

DIE BESTEN LERNTHECHNIKEN

für eine entspannte Schulzeit



inkl.
2 GRATIS-
Video-Übungen
aus dem Lerntraining



Das Lernen lernen

Stärke dein Kind für die Schule und das ganze Leben

Sobald dein Kind auf der Welt ist, fängt es an zu lernen. Aber wusstest du, dass es einen Unterschied gibt zwischen dem unbewussten Lernen von Kindesbeinen an und dem schulischen Lernen?

Das unbewusste Lernen passiert automatisch. Dein Kind entdeckt die Welt durch Ausprobieren, Nachahmen und spannende Entdeckungsfreude. In der Schule funktioniert das Lernen nach anderen Regeln: Zu genauen Uhrzeiten werden bestimmte Inhalte gelernt, die deinem Kind vorgegeben werden. Warum es diese Dinge lernen soll, ist ihm meist nicht klar. Für das Lernen in der Schule fehlen deinem Kind außerdem Lernstrategien, die es noch ausbilden muss. Denn das Lernen in der Schule muss erst gelernt werden. Dein Kind braucht für sich passende Lerntechniken, die in der Schule leider nicht oder nicht ausreichend vermittelt werden.

Dabei ist Lernen ohne Lerntechniken wie Schwimmen lernen ohne Schwimmkurs. Im Kinderbecken (=Grundschule) ist das noch kein Problem. Doch je größer und tiefer das Gewässer wird (= weiterführende Schule), desto schwieriger wird es für Kinder. Sie stampeln sich in den hohen Wellen in Form von immer mehr aufeinander aufbauendem Lernstoff ab und ihnen geht die Puste aus. Ohne „Lernen lernen“ ist der Schulstress spätestens in der weiterführenden Schule vorprogrammiert.

Die Schule vermittelt zwar, was Kinder lernen sollen. Doch wie gesagt fehlt oft das Wie. Die Folge: Kinder werden unsicher, bleiben hinter ihren Potenzialen zurück und erleben Misserfolge.

Im Lerntraining lernt dein Kind, gehirngerecht zu lernen, seine Stärken zu entdecken und echtes Vertrauen in sich selbst zu finden. Wir vermitteln deinem Kind die wichtigsten Fähigkeiten für eine erfolgreiche Zukunft. Mit leicht umsetzbaren Lernmethoden, viel Spaß und jeder Menge Spiel. Für eine glückliche Schulzeit und einen entspannten Familienalltag. Wenn die hohen Lern-Wellen dann kommen, kann es darauf surfen – mit einem Lächeln im Gesicht.





„Man merkt, dass es funktioniert. Es bringt tatsächlich was. Und es stiftet auch mehr Harmonie unter uns, weil Hausaufgaben so ein Thema sind, dass auch zu Streit führen kann. Und ich finde, die Lebensqualität verbessert sich auch durch diesen Ansatz.“

Mutter von Max und Felix, 8. Klasse



„Ich kann es jedem nur wärmsten ans Herz legen, weil ich es halt wirklich als Lernen fürs Leben sehe. Und nicht einfach nur jetzt für die Schule oder einfach nur für das nächste Schuljahr.“

Mutter von Marlon, 5. Klasse



„Ich hätte nie gedacht, dass ich so schnell so einfach lernen kann.“

Maja, 3. Klasse





Gespannt auf mehr?

Dann hast du jetzt zwei Möglichkeiten:

1

Du kannst dich durch dieses lange E-Book arbeiten und die textlich detailliert beschriebenen Lernstrategien langsam und konsequent mit deinem Kind einüben, wiederholen und in Zukunft regelmäßig trainieren.

2

Oder du tauchst ein in die lustige, interaktive Lernvideo-Welt unseres Lerntrainings mit dem Lernexperten Jürgen Möller und seinem Hund Karlchen (für viele Kinder ist er der eigentliche Superstar!).



**HIER GEHTS LOS MIT DEINEN EXKLUSIVEN
ZWEI GRATIS-LERNVIDEOS!**



Blitzmerker
Lernen mit der Locitechnik



Abschottungsding
für mehr Konzentration

HIER KLICKEN

HIER KLICKEN



oder scannen



oder scannen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	07
Über dieses E-Book	12
Starkes Selbst	23
Die Gorilla-Haltung	24
Der Gedankenstopp	26
Übung zur Steigerung des Selbstbewusstseins	28
Lerntechniken	31
1. Lerntechniken	31
Der Lernplan	31
Die Locitechnik	34
Mindmaps	38
Die 5-Schritt-Lesetechnik	42
Die Markierungstechnik	46
Die Visualisierungstechnik	48
Die Rückwärts-Korrektur	52
2. Konzentration	54
Pausen machen	54
Das Abschottungsding	57



Der innere Reporter	61
Kopfüber	63
3. Selbstorganisation	65
Der innere Dialog	65
Mögliche Vorgehen bei Textaufgaben	69
The Game	72
Der Wochenplan	76
Das E-Book ist zu Ende	80



Einleitung

Die wichtigsten Fähigkeiten, die unsere Kinder für die Zukunft brauchen werden, sind **aktives Lernen** und **Lernstrategien**. Unsere Welt verändert sich immer schneller, weshalb es für ihr Leben essenziell sein wird, dass sie sich **neues Wissen und neue Fähigkeiten selbstständig aneignen** können. Schließlich sind sie es, die in der Welt von morgen arbeiten werden.



Aktives Lernen =
eigenverantwortlich mit dem Lernstoff aktiv auseinandersetzen, anstatt nur auswendig zu lernen wie beim passiven Lernen

Macht Lernen Spaß?

Eigentlich ja. Von klein auf entdecken Kinder die Welt mit einem unbändigen Forschergeist. Doch leider verlieren fast alle spätestens in der Schule ihre natürliche Lust am Lernen. Während zu Beginn der Schulzeit 80 Prozent der Kinder durchgehend Spaß am Lernen haben, sind es unter den 13-Jährigen nur noch sechs Prozent. Kinder verlieren ihre angeborene Freude am Lernen – mit jeder Klassenstufe sinkt die Lernmotivation.*

Lernstrategien =
Vorgehensweisen beim Lernen, die sich je nach Lernstoff und individuellen Lernpräferenzen unterscheiden



Das World Economic Forum lotet regelmäßig die wichtigsten Fähigkeiten für das zukünftige Leben in unserer Gesellschaft aus. Auf Platz 2: „Active learning and learning strategies“! ([The Future of Jobs Report 2020](#))



Schnick-Schnack-Schnuck: Frust schlägt Lernfreude

Wer genau hinsieht, den wundert das nicht. In der Grundschule verläuft noch alles problemlos, weil das schulische Lernen verhältnismäßig „einfach“ ist. Doch spätestens beim Wechsel auf die weiterführende Schule machen viele Kinder die Erfahrung, dass sich ihre Anstrengungen nicht auszahlen. Das Lerntempo zieht an, der Stoff wird immer umfangreicher – und obwohl sie lernen und sich Mühe geben, kommen am Ende doch nur schlechte Noten heraus. Das liegt auch an der Umstellung vom **incidentellen Lernen** (der Wissenserwerb ohne bewusste Absicht, der z. B. vor dem Schuleintritt passiert) zum **intentionalen Lernen** (das schulische, „absichtliche Lernen“ aufgrund einer Anweisung oder im Hinblick auf ein Lernziel).

* Ergebnisse der [Studie „Lernen mit Spaß“](#), die 2013 im Auftrag von Scyo durchgeführt und von ZEIT LEO veröffentlicht wurde.

Dieser Lernwechsel hat es in sich, denn das spielerische Lernen erfolgt wie von selbst, Kinder machen es einfach. Doch das schulische Lernen ist anstrengender. Es erfordert etwa das Beherrschung von Lerntechniken und das Aufbringen einer Menge Konzentration. Dies muss trainiert werden. Geschieht das nicht, dauert es nicht lange und die Kinder fühlen sich



unfähig oder unbegabt. Hält dieses Gefühl der Inkompotenz an, machen Kinder das einzig Logische, was ihnen bleibt: **Sie machen nicht mehr mit**. Diese Vermeidungshaltung ist eine natürliche **Selbstschutzstrategie**, denn Kinder wollen sich als kompetent und fähig erleben.

Die drei Grundbedürfnisse für innere Motivation

Wenn die Motivation weg ist, bedeutet das nicht, dass sie unwiderbringlich in den Brunnen gefallen ist. Sie lässt sich wieder zurückholen. Motivation ist für das Lernen eine Grundvoraussetzung. Laut der Lern- und Lehrforscherin Elsbeth Stern ist das Kompetenzerleben „[...] entscheidend dafür, dass wir wenig beliebte Dinge in Angriff nehmen und fertigstellen. Erfolg zu haben und Leistungsfortschritte bei sich selbst zu erleben, ist per se motivierend.“

Das Bedürfnis nach Kompetenz ist eines der drei Grundbedürfnisse, die laut den Wissenschaftlern Edward Deci und Richard Ryan erfüllt sein müssen, damit wir motiviert sind und uns neue Herausforderungen zutrauen.

Diese drei Grundbedürfnisse müssen erfüllt sein, damit Kinder innere Motivation aufbauen und erhalten:

Bedürfnis nach Kompetenz

Erfolgserlebnisse



Ich kann das. Ich erlebe mich selbst als fähig.

Bedürfnis nach Autonomie

Lösungsfindung ohne Hilfe



Ich schaffe das allein.

Bedürfnis nach Bindung

z. B. der Klassengemeinschaft



Ich bin Teil von etwas.



Erfolg kommt von Kompetenz

Wenn wir uns wünschen, dass unsere Kinder eine glückliche Schulzeit haben und sich ihre Freude am Lernen auch darüber hinaus bewahren (Stichwort: lebenslanges Lernen), dann müssen wir für **Kompetenzerleben** sorgen. Und das gelingt am besten, wenn wir sie **dazu befähigen, selbstständig Erfolgsergebnisse** zu erreichen.



„Ich kann das schon allein!“

Den Satz kennen alle Eltern. Kinder wollen nicht, dass wir ihnen permanent unter die Arme greifen. Das zeigt ihnen nur, dass sie es nicht allein schaffen. Womit wir ihnen aber helfen können, sind wirkungsvolle Lernstrategien und einen Werkzeugkoffer mit Lerntechniken, die sie in unterschiedlichen Lernsituationen selbstständig einsetzen können. Nur dann können sie sich als „fähig“ erleben. Und etwas verspüren, das wir „Selbstwirksamkeit“ nennen („Ich bin überzeugt davon, dass ich diese Herausforderung allein meistern kann!\"). Gelingt das, kommt die Freude am Lernen automatisch zurück.



Stück für Stück zum Lernglück

Was geschieht, wenn dein Kind in ein Kompetenzerleben kommt? Es bekommt einen **inneren Antrieb** (intrinsische Motivation). Nicht nur im übertragenen Sinn, sondern tatsächlich! Das liegt daran, dass unser Gehirn über ein eigenes Belohnungssystem verfügt, das uns bei Lernerfolgen mit guten Gefühlen belohnt. Jedes Mal, wenn dein Kind eine neue Lernerfahrung macht und ihm plötzlich etwas Unerwartetes gelingt, schüttet sein Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Dein Kind fühlt sich dadurch gut, stolz und motiviert. Dieses **körpereigene Belohnungs- und Motivationssystem** ist viel wirkungsvoller als jede Motivation, die von außen kommt (extrinsische Motivation).





Du kennst den Teufelskreis. Die Erfolgsspirale ist das genaue Gegenteil: Lernerfolg führt zur Ausschüttung von Glückshormonen, was das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigert die Lernbereitschaft (intrinsische Motivation). Das wiederum führt zu erneutem Lernerfolg und der Ausschüttung von Glückshormonen – was dann wieder zu mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten führt und ...



Du möchtest, dass dein Kind mit allen Zukunftsfähigkeiten ausgestattet ist, hast aber Sorge, dass die Übung hierfür im Alltag zu kurz kommen könnte? Oder du fühlst dich unsicher in der Vermittlung der Zukunftsfähigkeiten?

Jedes Kind muss sich Lerntechniken und -strategien aneignen – für die Schule und sein gesamtes Leben. Das Gehirn muss auf irgendeine Weise das geballte Wissen aufnehmen, damit es in unserer heutigen Welt zurechtkommt. Die übliche Strategie, die viele Kinder nutzen, sieht so aus: Ich setze mich an den Schreibtisch, notiere mir ganz viel auf Zettel und versuche, das Ganze immer wieder zu wiederholen. Sie denken sich: „So funktioniert Lernen doch, oder? Hinsetzen und immer wieder lesen ...“

Dabei geht es vielleidzienter – und sogar so, dass das Lernen Spaß macht! Was es dafür braucht, sind **clevere Lerntechniken**. Und von diesen gibt es so viele, dass für alle die individuell passenden Lerntechniken gefunden werden können – auch für dein Kind!



