernünftigen“ Turm nicht in ihrem Spiel einschränken.

Material: Kleine Äste oder Trinkhalme, Klebeband und Schere

Auftrag: Baue einen (frei stehenden) Turm, der möglichst hoch ist

(Eventuelle) Zeitvorgabe: 15 Minuten

Weitere Spieletipps und Anregungen

- Bamboleo – Bauen auf einer labilen Fläche
- Cuboro – vielfältige Murmelbahn
- Bausack – Bauen mit Steinen unterschiedlichster Form
- Kapla – 12 cm lange Pinienholzbausteine
- Steine, Zweige und andere Naturmaterialien



Jonglierbälle basteln und Jonglieren lernen

Basteln ist die Grundlage für den Aufbau jeglicher feinmotorischer Kompetenz. Für Kinder ist es darüber hinaus wichtig, dass das angefertigte Werkstück echte Verwendung und Wertschätzung findet. Beim Basteln von Jonglierbällen besteht der Vorteil, dass man daran auch gleich einen Jonglierkurs anschließen kann. Jonglieren fördert die Hand-Augen-Koordination, steigert die Konzentrationsfähigkeit und schult die Raumwahrnehmung.



Material: Strumpfhose, Reis, Schere, Nadel und Faden

- 1) Fülle so viel Reis in die Strumpfhose, dass sie gut in deine Hand passt. Mehrmals eindrehen und überstülpen und danach zunähen.
- 2) Fertige drei Bälle an.
- 3) Danach lerne Jonglieren (z.B. anhand von YouTube-Tutorials)

Unkonventionelles Material

Kreativität wird vor allem durch Materialien gefördert, die keine eindeutige Lösung vorgeben. Stellen Sie deshalb Ihren Kindern ungewöhnliches Material in Form von Schachteln in verschiedenen Größen, Kisten, leeren Klopapierrollen, Steinen, Ästen usw. zur Verfügung und beobachten Sie, was Ihre Kinder daraus alles kreieren. Meist kommen diese auf ganz individuelle Ideen und können sich stundenlang beschäftigen, wenn sie beispielsweise aus einem sehr großen Karton ein Haus basteln. Die Vorteile des ungewöhnlichen Materials liegen in der (meist) kostenlosen Beschaffung und in der Tatsache, dass es sich um ein Material auf Zeit handelt. Somit wird Ihr Zuhause nicht mit großen bzw. kleinen Dingen vollgestopft, sondern kann recycelt (oder in die Welt zurückgebracht werden), wenn das Interesse der Kinder wieder nachlässt. Oder aber es führt dazu, dass wieder neue Projekte gestartet werden können.

Ideen für den Umgang mit ungewöhnlichem Material

- Bauen (z.B. ein Turm)
- Bemalen (z.B. als Haus)
- Zerschneiden und wieder neu zusammenkleben (z.B. von einer Burg)
- Ordnen (z.B. nach Größe)
- Legen (z.B. von Mandalas aus Steinen und Blättern)
- Usw.



Malen und Basteln mit vielfältigen Materialien

Kreativität bedeutet auch, etwas Neues und Andersartiges zu schaffen. Dazu benötigt man erstens eine Idee und zweitens viele unterschiedliche Materialien, um diese umzusetzen. Oder umgekehrt, es erwächst eine Idee aus dem Pool an vielen Materialien.

Lassen Sie Ihr Kind auf Erkundungstour gehen und es erfahren, was es heißt mit verschiedenen Materialien zu arbeiten, Werkzeuge auch mal unkonventionell einzusetzen und den Ideen freien Lauf zu lassen. Erleben Sie diese Momente auch bewusst gemeinsam, versuchen Sie Ihre Vorstellungen und Vorgaben beiseite zu schieben und lassen Sie sich selbst auf den kreativen Prozess voll und ganz ein. Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind. Stoßen Sie gemeinsam an Grenzen. Lösungen finden und Ideen umsetzen fördern Beziehung und Kommunikation.

- Schaffen Sie einen Platz, beziehungsweise einen Tisch im Kinderzimmer, der zum kreativen Tun einlädt. An diesem Tisch sollten verschiedene Materialien wie Buntstifte, Filzstifte, verschiedene Papiersorten, Wolle, Stoffe, Kleber usw. jederzeit zur Verfügung stehen, die die Kinder zum Malen und Basteln einladen.
- Erleben Sie mit dem Kind flüssige Farben und überlegen Sie gemeinsam, was und wie Sie zum Beispiel mit einer Spachtel, einer Klopapierrolle oder einem Schwamm malen könnten. Auch die Hände dürfen zum Einsatz kommen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
- Machen Sie so wenige Vorgaben wie möglich – der kreative und offene Prozess steht im Mittelpunkt. Staunen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was durch Experimentieren entstehen kann.
- Finden Sie einen Platz, wo die gebastelten Dinge oder Bilder für eine Zeit lang ausgestellt werden können. Dies zeigt Wertschätzung gegenüber Ihrem Kind.



