

KAREN PRYOR

Positiv bestärken – sanft erziehen

**Die verblüffende Methode,
nicht nur für Hunde**

KOSMOS

Inhalt

Eine Einführung	7
Bestärkung: Besser als Belohnung	16
Was ist eine positive Bestärkung?	16
Was ist eine negative Bestärkung?	19
Das richtige Timing beim Bestärken	20
Wie groß soll die Bestärkung sein?	23
Bestärkung außer der Reihe: der Jackpot	25
Was sind konditionierte Bestärker?	27
Wie häufig setze ich die Bestärkung ein?	30
Ausnahmen von der variablen Bestärkung	34
Dauerhaftes Verhalten durch Bestärkung	34
Zufällige Bestärkungen	37
Was kann man mit positiver Bestärkung erreichen?	40
Bestärkungen organisieren	43
Sich selbst bestärken	45
Formen: Superleistung ohne Streß und Angst	47
Was versteht man unter Formen?	47
Methoden und Prinzipien des Formens	49
Die zehn Regeln des Formens	50
Das Formen im Spiel üben	65
Zielverfolgung, Nachahmung und Nachbildung	71
Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten	76
Formen ohne Worte	80
Reizkontrolle: Kooperation ohne Zwang	84
Was sind Reize?	84
Die Regeln der Reizkontrolle	86
Welche Art von Reizen gibt es?	88
Stärke und Abschwächung der Reize	90

Konditionierte, aversive Reize	93
Zeitabläufe formen mit dem Zeitfenster	94
Die Vorahnung eines Verhaltens	96
Verhaltensketten durch Reize als Bestärker	97
Die Übertragung der Reizkontrolle	102
Rückschritte und Wutausbrüche beim Lernen	103
Anwendungsmöglichkeiten der Reizkontrolle	106
Unerwünschtes Verhalten abtrainieren	110
Methode 1: Die extreme Lösung	111
Methode 2: Bestrafen	115
Methode 3: Negative Bestärkung	122
Methode 4: Auslöschen	130
Methode 5: Unvereinbares Verhalten trainieren	136
Methode 6: Das Verhalten unter Signalkontrolle bringen	141
Methode 7: Die Abwesenheit formen	146
Methode 8: Die Motivation ändern	150
Komplexe Probleme lösen	156
Bestärkung im Alltag	164
Bestärkung im Sport	164
Bestärkung im Arbeitsleben	167
Bestärkung bei Tieren	169
Bestärkung in der Gesellschaft	175
Clicker-Training: eine verblüffende Methode	184
Dauerhafte Lernerfolge mit dem Clicker	185
Beschleunigtes Lernen mit dem Clicker	186
So wird man den Clicker wieder los	188
Angstfrei lernen mit dem Clicker	189
Clicker-Training macht Spaß	190
Die Ursprünge des Clicker-Training	191
Clicker-Training für Menschen	194
Clicker-Training in der Praxis	197
Clicker-Training weltweit	201
Service	204
Glossar	204
Adressen, Zum Weiterlesen, Register	207