Im Lerntraining geht nicht um die schulischen Inhalte an sich, sondern um das Erlernen der notwendigen Kompetenzen, um mit dem Schulstoff zurechtzukommen. **Damit dein Kind die glückliche und entspannte Schulzeit erlebt, die es verdient.** Du als Elternteil kannst dies kaum alleine stemmen – und das musst du auch gar nicht. Im Lerntraining lernt dein Kind spielerisch seine Potenziale zu entfalten, in seine Stärken zu vertrauen und sich mit Freude neuen Herausforderungen zu stellen. Auch du als Elternteil erhältst jede Woche kleine Tipps und Inspirationen, wie du dein Kind beim erfolgreichen Lernen unterstützen kannst.



„Wir sind keine Pädagogen, und da ich gemerkt habe, dass dieses Lernen lernen oder die Motivation für die Kinder in der Grundschule nicht existent war, haben wir gesagt, wir müssen uns Hilfe holen. Wir brauchen jetzt einen Profi an der Hand.“

Mutter von Max, 6. Klasse



Über dieses E-Book

In diesem E-Book findest du Strategien und Lerntechniken aus unterschiedlichen Bereichen des Lernens und unseres Lerntrainings. Letzteres ist in vier unterschiedliche Bereiche aufgeteilt: **Starkes Selbst, Lerntechniken, Kreatives Denken** und **Teamplay**.

Die Methoden, die wir dir hier mitgeben, sind ein kleiner Einblick in das Lerntraining. Es handelt sich um **Schlaglichter aus den Bereichen Starkes Selbst und Lerntechniken**, die dir und deinem Kind helfen, erste Schritte auf dem Weg des selbstständigen, aktiven Lernens zu gehen.





Starkes Selbst



In der Schule können Druck und Ängste entstehen. Viel zu oft ist der Blick (noch) auf die Schwächen gerichtet. Durch den Rotstift springen uns die Fehler in einer Klassenarbeit regelrecht an. Dann sehen wir nicht **die vielen, vielen Dinge, die richtig gemacht wurden**, sondern nur die paar, die falsch sind. Stell dir mal vor, bei der Arbeit oder in der Familie würde dich jemand immer nur auf deine Fehler aufmerksam machen. Irgendwann würde sich dein Blick auch verstärkt darauf richten und deine Gedanken würden nur noch um deine Schwächen kreisen. Das ist ein sehr destruktiver Blickwinkel, denn es ginge auch anders: **den Blick auf die Stärken richten**.

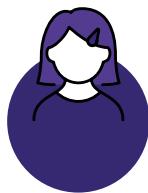
Genau darum geht es bei „Starkes Selbst“. Dein Kind soll sich seiner Stärken und Potenziale bewusst werden, um **selbstbewusst und mit einem festen Glauben an sich selbst** durch die Schulzeit zu gehen. Dazu ist es wichtig, dass dein Kind sich emotional regulieren kann und auch Frustrationstoleranz aufbaut, die auch über die Schulzeit hinaus von großer Bedeutung ist.

In diesem Abschnitt findest du deshalb Techniken, die deinem Kind helfen, Klassenarbeiten mutig zu begegnen und mit Ängsten umzugehen. Die Übungen helfen deinem Kind, den Blick auf seine Stärken zu schärfen und eigene Ressourcen zu erkennen, die es für das Lernen nutzen kann.



„Die schulischen Leistungen haben sich verbessert. Sie traut sich mehr zu, meldet sich mehr, ist im Unterricht viel offener, viel wacher – und ja, selbstbewusster einfach.“

Mutter von Ronja, 6. Klasse



„Ich hatte auch ein bisschen Angst vor der Schule und nun bin ich, ja, sehr gelassen und cool.“

Ronja, 6. Klasse



Lerntechniken



In diesem Bereich haben wir eine Menge Input für dich, den wir in die Themen **Lerntechniken**, **Konzentration** und **Selbstorganisation** aufgeteilt haben.

Anders als in der Schule sind die Kinder beim Lernen zu Hause auf sich allein gestellt. Intuitiv arbeiten sie dabei oft gegen anstatt mit ihrem Gehirn. Das kann dazu führen, dass sie

-  viel Frust beim Lernen verspüren, da das Lernen anstrengend ist und lange dauert.
-  den Lernstoff nicht nachhaltig abspeichern. Schon bei der Klassenarbeit ist dann plötzlich alles „weg“.

Die **Lerntechniken**, die in keinem Werkzeugkoffer fehlen sollten, helfen deinem Kind beim eigenständigen gehirngerechten Lernen zu Hause.

Auch **Konzentration** gehört zu den Grundfähigkeiten des Lernens. Gleichzeitig wird „Konzentration“ am häufigsten genannt, wenn es um die größten Herausforderungen des täglichen Lernens geht. Deshalb findest du hier wirkungsvolle Übungen und Mentaltechniken, mit denen dein Kind seine Konzentrationsfähigkeit trainieren kann. So bleibt es fokussiert, geht weniger „mit seinen Gedanken auf Reisen“ oder verliert sich in Träumereien.

Wichtige Aufgabenteile vergessen oder sich total verzetteln – passiert das deinem Kind auch regelmäßig? Im Bereich **Selbstorganisation** stellen wir dir die besten Strategien und Übungen zur Gestaltung des Lernalltags und zur strukturierten Herangehensweise an Aufgaben vor.



„Durch dieses Herangehen, dass sie jetzt wissen, wie sie Prüfungen angehen und für Klassenarbeiten und Vokabeln lernen, ist bei ihnen das Selbstvertrauen gewachsen. Sie sind sicherer geworden.“

Mutter von Max und Felix, 8. Klasse



„Und dann ist mir auch aufgefallen, dass ich mehr Zeit für die Freizeit habe, wo ich mich mit Freunden treffen kann.“

Darina, 5. Klasse



Kreatives Denken



Kinder entdecken die Welt – und sie möchten es auf ihre Weise tun. Genau das gilt es zu fördern, denn das **Ausprobieren, Improvisieren und andere Wege finden** sind Fähigkeiten, die unsere Kinder für die Zukunft in unserer komplexen Welt brauchen.

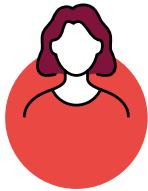
Kreativität wird oft mit Kunst in Verbindung gebracht. Und natürlich braucht es Kreativität, um ein großes Street-Art-Bild zu malen. Kreativität ist aber mehr als Kunst. Es ist alles, was hinter dem Tellerrand kommt. Irgendwann brauchte es sehr kreative Menschen, um auf die Idee zu kommen, ein Flugzeug zu bauen. Kreatives Denken und eigene Ideen verfolgen benötigt Entdecker:innengeist und die Bereitschaft, von vorn zu beginnen, wenn etwas nicht klappt.

Von Taschentuch bis Hochgeschwindigkeitszug: Alles, was je erfunden wurde, war erst einmal nur eine Idee im Kopf eines Menschen. Wo eine Idee ist, ist auch immer eine Superpower unseres Gehirns: **die Vorstellungskraft**. Wenn wir uns etwas vorstellen und gedanklich damit herumspielen, sind wir schon mittendrin, in dem, was wir „Kreativität“ nennen. **Kreativität ist die Grundlage von Innovation**. Sie wird in Zukunft vor allem dann wichtig sein, wenn es darum geht, lösungsorientiert zu denken, denn sie wird bei Problemlöseprozessen gebraucht.

Jeder Mensch ist kreativ – und vor allem: jedes Kind. Wird das kreative Denken nicht trainiert, kann es jedoch „ungelenk“ werden. Wie ein Muskel, der nicht oft benutzt wird, wird die kreative Power nach und nach schwächer.

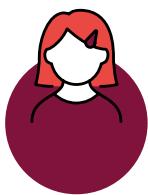
Damit der kleine MacGyver im Gehirn deines Kindes immer wieder auf neue zündende Ideen kommen kann, gibt es **Übungen, Methoden und Tipps, die Geistesblitze befeuern** und die Kreativität weiterentwickeln. Dazu gehören zum Beispiel Kreativitätstechniken, Fantasiereisen, knifflige Rätsel und Denksportaufgaben. All das gehört ebenso zu unserem Lerntraining wie Lerntechniken oder Übungen für ein starkes Selbst.

Das kreative Denken zu trainieren ist wichtig für dein Kind, damit es lernt, fantasievolle Lösungswege in der Welt von morgen zu finden, eingefahrene Denkmuster zu durchbrechen und **über sich hinauszuwachsen**. Das bestärkt es, **seine eigene Zukunft aktiv zu gestalten**. Im Lerntraining lernt dein Kind die kreative Kraft seines Gehirns kennen. Und es wird dazu motiviert, eigene Ideen zu verfolgen, visionär zu denken und aufgeschlossen künftige Herausforderungen anzugehen.



„Also ich find es toll, wie er sich entwickelt. Wie es immer mehr wird, dass er alleine was schafft. Und wie er zum Beispiel tolle Geschichten schreibt.“

Mutter von Ben, 4. Klasse



„Jetzt weiß ich, dass ich mit meiner Kreativität auch um die Ecke denken und Probleme ganz anders lösen kann.“

Sara, 6. Klasse





Teamplay



Zusammen sind wir weniger allein und wenn alle an einem Strang ziehen, entdecken wir gemeinsam ganz neue Wege. Wenn es um **Zukunftsfähigkeiten** geht, ist das **Zusammenarbeiten im Team** ganz vorne mit dabei. Was dein Kind dafür braucht, vermittelt unser Lerntraining im Bereich Teamplay.

Teamarbeit hat seine Anforderungen. Unsere Kinder sollten deshalb so früh wie möglich lernen, wie Zusammenarbeit geht. Sie werden diese Fähigkeit in ihrem späteren (Berufs)Leben noch viel mehr brauchen als wir heute. Warum? Zum Beispiel, weil die Menschheit immer schlauer und spezialisierter wird und mittlerweile so viel Wissen angeasammelt hat, dass niemand alles wissen kann. Wenn aber jeder einen Teil weiß und sich zum Beispiel Expertenwissen aneignet, dann funktioniert **das ganze** wieder.

Die Arbeitswelt unserer Kinder wird also von Zusammenarbeit geprägt sein. Deshalb muss schon **in der Schule kooperatives Lernen eingeübt** werden. Das allerdings geschieht oft **nicht in ausreichender Weise**.

Im Lerntraining lernt dein Kind deshalb auf spielerische und interaktive Weise **kooperativ zusammenzuarbeiten**, seine eigenen **Wir-Stärken im Team einzubringen** und **ebenbürtig zu kommunizieren**. Dazu gehören auch das gemeinsame Lösen von Konflikten in der Gruppe sowie respektvolles Kritisieren und der Umgang mit Kritik an den eigenen Ideen und Meinungen. Immer mit dem Ziel, **erfolgreich einen gemeinsamen Weg zu gehen**.



„Ich bin richtig stolz darauf, dass ich das geschafft habe und ich das jetzt in so vielen Bereichen einsetzen kann.“

David, 5. Klasse



Starkes Selbst

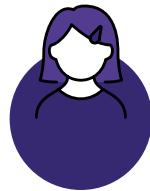
Kinder können Berge versetzen. Wenn dein Kind lernt, in seine eigene Stärke zu vertrauen und an sich selbst zu glauben, ist das **stabilste Fundament für eine glückliche Schulzeit** gelegt. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schenkt Kraft und Mut. Einmal gewonnen, kann es **das ganze Leben nachhaltig positiv beeinflussen**. Aus diesem Grund ist „Starkes Selbst“ ein wichtiger Baustein im Lerntraining – und ein eigener Themenbereich.

Konkret lernt dein Kind hierbei seine Stärken und Potenziale kennen, Herausforderungen positiv zu begegnen und Fehler als das zu sehen, was sie tatsächlich sind: **Chancen**. Auch mit Stress, Frust und Ängsten umzugehen wird bei „Starkes Selbst“ zum Thema, genau wie auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Dieses „Rüstzeug“ verleiht deinem Kind die Möglichkeit, **über sich hinauszuwachsen**. Oder wie Captain Buzz Lightyear aus „Toy Story“ es so treffend sagt: „Bis zur Unendlichkeit – und noch viel weiter!“

Wir haben **drei Übungen aus dem Lerntraining** für dich und dein Kind herausgesucht, die ihr direkt ausprobieren könnt. Viel Spaß dabei!

„Lernen macht jetzt viel mehr Spaß, weil ich weiß, dass ich alles schaffen kann – und das gibt mir mehr Mut!“

Leia, 3. Klasse





Die Gorilla-Haltung

Mit der richtigen Haltung zu mehr Selbstvertrauen



Hilft bei: Angst, Nervosität und Unruhe



Bester Zeitpunkt: in angstbesetzten Situationen
(z. B. vor und während Prüfungen)

Wusstest du, dass es einen Zusammenhang zwischen den eigenen Gefühlen und der Körperhaltung gibt? Statt langer Erklärungen mach einfach mal einen Selbsttest:

Stell dich hin, lass Schultern und Kopf hängen, setze eine deprimierte Mine auf und sag: „Ich werde das schaffen. Mir geht es prima.“ Wie fühlt sich das an? Glaublich? Eher nicht, oder?

Und jetzt andersherum: Stell dich breitbeinig hin, mach den Rücken gerade, strecke Kopf, Arme und Hände in die Höhe, lächle und sage: „Ich bin so deprimiert. Ich schaffe das sowieso nicht.“ Auch das glaubst du dir nicht, oder?

Jetzt kommt Trick 17: Weil deine Stimmung sich auf deine Körperhaltung auswirkt, kannst du im Gegenzug die Körperhaltung und Mimik nutzen, um deine Gefühle zu beeinflussen. Bei Kindern funktioniert das noch intensiver. Wenn es deinem Kind vor Klassenarbeiten graut, hilft die Gorilla-Haltung. Sie sorgt für einen richtigen Selbstvertrauen-Schub! Sie hilft deinem Kind, Ängste zu besiegen, sich innerlich zu stärken und souverän angstbesetzten Situationen begegnen.





SO GEHTS

SCHRITT

1

Wenn dein Kind bemerkt, dass in ihm Angst aufkommt, atmet es mehrmals tief ein und aus. Dadurch bekommt sein Gehirn viel Sauerstoff und dein Kind entspannt sich.

SCHRITT

2

Nun setzt (oder stellt) es sich aufrecht hin, stemmt die Füße auf den Boden und sitzt breitschultrig sowie breitbeinig auf dem Stuhl. Beim Üben zu Hause soll sich dein Kind sich bitte auch wie ein Gorilla mit den Fäusten auf den Brustkorb klopfen. Wenn es mag, kann es dazu auch noch laut brüllen. So verschwindet jede Angst.

SCHRITT

3

Sobald die Angst verschwunden ist, sagt dein Kind sich einen selbst ausgedachten Mut-Satz vor, der ihm Kraft und Vertrauen schenkt. Denn wie wir mit uns selbst sprechen, hat einen großen Einfluss auf unser Selbstbild.

Affenstarke Gorilla-Mut-Sätze sind zum Beispiel: „Ich weiß, dass ich stark bin!“ oder „Was ich anpacke, das schaffe ich auch!“. Dein Kind soll sich den Mut-Satz zwar unhörbar, aber laut im Kopf sagen, und zwar so, dass es ihn sich auch wirklich glaubt.

WICHTIG



Dein Kind soll unbedingt seinen eigenen Mut-Satz finden. Nur dann kann die Kombi „Gorilla-Haltung + Mut-Satz“ ihre volle Wirkung entfalten.



Der Gedankenstopp

Das Stoppschild für negative Gedanken



Hilft bei:

negativen Gedanken, sich selbst runtermachen



Bester Zeitpunkt:

bei der Prüfungsvorbereitung und direkt vor Klassenarbeiten, wenn negative Gedanken aufkommen

Der Gedankenstopp ist ein mentales Stoppschild für negative Gedanken. Diese Methode wird auch von Sportlern genutzt, um Höchstleistungen zu erbringen. Dein Kind sollte sie sich für die Fälle aneignen, in denen Selbstzweifel auftreten oder wenn es für anstehende Aufgaben mal nicht gut vorbereitet ist.

Geht dein Kind mit Gedanken wie „Ich bin schlecht vorbereitet, ich werde versagen!“ oder „Ich kann gar nichts!“ in eine Klassenarbeit, ist eine schlechte Note vorprogrammiert. Gedanken wie diese verhindern nämlich, dass dein Kind das Beste aus der Situation herausholt. Der Kopf steht im Weg, denn er sagt ständig: „Du bist doch überhaupt nicht vorbereitet, also kannst du nichts.“ Deshalb sollte dein Kind sich schnell von solchen negativen Gedanken trennen und sie aus seinem Kopf verbannen. Das funktioniert mit dem Gedankenstopp.

SCHRITT

1

SO GEHTS

Sobald in deinem Kind negative Sätze wie die oben auftauchen, sagt es sofort laut: „Stopp!“ Gleichzeitig stellt es sich ein Stoppschild vor.





SCHRITT 2

Danach atmet dein Kind am besten dreimal tief ein und aus.
Dann sagt es laut: „Ich schaffe das!“

SCHRITT 3

Jetzt signalisiert dein Kind seinem Körper noch Selbstbewusstsein durch eine passende Körperhaltung (siehe auch: „Die Gorilla-Haltung“). Vielleicht saß es bis jetzt gekrümmt oder leicht in sich zusammengefallen da. Um sich selbstbewusst zu fühlen, sollte es eine gerade, offene Haltung einnehmen. Also: Neu auf dem Stuhl positionieren, Schultern nach hinten rollen, Kinn leicht nach oben. Nun kann dein Kind souverän seine Aufgabe bearbeiten.

WICHTIG

Wenn Kinder zu spät mit dem Lernen anfangen, neigen Eltern verständlicherweise dazu, auch mal zu schimpfen. Dann fallen Sätze wie: „Ich habe dir doch gesagt, du sollst früher mit dem Lernen anfangen. Hättest du mal auf mich gehört!“ Mach dir jedoch bewusst, dass das Schimpfen deinem Kind nicht weiterhilft. Im Gegenteil: Solche Sätze verstärken die negative Einstellung deines Kindes dann eher noch.



Übrigens ist die Erfahrung, nicht gut vorbereitet in eine Klassenarbeit zu gehen, wichtig für dein Kind. Es lernt sich selbst dadurch besser kennen: „Was kann ich schaffen, ohne richtig gelernt zu haben?“ Und sehr wahrscheinlich wird es beim nächsten Mal wieder besser vorbereitet sein.



Übung zur Steigerung des Selbstbewusstseins

Der starke Blick auf sich selbst



Hilft bei: an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten glauben



Das wird gebraucht: mehrere Blätter Papier, Stift



Bester Zeitpunkt: immer mal wieder zwischendurch

Dein Kind kann sein Selbstvertrauen am besten außerhalb der Schule aufbauen. Jedoch muss es sich erst mal seiner Stärken bewusst werden, bevor es sich selbst vertrauen kann. Also heißt es zunächst, sein Selbstbewusstsein zu trainieren.

In der Schule geht es häufig darum, was dein Kind nicht kann. Bei Freizeitaktivitäten, die ihm Spaß machen, fällt es ihm wahrscheinlich leichter, sich seine Stärken klarzumachen. Im Lerntraining erkundet dein Kind gemeinsam mit Jürgen seine Stärken und legt eine „Meisterliste“ an. Mit dieser Übung könnt ihr selbst schon einmal auf „Stärken-Entdeckungsreise“ gehen.



SO GEHTS

SCHRITT

1

Setze dich in Ruhe mit deinem Kind hin und schreibe mit ihm gemeinsam alles auf, was es gut kann. Wenn dein Kind nicht selbst schreiben will, übernimm du das zunächst. Notiert alles, was euch beiden einfällt (z. B. Fahrradfahren, laufen, lesen, auf Bäume klettern, sich um Kleinere kümmern, anderen eine Freude machen ...). Hört erst auf, wenn ihr mindestens 20 Dinge gefunden habt.



SCHRITT 2

Nun überlegt gemeinsam, welche Eigenschaften und Fähigkeiten hinter all diesen Begabungen stecken. Frage dein Kind wieder, ob es selbst alle seine Eigenschaften und Fähigkeiten aufschreiben will oder ob du das tun sollst. Nehmt dafür ein neues Blatt und macht eine zweite Liste: Überlegt gemeinsam zu jeder Sache, die dein Kind gut kann, welche Fähigkeiten für eben dieses Können nötig sind.

Beispiel:

„Ich kann gut Fußball spielen“. Dazu braucht man diese Fähigkeiten: Koordinationsgeschick, Durchhaltevermögen, Ehrgeiz, Teamfähigkeit, Sportlichkeit, Zuverlässigkeit, die Fähigkeit, auch mal verlieren zu können ...

Wenn dein Kind das nächste Mal sagt, dass es etwas nicht schafft, dann halte ihm die Liste vor die Nase und erinnere es daran, was es alles kann!

SCHRITT 3

Wenn dein Kind möchte, kann es sich drei Eigenschaften heraussuchen, auf die es besonders stolz ist. Diese schreibt es dann groß auf ein neues Blatt. Frag dein Kind, warum ihm besonders diese Eigenschaften wichtig sind. Dadurch wird ihm noch deutlicher bewusst, was es kann. Auch das stärkt das Selbstbewusstsein.

Wenn du magst, kannst du diese Übung auch einmal für dich selbst machen. Dann kannst du deinem Kind auch von deinen eigenen Erfahrungen erzählen. Auf diese Weise haben sich schon höchst spannende Gespräche in Familien ergeben.



**TIPP:**

Vielleicht fällt euch diese Übung ein bisschen schwer und ihr wisst nicht genau, welche Charakterzüge hinter den Talenten stecken. Dann hilft euch bestimmt die folgende Liste mit Eigenschaften und Fähigkeiten.

Denkt im ersten Schritt gemeinsam ohne diese Liste nach und lasst euch erst dann durch sie inspirieren, welche Eigenschaften dein Kind außerdem noch ausmachen.

aufmerksam	nachdenklich	vorsichtig	zuverlässig
ausgeglichen	fürsorglich	strukturiert	analytisch
aktiv	engagiert	geduldig	ehrgeizig
initiativ	organisiert	kreativ	begeisterungsfähig
strategisch	humorvoll	praktisch	respektvoll
gute Laune	ausdauernd	effektiv	sportlich
wertschätzend	sprachbegabt	beharrlich	tolerant
quirlig	pragmatisch	poetisch	angenehm
harmonisch	herzlich	hoffnungsvoll	offen
raffiniert	mitteilsam	musikalisch	aufgeweckt
temperamentvoll	spontan	unkompliziert	kooperativ
locker	fürsorglich	großzügig	charmant
dynamisch	kommunikativ	liebenswert	motiviert
sympathisch	witzig	zuversichtlich	bescheiden
ruhig	verwegen	stolz	neugierig



Lerntechniken

Lerntechniken helfen deinem Kind dabei, eigenständig, motiviert, konzentriert und schneller zu lernen. So macht das alles viel mehr Spaß, die besseren Noten kommen von ganz allein – und das Beste: Es geht auch noch schneller!

Im Lerntraining achten wir darauf, dass dein Kind viel Spaß hat und motiviert bleibt. Deshalb passen wir alle Inhalte individuell auf seine Lernvorlieben, sein Lerntempo, seine Stärken und sein Alter an. Dein Kind lernt, sich Lernstoff eigenständig zu erarbeiten, auf die Lernvorlieben seines Gehirns zu achten, motiviert und konzentriert zu bleiben, sein Lernen besser zu organisieren und mit digitalen Medien verantwortungsvoll umzugehen.

„In der Bioarbeit habe ich die KörperROUTentechnik benutzt und eine 1- geschrieben, obwohl ich das Fach eigentlich überhaupt nicht mag.“

Laura, 6. Klasse



1. Lerntechniken

Der Lernplan

Entspannt zur nächsten Klassenarbeit



Hilft bei:

stressfreier auf Klassenarbeiten vorbereiten, sicherer fühlen im Lernstoff



Das wird gebraucht:

großes Blatt Papier, Stifte



Bester Zeitpunkt:

eine Woche vor der Klassenarbeit





Eine Klassenarbeit steht an und dein Kind macht sich Sorgen, dass es den Lernstoff nicht rechtzeitig bewältigen kann? Oder es schiebt gerne eine ruhige Kugel und fängt erst kurz vorher mit dem Lernen an? In beiden Fällen ist ein Lernplan eine super Idee, damit dein Kind Stress vor Klassenarbeiten verringern und sich sicherer im Lernstoff fühlen kann.



SO GEHTS

SCHRITT

1

Dein Kind sollte sich mindestens eine Woche vor einer Klassenarbeit einen Überblick über den Lernstoff verschaffen. So bekommt es ein Gefühl dafür, wie viel es lernen muss.

SCHRITT

2

Jetzt wird der Lernstoff in mehrere „Häppchen“ aufgeteilt. Lernhäppchen sollten nur so groß sein, dass sie in einer Lerneinheit zu bewältigen sind. Das ist wie beim Essen: Essen wir zu viel Spaghetti, wird uns schlecht. Genauso überfordern wir unser Gehirn, wenn wir es mit zu viel Lernstoff auf einmal „füttern“.

SCHRITT

3

Auf einem großen Blatt Papier werden die verbleibenden sieben Tage bis zu Klassenarbeit als Tabelle aufgemalt. Unter jeden Tag schreibt dein Kind nun die Lernhäppchen, die es jeweils lernen möchte. Voilà: So ist jeden Tag nur ein bisschen zu tun und es bleibt genug Zeit, um sich im Anschluss mit Freunden zu treffen oder zu spielen.

Achtung:

Der Tag direkt vor der Klassenarbeit wird für die Wiederholung geblockt. In diese Spalte kommt also kein Lernhäppchen.

**SCHRITT 4**

Jetzt kann dein Kind den Lernplan gut sichtbar über dem Schreibtisch aufhängen. Es fällt ihm leichter, sich dem Lernen zu widmen, wenn es genau weiß, was es erwartet und die Zeit berechenbar ist. Am besten hakt dein Kind immer die Lernhäppchen ab, die es geschafft hat. Das sorgt für ein gutes Gefühl!

WICHTIG

Richtig schlau lernt dein Kind, wenn es die tägliche Lernzeit jeweils mit einer kleinen Wiederholung des bereits Gelernten beginnt. Wiederholt dein Kind den Lernstoff nicht, hat es womöglich am Tag der Klassenarbeit wieder vergessen, was es zu Beginn seiner Vorbereitung gelernt hat.

TIPP:

Dein Kind hat Motivationsprobleme und kann sich nicht zum „Häppchen lernen“ aufraffen? Dann hilft eine kleine Belohnung für danach. Es denkt sich etwas Schönes aus, worauf es richtig Lust hat (z. B. eine Runde mit dem Fahrrad drehen oder drei Lieblingssongs hören). Diese Belohnung verspricht es sich dann selbst: „Wenn ich meinen Lernstoff für heute geschafft habe, belohne ich mich mit ...“



Die Locitechnik

Dinge merken wie Gedächtnisweltmeister



Hilft bei:

viele Dinge auf einmal merken



Das wird gebraucht:

ein Blatt Papier, Stift



Bester Zeitpunkt:

wenn Listen, Zahlen oder Formeln gelernt werden müssen

Dein Kind muss eine Liste lernen (z. B. die Bestandteile einer Zelle oder die Merkmale von Säugetieren) oder will sich die Gliederung für ein Referat merken, um den Faden nicht zu verlieren? Hier hilft eine der ältesten Merktechniken der Welt: die Locitechnik. Damit sind Gedächtniskünstler in der Lage, sich über 70.000 Zahlen in der richtigen Reihenfolge zu merken! Die Technik funktioniert, indem man sich Wörter (oder sogar Zahlen) bildlich vorstellt und diese dann mit Orten auf einer „Route“ verknüpft.

SCHRITT

1

SO GEHTS



SCHAU DIR DIE LERNTECHNIK DIREKT ALS VIDEO AN: HIER KOMMT DEIN ERSTES GRATIS-LERNVIDEO AUS DEM LERNTRAINING!



Blitzmerker:

Lernen mit der Locotechnik

HIER KLICKEN

Zuerst stellt dein Kind sich eine Route vor. Das ist ein Weg, den dein Kind gut kennt, kennt (z. B. der Schulweg). Jetzt sucht es sich „Ankerpunkte“ auf diesem Weg, die es sich gut merken kann: ein Brunnen, eine Bäckerei, eine Bank oder ein Baum. Es werden so viele Ankerpunkte gebraucht, wie dein Kind sich Wörter merken möchte. Diese Ankerpunkte notiert es sich auf einem Blatt Papier.



SCHRITT 2

Jetzt werden die Ankerpunkte mit den Dingen verknüpft, die gelernt werden sollen. Dazu muss dein Kind sich die Dinge, die gemerkt werden sollen, zunächst „verbildlichen“.

Beispiel:

Dein Kind muss sich merken, was es zum Schulausflug mitbringen muss:



Schwimmsachen



Sonnenschutz



Lunchpaket



feste Schuhe



Kopfbedeckung



Schülerausweis

Das könnte so aussehen: Im Brunnen (Ankerpunkt) planscht ein Kind **in Badehose** und winkt (Verbildlichung von „Schwimmsachen“), vor der Bäckerei (Ankerpunkt) steht ein Stand **Sonnencreme**-Tuben in Brötchenform (Verbildlichung von „Sonnenschutz“), am Kletterbaum (Ankerpunkt) baumelt ein **Lunchpaket**, auf dem steht „Iss mich!“ (Verbildlichung von „Lunchpaket“) ...

SCHRITT 3

Hat dein Kind die zu lernenden Begriffe mit den Ankerpunkten auf der Route verknüpft, braucht es die Route nur noch einmal in Gedanken abzugehen. Dann werden ihm die Begriffe automatisch einfallen, immer wenn es wieder gedanklich seinen Weg abläuft.





TIPP:



Die Route muss kein Weg draußen sein, die Locitechnik funktioniert auch super mit einer Route in der Wohnung. Sogar der eigene Körper gibt eine gute Route ab, wenn dein Kind in Gedanken seinen Körper in einer bestimmten Reihenfolge „abläuft“: Füße, Beine, Hüfte, Bauch Schultern...

Sogar bei abstrakten Begriffen (z. B. Freiheit) oder Fremdwörtern funktioniert die Locitechnik. Hierfür kann sich dein Kind überlegen: „Was verbinde ich damit?“ So kann es sich bei Freiheit beispielsweise die die Freiheitsstatue vorstellen.



Für echte Lernprofis: Mit der Locitechnik Zahlen merken

Profis nutzen die Locitechnik auch für Zahlen, wirklich wahr! Zum Beispiel, um sich Jahreszahlen von geschichtlichen Ereignissen zu merken. Hier ist noch mehr Einfallsreichtum gefragt. Dazu müssen nämlich zuerst Zahlen in Gegenstände verwandelt werden. Es gibt mittlerweile unterschiedliche Vorschläge zum Verbildlichen von Zahlen, an denen dein Kind sich orientieren kann.

Sehr geläufig ist dieser Vorschlag, weil die Zahlen ein bisschen wie die zugehörigen Gegenstände aussehen:

0 = Ball
1 = Bleistift
2 = Schwan
3 = Gesäß (seitlich)
4 = umgedrehter Stuhl
5 = freischwingender Sessel

6 = Tennisschläger
7 = Sense
8 = Brille
9 = Wandlampe

Die Gegenstände zu den einzelnen Zahlen knüpft dein Kind dann wieder an die Ankerpunkte auf einer bekannten Route.



Übung macht Locitechnik-Meister:innen

Bevor dein Kind sich echten Lernstoff mit der Locitechnik merken möchte, solltet ihr das Ganze zusammen üben. Dazu eignen sich Infos, an denen dein Kind sowieso interessiert ist (z. B. seine zehn Lieblingssportler:innen oder -musiker:innen). Es bietet sich auch Wissen an, mit dem dein Kind in seinem Freundeskreis punkten kann.

Ganz schön viel Aufwand?

Ja, das stimmt. Die Locitechnik ist anfangs ein wenig aufwendig. Dein Kind muss erst einmal Zeit investieren, um das Verbildlichen einzubüben. Doch stell dir mal vor, wie viel Zeit es beim Lernen spart, wenn es die Locitechnik beherrscht!



Und jetzt:

**SCHIEB DAS E-BOOK ZUR SEITE UND KLICK
DICH DIREKT IN DEIN GRATIS-LERNVIDEO ZUR
LOCITECHNIK.**

Hier vermitteln wir deinem Kind einfach und mit viel Spaß, wie es die Locitechnik trainieren kann. Denn darauf kommt es in erster Linie an: dass dein Kind beim Einüben mit Spaß bei der Sache ist. Wenn Kinder mit Unlust oder Überforderung an die Lerntechniken herangehen, können sie sich nicht ihre vielen, vielen Vorteile zunutze machen und speichern sie stattdessen mit dem Gedanken „Bringt ja doch nichts!“ als unnütz ab. Genau deshalb arbeiten wir in den Lernvideos mit viel Aktivierung, lustigen Quizfragen und spaßigen Wochenchallenges. Darüber hinaus gibt es im Lerntraining regelmäßige Wiederholungen und hochwertiges Begleitmaterial.

Viel Spaß mit deinem

GRATIS-LERNVIDEO ZUR LOCITECHNIK!



HIER KLICKEN

Blitzmerker:
Lernen mit der Locitechnik



oder scannen



Mindmaps

Das ultimative Lernwerkzeug



Hilft bei:

Vorbereitung auf Klassenarbeiten oder Referate, strukturierte Notizen im Unterricht, Inhalte von Sachtexten verstehen und lernen



Das wird gebraucht:

großes Blatt Papier, bunte Stifte, Textmarker



Bester Zeitpunkt:

beim Lernen für eine Klassenarbeit, im Unterricht



Mindmaps machen eine Menge Spaß. Im Grunde sind diese Gedächtnislandkarten nichts anderes als Notizen. Sie haben aber einen Clou gegenüber „normalen Notizen“: Sie sind vernetzt und verzweigt angeordnet und somit der Denkweise unseres Gehirns angepasst. Das gefällt unserem Gehirn natürlich. Das sorgt dafür, dass wir uns die Lerninhalte besser merken können. Als kleines Extra regen Mindmaps auch noch die Kreativität an. Sie sind richtige Lernpower-Pakete!



SO GEHTS

SCHRITT

1

Dein Kind legt ein großes Blatt quer vor sich hin. In die Mitte schreibt es das zu lernende Thema und umrahmt es

Beispiel:

Die größten Städte Deutschlands

**WICHTIG** 

Mindmaps sollten unbedingt handschriftlich verfasst werden, wenn es darum geht, sich etwas für eine Prüfung zu merken. Was man handschriftlich verfasst, merkt man sich besser!

SCHRITT 2

Jetzt geht es rundherum im Uhrzeigersinn mit zum Thema passenden Schlagworten weiter (Beispiel: Berlin, Köln, Hamburg, München ...). Angefangen wird rechts oben. Die Schlagworte werden unterstrichen und durch eine Linie mit dem Thema verbunden. Auf diese Weise entstehen „Äste“. Diese Äste bilden die Grundstruktur und beantworten die Fragen: Was gehört zum Thema? In welche Unterkapitel könnte man es gliedern?

WICHTIG 

Beim späteren Abrufen der Informationen sind besonders die Schlagworte wichtig. Aus diesem Grund sollten sie sich vom Rest abheben, indem dein Kind sie in Großbuchstaben schreibt. Die Schlagworte dienen nämlich als Stichwortgeber. Merkt dein Kind sie sich, kann es in fast allen Fällen auch die dazugehörigen Informationen mit abrufen. Eben weil unser Gehirn assoziativ denkt. Geben wir ihm ein Stichwort, sucht es automatisch ab, was es damit verbindet

Beispiel:

„Berlin“: Fernsehturm, Brandenburger Tor, Hauptstadt, Alexanderplatz ...

**SCHRITT 3**

An jedem Schlagwort-Ast malt dein Kind nun wiederum Verzweigungen, die wichtige Zusatzinformationen zu den Schlagworten enthalten. Wichtig: Hier trägt dein Kind nur Wörter oder knappe Stichpunkte ein, keineswegs ganze Sätze.

(i) Beispiel:

„Berlin“: Hauptstadt, größte Stadt Deutschlands, ca. 3,5 Millionen Einwohner, Wahrzeichen Brandenburger Tor und Fernsehturm, Spree, ...



Tony Buzan, der Erfinder des Mindmappings, sagte, dass ein Bild 1.000 Worte ersetzt. Wer Bilder integriert und kleine Symbole nutzt (Blitze, Pfeile für Zusammenhänge, Daumen hoch, Daumen runter, + und – für Positives und Negatives usw.), lässt sein Gehirn Freudsprünge machen. Denn Bilder und Symbole verankern sich besonders gut.

Dein Kind fragt sich jetzt also:

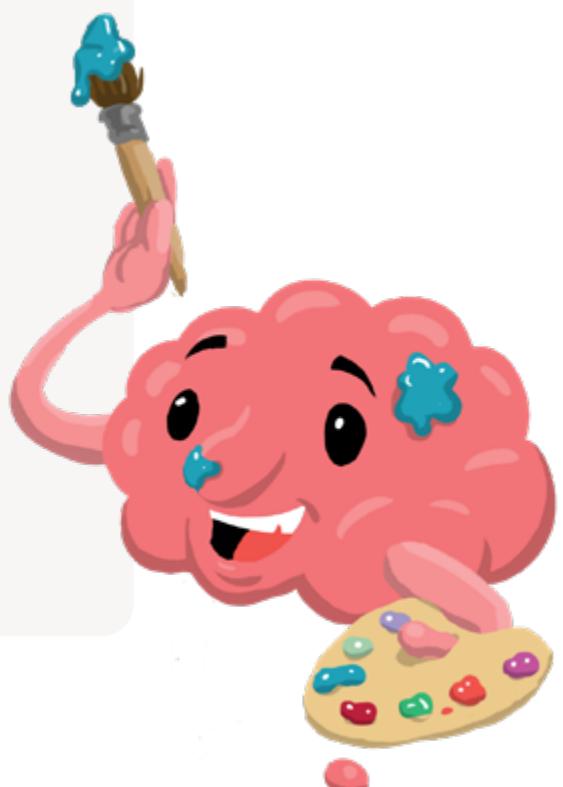
- Was weiß ich dazu schon?
- Was sagen meine Lernmaterialien zu diesem Unterthema?
- Was hat der Lehrer oder die Lehrerin dazu erzählt?
- Was finde ich dazu im Buch?

Dein Kind aktiviert auf diese Weise sein assoziatives Denken („Was verbinde ich damit?“) und kann sein Wissensnetz mit weiteren Informationen aus Lernmaterialien ergänzen. Wissen kann so wunderbar strukturiert werden und gut im Gedächtnis bleiben – auf eine Art, die es unserem Gehirn leicht macht, das Gelernte zu behalten.