Schlusswort

**Nicht jede/r kann alles.
Das kann und soll auch nicht das Ziel sein.
Doch alle Kinder sollten die Möglichkeit bekommen, zu entdecken,
was sie gerne machen und gut können –
was sie individuell und einzigartig macht.**

**Stärken entstehen und wachsen.
Eltern können ihre Kinder dabei aktiv unterstützen.**

Viel Freude beim Entdecken und Entwickeln von Stärken!

Carina Imser und Florian Schmid, ÖZBF



Literatur

- Bandura, A. (1979). Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Behrensen, B. & Solzbacher, C. (2012). Individuelle Förderung in KiTa und Grundschule. Nifbe-Themenheft: Nr. 5. Osnabrück: Nifbe.
- Bowlby, J. (2010). Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie (2. Aufl.). München: Reinhardt.
- Calvert, K. & Hausberg, A. (Hrsg.). (2012). PhiNa. Philosophieren mit Kindern über die Natur. Handbuch. Baltmannsweiler: Schneider.
- DKJS (2014). Kinder entdecken die Welt. Forschendes Lernen in Lernwerkstätten von Kitas und Grundschulen. Berlin: DKJS. http://www.forschendes-lernen.net/files/eightytwenty/materialien/weiterlesen/Kinder-entdecken-die-Welt_2014.pdf [14.11.2016]
- Heller, K. A. (Hrsg.). (2001). Hochbegabung im Kindes- und Jugendalter (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Kraus, K. (2005). Dialogisches Lesen – neue Wege der Sprachförderung in Kindergarten und Familie. In S. Roux (Hrsg.), PISA und die Folgen: Sprache und Sprachförderung im Kindergarten (S. 109–129). Landau: Empirische Pädagogik.
- Kiso, C., Lotze, M. & Behrensen, B. (2014). Ressourcenorientierung in KiTa & Grundschule. Nifbe Themenheft Nr. 24. Osnabrück: Nifbe.
- ÖZBF (2014). FAQs zur Begabungs- und Begabtenförderung. Die häufigsten Fragen in Zusammenhang mit (Hoch)Begabung (2. aktualisierte und erweiterte Ausgabe). Salzburg: ÖZBF.
- ÖZBF (2016). Wege in der Begabungsförderung – Eine Methodensammlung für die Praxis. Salzburg: ÖZBF.
- Radatz, S. (2009). Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Wien: Verlag systemisches Management.
- Sallat, S., Spreer, M. & Glück, C. W. (Hrsg.). (2014). Sprache professionell fördern. Kompetent, vernetzt, innovativ. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Schenker, I. (2010). Spielen ist Lernen – das Konzept der Entwicklungspädagogik. In C. Koop, I. Schenker, G. Müller, S. Welzien & Karg Stiftung (Hrsg.). Begabung wagen. Ein Handbuch für den Umgang mit Hochbegabung in Kindertagesstätten (S. 293–305). Berlin: das Netz.
- Stahl, J., Rogl, S. & Schmid, F. (2016). mBET – multidimensionales Begabungs-Entwicklungs-Tool. Manual. Salzburg: ÖZBF. <http://www.oezbf.net/cms/index.php/mbet-manual.html> [16.11.2016]
- Stempel, H. & Ripkens, M. (1972). Purzelbaum. Verse für Kinder. München: Heinrich Ellermann.
- Tausch, R. & Tausch, A. (1998). Erziehungspsychologie. Begegnung von Person zu Person (11. korr. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Vogt, F., Löffler, C., Haid, A., Iteel, N., Schönfelder, M., Zumwald, B. & Reichmann, E. (2015). Sprachförderung im Alltag: Umsetzung in Kindergarten, Kita und Spielgruppe. Videobasierte Fallanalysen. Schweizerische Zeitschrift für Bildungswissenschaften 37 (1), 93–111.
- Völker, S. & Schwer, C. (2013). Begabung und Beziehung. Nifbe-Themenheft Nr. 3. Osnabrück: Nifbe.
- Weilguny, W. M., Resch, C., Samhaber, E. & Hartel, B. (2011). Weißbuch Begabungs- und Exzellenzförderung. Salzburg: ÖZBF.
- Ziegler, A. (2009). „Ganzheitliche Förderung“ umfasst mehr als nur die Person: Aktiotop- und Soziotopförderung. Heilpädagogik Online, 8, 5–34.

Meine Stärken