SCHRITT 4

Dein Kind kann die Merkfähigkeit noch weiter erhöhen und das ganze Potenzial der Mindmaps ausschöpfen, indem es die Äste und Zweige in unterschiedlichen Farben gestaltet sowie passende Bilder und Symbole neben die Schlagworte und Stichpunkte malt.

Die Farben zeigen dem Gehirn: Diese Informationen gehören zusammen! Bilder werden von Gehirn sehr leicht aufgenommen, viel besser als bloße Schrift. Das liegt daran, dass unser Gehirn bildlich denkt. Wenn deinem Kind bei





einer Klassenarbeit eine wichtige Info nicht einfallen sollte, kann es seine Augen schließen und sich seine Mindmap vor seinem inneren Auge vorstellen. Durch die Bilder kommt es dann leicht wieder zu den einzelnen Informationen.



Übung macht ultimative Mindmapper:innen

Auch bei dieser Methode gilt: Bevor sie in ihrer vollen Power zum Einsatz kommen kann, muss sie geübt werden. Dabei kannst du dein Kind super unterstützen, indem du die Mindmap-Erstellung an eine Alltagssituation koppelst.

Beispiel:

Dein Kind braucht ein Geburtstagsgeschenk für seinen besten Freund oder seine beste Freundin, aber noch ist keine Idee da. Wunderbar! Nutze die Gelegenheit und schlage ihm vor, ihm beim Überlegen zu helfen.

Jetzt kannst du perfekt die Mindmap-Methode erklären. Das Thema wäre in dem Fall der Name des besten Freundes bzw. der besten Freundin. Seine bzw. ihre Hobbys können als Schlagworte um das Thema gruppiert werden. Dann werden von den Hobbys ausgehend Geschenkideen gesucht. Taucht das optimale Geschenk noch nicht auf, könnt ihr zusammen im Internet nach Geschenkideen zu den Hobbys suchen und die Mindmap um eure Fundstücke erweitern.



Die 5-Schritt-Lesetechnik

Macht selbst schwierige Sachtexte verständlich



Hilft bei:

Sachtexte besser verstehen,
Inhalte mit eigenen Worten
wiedergeben und merken



Das wird
gebraucht:

Textmarker in verschiedenen
Farben, Stift



Bester Zeitpunkt:

Vorbereitung auf Klassenarbeiten,
Hausaufgaben



Hach ja ... Sachtexte über Fotosynthese oder Säugetierklassen sind leider das Gegenteil von spannenden Abenteuergeschichten. Hier hilft die 5-Schritt-Lesetechnik. Das ist ein systematisches Vorgehen, mit dem dein Kind die Inhalte auch schwieriger Sachtexte gut verstehen und in eigenen Worten wiedergeben kann. So bleiben die Infos gut im Gedächtnis und sind in Klassengesprächen oder während Klassenarbeiten leicht abrufbar.



SO GEHTS

SCHRITT

1

Als Erstes überfliegt dein Kind den Text. Auf diese Weise verschafft es sich einen Überblick über seine Länge und aus wie vielen Absätzen er besteht. Dann werden die Überschrift und die Zwischenüberschriften unter die Lupe genommen. Im Anschluss kann dein Kind folgende Fragen für sich beantworten:

- Was verraten die Überschriften über den Text?
- Sind bestimmte Wörter im Text hervorgehoben?
- Worum könnte es im Großen und Ganzen in diesem Text gehen?



SCHRITT 2

Jetzt entwickelt dein Kind selbst Fragen auf Grundlage der bisherigen Eindrücke und Informationen. Hier kann dein Kind die W-Fragen (Was? Wer? Wo? Wie? Wann?) nutzen und sie durch weitere Fragen ergänzen.

SCHRITT 3

Jetzt geht es darum, den Text gründlich zu lesen – Absatz für Absatz. Das bedeutet: Dein Kind stoppt nach jedem Absatz und markiert wichtige Textstellen mit einem Textmarker. Inhalte, die dein Kind nicht versteht, kann es ebenfalls markieren, am besten mit einer anderen Farbe.

WICHTIG

Immer einen ganzen Absatz zu Ende lesen und erst dann das Wichtigste darin markieren.

SCHRITT 4

Nun wird rekapituliert: Dein Kind schaut sich genau an, was es in den einzelnen Absätzen als wichtig markiert hat und formuliert für jeden Absatz eine Überschrift. Das hilft ihm, beim nächsten Schritt.

Wenn der Text zum Beispiel drei Seiten lang war und insgesamt zwölf Absätze hatte – dann hat es jetzt zwölf einzelne Mini-Überschriften, die den ganzen Text zusammenfassen.



SCHRITT 5

Am Ende kommt die große Zusammenfassung: Dein Kind schaut sich die Überschriften noch mal genau an und kann auch die Fragen beantworten, die es zu Beginn an den Text gestellt hat.

Idealerweise schreibt dein Kind problemlos eine Zusammenfassung des Textes in seinen eigenen Worten, denn es hat den Inhalt schon auf die wichtigsten Aussagen reduziert.

Noch besser: Dein Kind visualisiert Struktur und Inhalt des Textes, indem es eine Mindmap erstellt.



Übung macht ausgefuchste 5-Schritt-Lesetechnik-Meister:innen

Diese Technik braucht ein bisschen Übung. Du kannst deinem Kind aber auch hier wieder super helfen. Nutze dazu Texte, die an seine Interessen anknüpfen. Dann kostet es weniger Überwindung, sich auf das Einüben neuer Methoden einzulassen.

Mit ein bisschen Übung wird dein Kind für die fünf Schritte weniger Zeit benötigen, denn es muss nicht mehr über jeden einzelnen Schritt nachdenken. Es wird ihm leichter fallen, zu erkennen, was wichtig und was weniger wichtig ist. Auch die Überschriften für die einzelnen Absätze kann es schneller formulieren. Dein Kind kann diese Art Texte zu bearbeiten am Ende selbstständig auf schulische Texte übertragen.



TIPP:



Kaufe regelmäßig deine Lieblingszeitschrift und die deines Kindes. Wählt dann den jeweils spannendsten Artikel aus und bearbeitet ihn beide mit der 5-Schritt-Lesetechnik. Dann stellt ihr euch gegenseitig eure Artikel vor. An diesem Spiel können auch weitere Familienmitglieder teilnehmen. Die Zusammenfassungen oder Visualisierungen der Texte (z. B. durch Mindmaps) kann dein Kind in einer Mappe sammeln.

Puh, das klingt nach viel Arbeit!

Natürlich dauert es länger, einen Text entlang der fünf Schritte zu bearbeiten, als ihn einmal schnell zu überfliegen. Aber: Die intensive Auseinandersetzung mit dem Text sorgt dafür, dass seine **Inhalte besser „hängen bleiben“** und so später **leichter und besser abgerufen** werden können. Dein Kind ist damit optimal vorbereitet und kann in der Schule glänzen.

Ein weiterer Vorteil: Holt dein Kind nach einigen Tagen den Text wieder hervor, um sich zum Beispiel auf Klassenarbeit vorzubereiten, muss es nicht noch einmal von vorn beginnen. Es kann auf seine frühere Bearbeitung und Zusammenfassung zurückgreifen. An dieser Stelle spart es sich dann den Aufwand.

Auch hier gilt wie bei den anderen Methoden: Wenn die Technik gut eintrainiert wird, **entwickelt sich ein Automatismus**. Dein Kind muss dann über die einzelnen Schritte nicht mehr nachdenken. Sie werden zur Routine, laufen wie von selbst und bedeuten **kaum noch Anstrengung**. Die Einübung erscheint zu Beginn echt anstrengend. Doch ist sie abgeschlossen, erntet dein Kind die Früchte: **Es lernt schneller und sammelt Erfolgserlebnisse**.





Die Markierungstechnik

Der „Wichtige-Infos-Filter“ für Texte



Hilft bei:

Zeit sparen beim wiederholten
Bearbeiten von Texten



Das wird
gebraucht:

Textmarker, Stift



Bester Zeitpunkt:

Erarbeiten von Texten in der
Schule oder zu Hause beim Lernen

Einen Text langsam zu lesen und ihn zu erfassen, braucht Konzentration. Sich mehrere Texte zu erarbeiten, zum Beispiel für eine Klassenarbeit, braucht noch eine Prise mehr davon. Und dann gibt es die Wiederholungen. Oder dein Kind möchte sich noch mal etwas in Erinnerung rufen. Es weiß, in welchem Text die Information steckte – nur wo genau?

Für diese Fälle gibt es eine großartige Methode: die Markierungstechnik. In Texten die wichtigen Passagen zu markieren, spart beim wiederholten Bearbeiten viel Zeit.



SO GEHTS

SCHRITT

1

Dein Kind liest den Text zunächst Absatz für Absatz ohne Textmarker in der Hand. Markieren wir schon beim Lesen, neigen wir dazu, viel mehr hervorzuheben. Dabei wissen wir noch nicht einmal, wohin uns dieser Absatz führt. Haben wir den Absatz aber komplett durchgelesen, können wir besser unterscheiden, welche Informationen wirklich wichtig sind.

**SCHRITT 2**

Nach dem Lesen eines Absatzes fragt sich dein Kind: Was wird hier ausgesagt? Geht es um eine bestimmte Frage, ein Thema? Kommt ein spezielles (Haupt-)Wort immer wieder vor? Dann ist dieses Wort sehr wahrscheinlich wichtig.

SCHRITT 3

Erst jetzt geht es ans Markieren, denn nun fällt es deinem Kind leichter, gezielt die wenigen wichtigen Informationen zu hervorzuheben.

WICHTIG

Die Zauberformel beim Markieren heißt „10 Prozent“. Das bedeutet: Es sollte maximal eines von zehn Wörtern markiert werden. Markiert dein Kind zu viel (und nicht nur das Wichtigste), muss beim Wiederholen wieder fast der ganze Text gelesen werden. Deshalb sollten nie ganze Sätze farbig markiert oder unterstrichen werden, sondern immer nur einzelne wesentliche Wörter oder kleine Wortgruppen.

TIPP:

Falls dein Kind sich schwertut und zu viel markiert, weil es Angst hat, irgendetwas Wichtiges wegzulassen, kann es die Technik auch andersherum versuchen: Dein Kind liest jeden Absatz ohne Stift in der Hand und überdenkt ihn wie in Schritt 1 und 2 beschrieben.

In Schritt 3 markiert es dann aber alles Unwichtige oder streicht es durch – je nachdem, was ihm besser gefällt. Alle Adjektive, Füllwörter, unwichtigen Verben und nebensächliche Details werden als nicht wichtig gekennzeichnet. Am Schluss bleiben dann nur die wichtigen Wörter übrig. Alles Markierte braucht es beim Wiederholen nicht mehr zu lesen. Nur die nicht markierten beziehungsweise nicht durchgestrichenen „Inseln“ sind wichtig.



Die Visualisierungstechnik

Mit Fantasie zum Rechtschreibprofi

**Hilft bei:**

Rechtschreibung verbessern bei Wörtern, die wiederholt falsch geschrieben werden

**Das wird gebraucht:**

Karteikarten, bunte Stifte

**Bester Zeitpunkt:** beim Üben zu Hause

Hat dein Kind im Bereich Rechtschreibung noch Schwierigkeiten? Die Ursachen dafür können vielfältig sein und sollten gesondert gründlich angeschaut werden. Ein häufiger Grund dafür, dass Wörter wiederholt falschgeschrieben werden, ist das Schreiben nach Gehör. Die Rechtschreibung eines Wortes lässt sich leichter merken, wenn man es gelesen und nicht nur gehört hat. Die visuelle Wahrnehmung eignet sich nämlich deutlich besser, um sich die Schreibung eines Wortes zu merken. **Mit der Visualisierungstechnik lernt dein Kind, vom auditiven (Gehör) auf den visuellen Lernkanal (Augen) umzuschalten.**

Bei der Visualisierungstechnik „fotografiert“ man das Schriftbild eines Wortes mit den Augen und prägt es sich ein. So erstellt man ein inneres Foto des Wortes, das man sich beim Schreiben einfach innerlich wieder anschauen kann und so „sieht“, wie es richtig geschrieben aussieht. Also: Lass dein Kind in die Rolle eines Fotografen schlüpfen!





SO GEHTS

SCHRITT

1

Suche zwei Wörter mit echten Rechtschreibfehlern heraus (also keine mit Flüchtigkeitsfehlern wie einem vergessenen Buchstaben am Wortende). Vielleicht fallen dir auch Wörter auf, die dein Kind früher schon einmal falsch geschrieben hat.

SCHRITT

2

Jetzt übt ihr zunächst gemeinsam das Visualisieren allgemein. Bitte dein Kind, seine Augen zu schließen und an ein Fahrrad zu denken. Es soll sich das Fahrrad gedanklich genau vorstellen, es also visualisieren. Als Nächstes soll sich dein Kind nicht mehr den Gegenstand, sondern das ausgeschriebene Wort „Fahrrad“ vor seinem inneren Auge vorstellen und sich jeden Buchstaben in Gedanken genau anschauen.

SCHRITT

3

Jetzt geht es weiter mit Wörtern, die dein Kind immer wieder falsch schreibt. Wir nehmen als Beispiel das Wort „Maschine“. Schreibe das Wort auf eine Karteikarte und halte sie deinem Kind vor die Augen.

SCHRITT

4

Bitte dein Kind, das Wort „abzufotografieren“, indem es das Wort Buchstabe für Buchstabe anschaut und dabei laut buchstabiert. Achte darauf, dass seine Augen wirklich von Buchstabe zu Buchstabe wandern. Nur so kann jeder einzelne Buchstabe aufgenommen werden. Wenn das geklappt hat, lege die Karteikarte weg.



SCHRITT 5

Jetzt gehts an die Visualisierung: Dein Kind soll sich das Wort „Maschine“ ausgeschrieben vor dem inneren Auge vorstellen, wie eine Fotografie. Anhand dieses inneren Bildes soll es nun das Wort laut buchstabieren.

WICHTIG

Dein Kind darf hierbei nicht buchstabieren, indem es sich das Wort innerlich oder laut vorsagt – also mit dem auditiven Kanal arbeitet.

SCHRITT 6

Gib deinem Kind die Karteikarte zurück. Lass es das Wort selbst noch einmal auf eine weitere Karteikarte schreiben. Am besten gleich mit dazu passenden Regeln. Die Karte wird dann weggelegt.

Ist ein Wort erfolgreich abfotografiert, kann dein Kind es sich im nächsten Diktat oder beim Schreiben eines Aufsatzes einfach vor dem inneren Auge ausgeschrieben vorstellen, statt es sich innerlich oder laut vorzusagen.

TIPP:

Bastle mit deinem Kind eine kleine Rechtschreibkartei, in die alle Kärtchen eingesortiert werden.



Ob dein Kind wirklich visualisiert, kannst du herausfinden, indem du es beim Buchstabieren genau beobachtest. Guckt dein Kind vor dem Buchstabieren **kurz nach oben** (oder bleiben die Augen während des Buchstabierens die ganze Zeit oben), ist das ein typisches Zeichen dafür, dass gerade **der visuelle Kanal** genutzt wird.

Buchstabiert dein Kind nicht gleichmäßig, sondern Silbe für Silbe oder abgehackt, kann das darauf hindeuten, dass es den Hörkanal nutzt und sich das Wort innerlich vorsagt. Sieht es das Wort vor dem inneren Auge, kann es in der Regel **gleichmäßig ohne Pausen** buchstabieren. Das liegt daran, dass es das Wort dann quasi „ablesen“ kann.

TIPP:



Wenn du nicht sicher bist, ob dein Kind den visuellen Kanal nutzt, schreibe jeden Buchstaben des Wortes auf der Karteikarte in einer anderen Farbe. So kannst du dein Kind, nachdem es das Wort innerlich abfotografiert hat, nach den Farben einzelner Buchstaben fragen. Weiß es, dass das „a“ in „Maschine“ blau war und das „s“ orange, kannst du sicher sein, dass das Visualisieren geklappt hat. Die Frage kann dein Kind nämlich nur beantworten, wenn es auch visualisiert hat, nicht aber, wenn es über den Hörkanal buchstabiert.

Next Level: Übung für Fortgeschrittene

Wenn dein Kind das Visualisieren schon gut beherrscht, kannst du es bitten, Wörter rückwärts zu buchstabieren. Auch hier kannst du mit den gleichen Mitteln kontrollieren, ob es dabei seinen visuellen Kanal nutzt.





Die Rückwärts-Korrektur

Verkehrtherum Fehlern auf die Schliche kommen



Hilft bei: Flüchtigkeitsfehler aufspüren



Das wird gebraucht: selbst geschriebener Text



Bester Zeitpunkt: bei Hausaufgaben, während Klassenarbeiten, bei Diktaten und Aufsätzen.

Texte rückwärts zu lesen, ist eine sehr gute Methode, um Flüchtigkeitsfehler aufzuspüren. Klingt komisch, ist aber ganz leicht und sehr effektiv. **Auf diese Weise fallen deinem Kind Fehler schneller auf.** Das ist so, weil unser Gehirn beim normalen Lesen einen inhaltlichen Zusammenhang herstellt und Fehler „überbrückt“ – sie also oft automatisch korrigiert, ohne dass uns das auffällt.



SO GEHTS

SCHRITT

1

Dein Kind ist mit einem Aufsatz fertig oder hat die Aufgaben einer Klassenarbeit gelöst? Super! Dann nimmt es sich jetzt 30 Sekunden, schließt die Augen und atmet ein paar Mal ruhig ein und aus. So verschafft es sich einen neuen Konzentrationsschub für die Abschlusskorrektur.



SCHRITT 2

Jetzt liest es den geschriebenen Text Wort für Wort rückwärts. Es beginnt dafür mit dem letzten Wort und liest danach immer das Wort davor. Die Wörter selbst werden dabei natürlich „normal“ von links nach rechts gelesen und nicht rückwärts.

Übung macht Rückwärtslese-Profi

Du kannst deinem Kind helfen, die Rückwärts-Korrektur zu trainieren. Als Übungsmaterial eignet sich ein bereits geschriebener Aufsatz oder ein anderer selbst geschriebener Text. Stelle zunächst sicher, dass dein Kind sich gerade wohlfühlt und sich gut konzentrieren kann. Dann bitte dein Kind, den Text wie in Schritt 2 rückwärts Wort für Wort zu lesen. Das häufige Einüben dieser Strategie ist wichtig, damit dein Kind sie auch bei Klassenarbeiten ganz selbstverständlich nutzen kann, um Flüchtigkeitsfehler zu vermeiden.





2. Konzentration

Pausen machen

Durchatmen für mehr Konzentrationspower



Hilft bei:

sich über einen längeren Zeitraum konzentrieren können, Flüchtigkeitsfehler vermeiden



Das wird gebraucht:

Eieruhr



Bester Zeitpunkt:

beim Lernen, bei den Hausaufgaben

Sich gut konzentrieren können hängt nicht nur vom Alter, sondern auch sehr davon ab, ob wir unterschiedliche Aufgaben bearbeiten oder ob wir viele Aufgaben der gleichen Art erledigen müssen.

Über längere Zeit fällt uns eine abwechslungsreiche Tätigkeit leichter als eine monotone. Abwechslungsreich bedeutet zum Beispiel, dass wir unsere Position verändern: vom Sitzen ins Stehen wechseln, mal schreiben, dann wieder zeichnen oder mal zuhören und dann wieder lesen. Findet so eine Veränderung statt, wechseln wir den Sinneskanal.

Bei gleichbleibenden Tätigkeiten fehlen solche Wechsel oft. Dazu gehören zum Beispiel das Rechnen vieler Matheaufgaben des gleichen Typs, das Schreiben eines Textes, das Üben eines Musikstücks auf einem Instrument und das Merken von Vokabeln. **Hier helfen Pausen, um Flüchtigkeitsfehler und Ermüdung zu vermeiden.**





SO GEHTS

SCHRITT 1

Nehmen wir die monotone Aufgabe „Vokabeln lernen“. Dein Kind räumt seinen Schreibtisch frei, sodass es nicht durch andere Gegenstände abgelenkt werden kann. Dann rechnet ihr gemeinsam die Konzentrationszeit deines Kindes mit der **Konzentrationsfaustformel** aus:

ALTER X 2 = KONZENTRATIONSZEIT

Beispiel:

Dein Kind ist acht Jahre alt. Dann ist seine Konzentrationszeit 16 Minuten.



WICHTIG

Es sollte unbedingt eine Eieruhr oder alternativ eine Sanduhr und nicht etwa der Timer eines Handys als Stoppuhr genutzt werden. Ein Handy auf dem Tisch ist immer eine Ablenkungsgefahr.

SCHRITT 2

Sobald die Eieruhr klingelt, stellt dein Kind sie erneut – aber dieses Mal auf zwei Minuten. In diesen zwei Minuten darf dein Kind aufstehen. Es kann zum Beispiel etwas trinken oder ein bisschen herumspringen. Bewegung fördert die Konzentration.



WICHTIG

Die Pausen sollten immer mit der Eieruhr und nicht nach Gefühl gemacht werden. Es passiert sonst schnell, dass sie zu lange dauern. Die Folge: Das Lernen dauert dann insgesamt viel länger und die Motivation sinkt.



Deinem Kind fällt konzentriertes Lernen besonders schwer?

Dann nutze den 7-2-Rhythmus: nur sieben Minuten konzentriertes Lernen, dann zwei Minuten Pause. Die siebenminütigen Konzentrations- und zweiminütigen Pausenphasen sind sehr überschaubare und berechenbare Zeiteinheiten. Sie helfen deinem Kind, wenn konzentriertes Lernen eine große Belastung darstellt.

Übung macht Pausenmeister:innen



Regelmäßig Minipausen lassen sich sehr gut beim Instrument üben oder Vokabeln lernen trainieren. In beiden Fällen muss sich dein Kind über eine längere Zeit darauf konzentrieren, sich etwas zu merken beziehungsweise etwas abzurufen. Bei der nächsten Lerneinheit kann es also losgehen mit dem Pausenrhythmus – am besten zunächst mit dir gemeinsam.



Das Abschottungsding

Die beste Technik bei Lärm und Unruhe



Hilft bei:

in lauter Umgebung konzentrieren können



Bester Zeitpunkt:

in der Schule, bei den Hausaufgaben, beim Lernen

Dein Kind kann sich nicht konzentrieren, wenn es laut ist? Kindern, die sehr reizoffen sind, fällt es schwer, das Außen auszublenden und die Aufmerksamkeit ganz bei einer Sache zu behalten. Hier kann das „Abschottungsding“ zum Einsatz kommen: **eine Mentaltechnik, die deinem Kind hilft, sich auch in lauten Umgebungen zu konzentrieren.**

Das „Abschottungsding“ selbst ist ein imaginärer Gegenstand, mit dem sich dein Kind gedanklich von der Außenwelt abschirmen kann. Das kann ein Fantasie-Helm sein, eine riesige Zauberkugel, in die es gedanklich steigt, wenn es sich konzentrieren möchte, oder auch etwas komplett anderes. Die wichtigsten Zutaten für diese Mentaltechnik sind Fantasie und Vorstellungskraft!

SCHRITT

1

SO GEHTS

Der erste Schritt ist nur für dich: Überlege dir zunächst ein eigenes Abschottungsding. Ist es ein Helm, eine Glaskugel oder vielleicht ein unsichtbares Zelt? Aus welchem Material ist dein Abschottungsding? Ist es eher weich oder eher hart? Transparent oder blickdicht? Welche Farbe hat es? Duftet es? Ist es angenehm kühl darin oder eher kuschelig warm? Lass deiner Fantasie freien Lauf und kreiere dein Abschottungsding mit allen Details.



SCHAU DIR DIE LERNTHEKNIK
DIREKT ALS VIDEO AN: HIER
KOMMT DEIN ZWEITES
GRATIS-LERNVIDEO AUS DEM
LERNTRAINING!



Abschottungsding
für mehr Konzentration

HIER KLICKEN





SCHRITT 2

Erzähle deinem Kind, dass du einen guten Trick kennst, der dir dabei hilft, dich zu konzentrieren, wenn es laut ist. Dadurch wirst du schneller mit deiner Arbeit fertig – und dein Kind kann das auch! Dann erzählst du, dass du dann einfach immer dein Abschottungsding aufsetzt (oder in es hineinstiegst).

SCHRITT 3

Beschreibe deinem Kind, wie dein Abschottungsding aussieht. Du kannst es auch aufmalen. Rege dein Kind dann dazu an, sich sein eigenes Abschottungsding auszudenken.



WICHTIG

Ein Abschottungsding ist etwas ganz Eigenes, Individuelles. Auch bei deinem Kind muss es zum ganz persönlichen Fantasie-Gegenstand werden, den es jederzeit hervorzaubern kann. Hilf deinem Kind mit Detailfragen und Anregungen, sein Abschottungsding vor seinem inneren Auge so plastisch und individuell wie möglich werden zu lassen. Die Vorstellungskraft deines Kindes spielt hier eine sehr große Rolle.

So hilfst du deinem Kind beim Ausarbeiten seines Abschottungsdings

Beim Abschottungsdings kommt es aufs Detail an. Je genauer sich dein Kind das eigene Abschottungsdings vorstellen kann, desto besser. Stelle ihm deshalb Fragen, die ihm beim Ausfeilen der Details helfen können:

- Wie fühlt es sich an mit dem Abschottungsdings auf dem Kopf?



- Riecht es darin nach irgendetwas?
- Fühlt es sich weich oder glatt an?

Gedankliche Marker wie Geruch, Material oder Farbe helfen deinem Kind, sich schnell auf sein Abschottungsding einlassen zu können, wenn es gebraucht wird.



Übung macht Abschottungsmeister:innen

Na klar, auch das Abschottungsding braucht etwas Übung. Übt deshalb immer wieder, wo es gerade passt: wenn die Nachbarin den Rasenmäher anwirft, der Kegelclub laut schwatzend in die U-Bahn einsteigt oder auch einfach mal ohne Grund. Je öfter das Abschottungsding zum Einsatz kommt, desto besser wird es funktionieren.

TIPP:



Erkläre deinem Kind, dass es diese Mentaltechnik auch im Unterricht (z. B. bei Klassenarbeiten) einsetzen kann. Dazu braucht es nur kurz die Augen zu schließen und sich vorzustellen, wie es sein Abschottungsding nimmt, sich aufsetzt oder in es hineinklettert.



JETZT KANNST DU DAS E-BOOK DIREKT WIEDER
WEGKLICKEN, DICH ZURÜCKLEHNEN UND
DIR DEIN ZWEITES GRATIS-LERNVIDEO ZUM
ABSCHOTTUNGSDINGS ANSCHAUEN!

Du wirst sehen: So lang der Text zum Erklären dieser Lerntechnik war, so spaßig und kurzweilig ist das Lernvideo dazu! Denn wie schon erwähnt: **Am wichtigsten beim Lernen ist der Spaß dabei!** Sonst wird selbst die beste Lerntechnik, die dein Kind in der Schule enorm nach vorne katapultieren kann, als „blöd“ und „Das nervt nur!“ abgespeichert. Bei den lustigen Videos aus dem Lerntraining – inklusive regelmäßigen Wiederholungen, spannenden Übungen, passenden Wochenchallenges und jeder Menge zugehörigem Downloadmaterial – ist Spaß garantiert!

Schau jetzt dein
GRATIS-LERNVIDEO ZUM
ABSCHOTTUNGSDINGS



HIER KLICKEN

Abschottungsding
für mehr Konzentration



oder scannen



Der innere Reporter

Mit Live-Kommentar zu mehr Fokus



Hilft bei:

Aufmerksamkeit und bei der Sache bleiben



Bester Zeitpunkt:

in der Schule, bei den Hausaufgaben, beim Lernen

Der „innere Reporter“ ist eine Übung, mit der dein Kind lernen kann, seine Aufmerksamkeit bei einer Sache zu behalten. Diese Übung eignet sich vor allem für Kinder, deren Gedanken oft spazieren gehen. Das Träumen ist ein unbewusster Prozess. Wir bekommen meist nicht mit, wenn wir gedanklich abschweifen.

Mit dem inneren Reporter wird die Aufmerksamkeit bewusst gesteuert und auf den Lernstoff gelenkt. Bei regelmäßiger Anwendung gelingt es deinem Kind dann immer besser, bei der Sache zu bleiben.



SCHRITT

1

Ein guter Sportreporter kommentiert alles, was gerade so abläuft: was im Publikum los ist, was bei den einzelnen Sportler:innen zu beobachten ist und viele Hintergründe. Er schweigt nie, denn er muss ja alles kommentieren. Daher schweift er nicht zu den Kochrezepten seiner Oma oder dem Streit mit seiner Cousine ab. Das ist Fokussierung!

Genau so soll dein Kind ebenfalls vorgehen. Bevor es also zum Beispiel mit den Hausaufgaben beginnt, schließt es einmal kurz die Augen, atmet tief durch und wechselt dann in den Reportermodus.



**SCHRITT****2**

Das bedeutet: Es soll alles laut kommentieren, was ihm an Gedanken durch den Kopf schwirrt, was es gerade tut und was es jetzt gleich tun wird.

(i) Wenn dein Kind also mit den Hausaufgaben beginnen soll, könnte sich das in etwa so anhören:

„Jetzt gehe ich zum Schreibtisch. Ich setze mich hin. Jetzt wackle ich mit den Füßen. Ich schaue aus dem Fenster. Ach so, Hausaufgaben. Jetzt hole ich mein Hausaufgabenheft aus dem Ranzen. Ich lege es vor mich auf den Tisch. Ich merke, dass ich Durst bekomme. Ich stehe auf und hole mir ein Glas Wasser. Ich bin wieder zurück am Schreibtisch. Ich will mit Mathe beginnen und hole mein Matheheft raus. Was haben wir heute auf? Aha. Jetzt brauche ich noch das Buch. Wo habe ich denn das Buch ...? Ich schaue aus dem Fenster. Da ist eine Fliege. Jetzt lege ich das Buch auf den Tisch und schiebe das Hausaufgabenheft weg. Ich suche mir einen Stift aus. Ich schlage das Buch auf und jetzt das Matheheft. Was ist die erste Aufgabe ...“

Und das hilft wirklich beim Fokussieren?

Ganz genau! Wenn dein Kind alles, was ihm durch den Kopf geht, kommentiert, dann ist es ständig darauf fokussiert. Es nimmt viel besser wahr, dass es in bestimmten Momenten abgelenkt ist, denn es kommentiert das schließlich. Auf diese Weise lernt dein Kind, sich immer wieder in die Aufmerksamkeit zurückzuholen, wenn es merkt, dass seine Gedanken abschweifen.

Der innere Reporter hat vor allem einen Langzeiteffekt. Mit der Zeit fällt es deinem Kind immer leichter, bei der Sache zu bleiben, weil es genau dies mit dem inneren Reporter trainiert.



Kopfüber

Eine echte Challenge für das Gehirn



Hilft bei:

Aufmerksamkeit und bei der Sache bleiben



Das wird gebraucht:

ein Buch oder einen anderer Text



Bester Zeitpunkt:

immer mal zwischendurch

„Kopfüber“ ist eine Übung, die nicht lange dauert, aber einen großen Effekt hat: Bei regelmäßiger Anwendung wird die Konzentrationsfähigkeit deutlich gesteigert. Alles, was dein Kind dafür tun muss, ist lesen – aber kopfüber! Jeden Tag ein paar Minuten – die sind schnell geschafft und werden deinem Kind **bei seinem Ziel helfen, konzentrierter zu arbeiten und weniger Flüchtigkeitsfehler zu machen.**



SO GEHTS

SCHWIERIGKEITSSTUFE 1

Schon das normale Lesen fordert unser Gehirn. Forscher haben herausgefunden, dass unterschiedliche Gehirnregionen beim Lesen aktiviert werden und in einem engen Austausch stehen. Wer viel liest, bleibt geistig fit!

SCHWIERIGKEITSSTUFE 2

Um seine Konzentration zu steigern, kann dein Kind noch eine Stufe weitergehen: Es liest in regelmäßigen Abständen einfach mal einen kleinen Text oder ein bis zwei Seiten eines spannenden Buches umgekehrt. Das bedeutet: Das Buch wird auf den Kopf gestellt! Ziel ist es, den Text





genauso sauber und flüssig zu lesen wie richtig herum.

Dein Kind wird schnell merken, dass dieses Auf-dem-Kopf-Lesen die Konzentration noch viel mehr fordert. Am besten, es nimmt sich beim ersten Mal nur einen kleinen Absatz vor, vielleicht zehn Zeilen. Von Mal zu Mal kann der Lesetext dann länger werden.

SCHWIERIGKEITSSTUFE 3

Wird die Übung nach einiger Zeit langweilig, kannst du für dein Kind eine Challenge einbauen. Jetzt geht es nicht mehr darum, jeden Tag ein bisschen mehr zu lesen, sondern genau zwei Minuten, – dafür wird aber das Tempo gesteigert. Dein Kind schreibt sich jedes Mal auf, wie viele Zeilen es in diesen zwei Minuten geschafft hat und versucht, immer besser zu werden.

WETTKAMPFMODUS



Ist auch das geschafft, könnt ihr einen Wettbewerb daraus machen. Nun bist auch du selbst gefordert! Erst liest du zwei Minuten vor, aber flüssig und deutlich! Dein Kind hat dabei eine Stoppuhr in der Hand. Ihr zählt gemeinsam, wie viele Zeilen du geschafft hast. Dann übergib das Buch an dein Kind. Na, wer gewinnt?

WICHTIG



Die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit funktioniert nur, wenn man die Übung regelmäßig wiederholt. Nur dann profitiert dein Kind davon, weil es dann auch in anderen Situationen konzentrierter und fokussierter ist. Es bringt also nichts, wenn dein Kind die Übung nur einmal macht. Dann ist das Auf-dem-Kopf-Lesen zwar eine spannende Erfahrung, trägt aber nicht dazu bei, fokussierter zu sein.



TIPP:



Wenn dein Kind die kleine Kopfüber-Übung direkt vor seinen Hausaufgaben macht, kommt ihm das nicht wie zusätzlicher Aufwand vor. Es erledigt dann einfach alles in einem Rutsch.



Im Lerntraining bekommt dein Kind für diese „Gehirn-Challenge“ einen toll gestalteten Ergebniszettel, auf dem es seine Kopfüber-Erfolge festhalten kann.

3. Selbstorganisation

Der innere Dialog

Durchatmen für mehr Konzentrationspower



Hilft bei:

Aufgaben bearbeiten



Bester Zeitpunkt:

bei den Hausaufgaben,
im Unterricht, während
Klassenarbeiten

Der innere Dialog ist ein Handlungsfahrplan für die Erledigung von Aufgaben. **Er hilft dabei, wichtige Aufgabenteile nicht zu übersehen.** Das ist besonders für diejenigen wichtig, die schon beim Lesen einer Aufgabe nur so vor Ideen sprudeln. Sie legen am liebsten direkt los, ohne sich vorher genaue Gedanken über ihr Vorgehen zu machen.

Der Handlungsfahrplan kann aber auch als Stütze für jene



dienen, die vorab viel darüber nachdenken, wie sie die Aufgabe lösen wollen und dann vielleicht in Zeitnot geraten. **Mit seinen acht Schritten beinhaltet der innere Dialog eine gute Balance zwischen Vorabplanung und kreativer Umsetzung.**



SO GEHTS

SCHRITT 1

Was genau will ich tun?

Dein Kind liest sich die Aufgabe in Ruhe durch. Es überlegt sich, was es tun will. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass dein Kind nicht in ein „Ich könnte dies tun, ich könnte aber auch das tun“ kommt. Es soll sich selbst wirklich fragen: Was konkret will ich tun?

SCHRITT 2

Was brauche ich dafür?

Weiß dein Kind, was es tun möchte, überlegt es sich, was es dafür braucht: Material, Plan, Hilfe? Dann besorgt es sich das alles.

SCHRITT 3

Ich bereite Körper und Geist auf die Aufgabe vor.

Weiß dein Kind, was es machen möchte, und hat alles dafür parat, bereitet es sich körperlich und geistig auf die Umsetzung vor: Es stellt sich also darauf ein, jetzt diese Aufgabe zu erledigen.

Beispiel:

Dein Kind setzt sich aufrecht hin, atmet einmal tief ein und aus und sagt laut: „Jetzt fange ich an!“



SCHRITT 4

Was sehe ich vor mir?

Nun schaut es sich sein Arbeitsmaterial an (z. B. einen Text, den es bearbeiten möchte) und macht sich damit vertraut: Was sehe ich? Gibt es Strukturen, Reihenfolgen oder Ordnungen?

SCHRITT 5

Wie will ich genau vorgehen? Was muss ich noch wissen?

Dann überlegt es sich sein konkretes Vorgehen – zum Beispiel: „Erst mal schreibe ich eine Einleitung. Danach werde ich ...“

SCHRITT 6

Ich führe die Aufgabe aus!

Butter bei die Fische: Jetzt führt dein Kind die Aufgabe aus.

Fertig? Noch nicht ganz. Die letzten beiden Schritte sollten auf keinen Fall weggelassen werden.

SCHRITT 7

Ich freue mich über meine getane Arbeit!

Ganz wichtig ist, dass dein Kind sich über die getane Arbeit freut. Das Schwierigste hat es geschafft. Das sollte es einmal kurz genießen.





SCHRITT

8

Ich kontrolliere möglichst zeitnah meine Arbeit oder lasse sie kontrollieren.

Mit dem letzten Schritt sollte dein Kind aber nicht zu lange warten: die Kontrolle! Zu Hause kann dein Kind seine Arbeit gern auch mit dir zusammen überprüfen. Fragt euch: „Sind wirklich alle Punkte der Aufgabe erledigt?“

Übung macht Innerer-Dialog-Meister:innen

Auch in der Schule bei wichtigen Aufgaben kann dein Kind den inneren Dialog eigenständig nutzen. Am besten, wenn es darin schon geübt ist. Dabei kannst du deinem Kind helfen. Dazu braucht es keine extra ausgedachten Aufgaben, der Alltag bietet genügend Möglichkeiten, den inneren Dialog zu nutzen. Muss dein Kind zum Beispiel mal wieder sein Fahrrad putzen oder sein Zimmer aufräumen? Wunderbar! Wie wäre es mit dem inneren Dialog als Handlungsfahrplan? Greife gerne zu Zettel und Stift und notiere direkt ein paar alltägliche Situationen, die dir für den Handlungsfahrplan einkaufen!

Wenn dein Kind sich angewöhnt, den inneren Dialog bei allen möglichen anstehenden Aufgaben zu nutzen, wird es dies automatisch auch bei schulischen Aufgaben so halten.





Mögliche Vorgehen bei Textaufgaben

In 7 Schritten zur Lösung



Hilft bei:

Textaufgaben verstehen und „Schussfehler“ vermeiden



Das wird gebraucht:



Bester Zeitpunkt: bei den Hausaufgaben, in der Schule, bei Klassenarbeiten

Textaufgaben sind einigen Schüler:innen ein Gräuel. Denn sie können nicht direkt mit der Umsetzung loslegen, sondern müssen erst mal überlegen, wie genau sie die Aufgabe lösen können: Wie muss ich hier vorgehen? Welche Rechenart oder Formel ist hier anzuwenden? Das stellt für viele eine Herausforderung dar. Wer hier nicht in Ruhe vorgeht und zum Beispiel Infos „überliest“, kann schnell so einiges an Schussfehlern einbauen.

Was hilft: systematisch vorgehen und unseren Fahrplan für Textaufgaben nutzen. **Sieben konkrete Schritte helfen deinem Kind dabei, Textaufgaben systematisch anzugehen und so besser zu bewältigen.**



SO GEHTS

SCHRITT

1

Zuerst liest sich dein Kind die Aufgabe ganz genau durch – am besten sogar zweimal.



SCHRITT 2

Danach sagt dein Kind sich die Aufgabe in seinen eigenen Worten laut vor. Wenn etwas noch nicht ganz verstanden wurde, kommt es hier ins Stocken. Dann heißt es: Noch mal genau nachlesen – und weiter gehts.

SCHRITT 3

Jetzt sucht sich dein Kind alle wichtigen Infos zusammen, die in der Textaufgabe stehen (z. B. die Seitenlänge eines Würfels). Am besten markiert es sich die Infos mit einem Textmarker oder Buntstift.



SCHRITT 4

Jetzt wird noch mal die Lupe aufgesetzt: Dein Kind prüft den Text genau danach, was in der Aufgabenstellung gesucht wird (z. B. das Volumen eines Würfels). Diese Info wird auch markiert, am besten in einer anderen Farbe.

SCHRITT 5

Dein Kind weiß nun, welche Infos da sind und welche gesucht werden. Das macht es sich erneut genau bewusst. Dann überlegt es sich anhand dieser Infos, welche Formel es nutzen kann.

SCHRITT 6

Nun geht es ans Eingemachte: Dein Kind rechnet die Aufgabe ...



SCHRITT

7

... und beantwortet sie danach auch noch schriftlich.



Textaufgaben-Hack 1: die Schlüsselwortliste

Um die Lösungsansätze von Textaufgaben leichter herauszufinden, kann sich dein Kind eine Liste mit Schlüsselwörtern anlegen. Darin kann es wichtige Worte notieren, die häufig in Textaufgaben vorkommen und die einen Hinweis darauf geben, welches Vorgehen gefragt ist. Solche hinweisenden Wörter können beispielsweise diese hier sein:

Gewinn



Ein Gewinn ist ein Betrag, der am Ende übrigbleibt. Hier muss subtrahiert werden.

Rabatt

%

Etwas wird billiger. Auch hier muss subtrahiert werden. Einfaches Beispiel: Im Lieblingsladen von Herrn Müller gibt es eine Woche lang zwölf Euro Rabatt auf alle Kleidungsstücke. Wie viel muss Herr Müller für die Hose zahlen, an der ein 45-Euro-Preisschild hängt?



Textaufgaben-Hack 2: die Fachbegriff-Lernkartei

Quotient, Produkt, Summe, Differenz: Für mathematische Fachbegriffe kann sich dein Kind eine Kartei anlegen. Hier kann es diese und andere „Mathe-Vokabeln“ sammeln. Auf die eine Seite des kleinen Karteikärtchens schreibt es das Fachwort, auf die andere die Bedeutung. Erklärungen für Fachbegriffe sind fast immer im Register hinten im Mathebuch zu finden.

WICHTIG



Dein Kind sollte die Begriffe nicht nur aufschreiben und die Karteikarten dann wegpacken. Dann weiß es die Bedeutungen beim nächsten Mal schon nicht mehr. Die Begriffe müssen in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. Für die Wiederholungsübungen kannst du Aufgaben aus seinem Buch heraussuchen, in denen diese Wörter vorkommen.

The Game

Spielend lernen



Hilft bei:

kleine Aufgaben und große Lernthemen mit Spaß lösen und erarbeiten



Das wird gebraucht:

Stift, Papier, Spielfigur (oder Gegenstand, der als Spielfigur genutzt werden kann)



Bester Zeitpunkt:

bei den Hausaufgaben, beim Lernen, vor Klassenarbeiten



Lernen kann auch Spaß machen. Bei diesem Satz würden die meisten Kinder wohl zweifelnd die Augenbrauen heben. Wir gehen aber noch weiter: Lernen soll sogar Spaß machen! Die Rolle des Spaßfaktors wird viel zu oft vernachlässigt. Deswegen gibt es „The Game“, ein Lernspiel, das mehr Spannung ins Lernen und in die Hausaufgaben bringt.

Das Spiel hat noch einen tollen Nebeneffekt, denn dein Kind lernt dabei, Aufgaben oder das Lernen eines ganzen Themas in kleine Päckchen oder Schritte einzuteilen. Zusätzlich wird auch der eigene Fortschritt sichtbar. Das ist gerade bei (Lern-) Herausforderungen wichtig, die so „unbezwingerbar“ erscheinen wie ein großer Berg.



The diagram consists of two rounded rectangular boxes. The left box is teal and labeled "SCHRITT 1". The right box is white and labeled "SCHRITT 2". A curved teal arrow points from the right side of the first box to the left side of the second box. Above the arrow is a lightbulb icon with radiating lines, and below it is the text "SO GEHTS".

Ein Ziel festhalten

Zuerst liest sich dein Kind die Aufgabe ganz genau durch – am besten sogar zweimal.

The diagram consists of two rounded rectangular boxes. The left box is teal and labeled "SCHRITT 1". The right box is white and labeled "SCHRITT 2". A curved teal arrow points from the right side of the first box to the left side of the second box. Above the arrow is a lightbulb icon with radiating lines, and below it is the text "SO GEHTS".

Kleine Einzelschritte festlegen

Da es hilft, beim Lernen nicht nur das große Ziel zu sehen, sondern sich den Lernstoff aufzuteilen, werden jetzt Einzelschritte festgelegt – also kleine Ziele. Bei den Mathehausaufgaben sind das die einzelnen Aufgaben: Jede Aufgabe ist ein Schritt. Oder: Immer zwei Aufgaben sind ein Schritt. Auf das Gehirn wirkt das dann nur wie halb so viel Aufwand. das Gehirn wirkt das dann nur wie halb so viel Aufwand.

**SCHRITT 3****Spielstory ausdenken**

Jetzt geht es an die Spielentwicklung: Dein Kind denkt sich eine spannende Geschichte aus. Für Matheaufgaben eignet sich zum Beispiel folgende Spielgeschichte:

Du bist eine Detektivin oder ein Detektiv, die/der den vermissten Hund einer berühmten Musikerin aufspüren will. Du stehst kurz vor der Lösung und hast den Bunker gefunden, aus dem das Jaulen eines Hundes zu hören ist. Um ihn zu retten, brauchst du den Zahlencode für die Öffnung des Schlosses. Dieser Zahlencode ergibt sich aus den Ergebnissen der Rechenaufgaben.

Jetzt geht es darum, schnellstmöglich den Code zu bekommen. Der Code muss natürlich auch richtig sein, damit die Bunkertür aufgeht. Das heißt, es kommt nicht nur auf das Tempo, sondern genauso auf das richtige Ergebnis an.

SCHRITT 4**Spielbrett aufmalen**

Für jeden Einzelschritt malt dein Kind auf ein kleines Blatt Papier ein Spielfeld. Zusätzlich gibt es ein Zielfeld.

Am Beispiel der Mathehausaufgabe: Auf das Blatt Papier werden fünf Rechtecke als Spielfelder gemalt. Dazu kommt ein sechstes Zielfeld mit kleinen Kästchen für den Eintrag der Ergebnisse (also der Zahlen aus den Rechenaufgaben, denn diese ergeben den Code für den Bunker).





SCHRITT

5

Spielen!

Jetzt kann sich dein Kind auf den Weg machen – den Lösungsweg. Dafür nimmt es sich entweder eine kleine Spielfigur, die es immer im Mäppchen hat, oder einfach einen Radiergummi. Für jeden erledigten Einzelschritt darf dein Kind ein Spielfeld vorrücken.

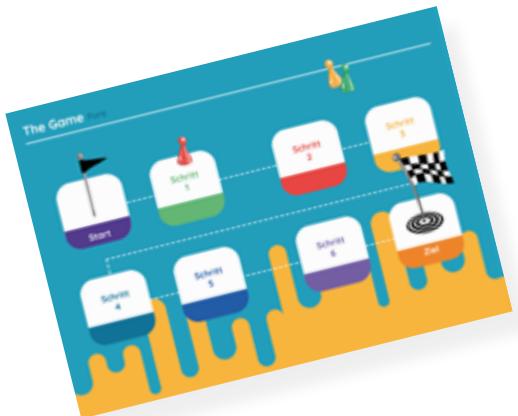
Bei unserem Mathebeispiel funktioniert das so: Wurden zwei Aufgaben im Heft gelöst, werden die Lösungen in das erste Rechteck der Spielkarte geschrieben und die Spielfigur wird darauf platziert. Bei jedem neuen Schritt (also immer nach der Lösung zweier Aufgaben) werden die Ergebnisse notiert und die Spielfigur rückt ein Feld vor, bis sie am Ziel angekommen ist.

Mit „The Game“ fallen Lernen und Hausaufgaben leichter

Durch die Visualisierung des Ziels und der einzelnen Schritte dorthin hat dein Kind einen klaren Weg vor Augen, an dem es sich spielerisch entlanghangeln kann. Es arbeitet in kleinen Schritten, was ihm hilft, fokussiert zu bleiben. Jedes Mal, wenn dein Kind einen Schritt erreicht hat, **belohnt sein Gehirn das mit einem kleinen Glücksgefühl, dem „Geschafft!-Gefühl“**. Dieses Gefühl verleiht deinem Kind den Antrieb für den nächsten Schritt. Die Spielgeschichte sorgt zusätzlich für Spannung und einen inhaltlichen Zusammenhang.

Ganz schön viel Aufwand?

Ja, das stimmt, das ist ein wenig Aufwand. Für richtige Abenteuerlust bekommt dein Kind im Lerntraining deshalb **per Post ein liebevoll gestaltetes, hochwertiges „The Game“-Spielbrett zugeschickt**. Für Abwechslung sorgen dann noch zwei weitere spannende Spielbretter mit unterschiedlichen Geschichten zum Herunterladen.





Der Wochenplan

Ohne schlechtes Gewissen durch den Alltag



Hilft bei: Lern- und Freizeit organisieren



Das wird gebraucht: Papier, Stifte, Drucker bzw. Kopierer



Bester Zeitpunkt: am Ende einer jeden Woche

Der Stundenplan in der Schule sorgt für Berechenbarkeit. Dein Kind muss sich keine Gedanken darüber machen, wann welches Fach in welchem Raum stattfindet. Sein Gehirn kann sich stattdessen den Dingen zuwenden, für die es seine geistigen Kapazitäten wirklich braucht.

Was in der Schule gut klappt, funktioniert auch für den Rest des Tages. Wenn genau festgelegt ist, wann Lernzeiten und wann freie Zeiten sind, kann dein Kind sich auf beides besser einlassen. Es weiß dann genau: In einer halben Stunde kann ich mich mit meinen Freund:innen treffen. Das ist festgelegt und absehbar. **So fällt es ihm auch nicht so schwer, sich in der Lernzeit voll auf die Arbeit zu konzentrieren.** Im Gegensatz zum schulischen Stundenplan wird der Nachmittags-Wochenplan jede Woche neu erstellt. Arzttermine, der Besuch bei Oma, eine Klassenarbeit in der kommenden Woche – all das hat Einfluss darauf, wie die Lernzeiten eingeplant werden.

Und auch die sehr wichtigen Pausen gewinnen an Qualität, denn in ihnen kann dein Kind nun wirklich abschalten. Ohne schlechtes Gewissen und ohne zu denken: „Ich müsste doch eigentlich ...“.



SO GEHTS

SCHRITT

1

Entwirf zusammen mit deinem Kind eine Vorlage, die ihr dann mehrfach ausdrucken könnt. Dein Kind kann sich vielleicht noch ein Bild aussuchen, das drauf soll, die Farbwahl mitbestimmen oder einen Motivationsspruch wählen, der mit auf den Plan kommt. Wenn du dein Kind in die Kreation der Vorlage einbeziehst, sorgt das schon einmal für eine positive Grundstimmung was den Einsatz des Wochenplans angeht.



SCHRITT

2

Fülle den Plan am Ende einer jeden Woche mit deinem Kind zusammen für die kommende Woche aus. Zuerst werden alle festen Termine eingetragen: Zeiten, wann dein Kind aus der Schule kommt, Musikunterricht, Sportverein, Arztbesuche usw. Danach werden die Freizeitermine eingetragen wie Treffen mit Freund:innen. Erst zum Schluss kommen die Lernzeiten dran.

SCHRITT

3

Jetzt kommt der Plan an eine Stelle, an der er gut zu sehen ist (z. B. am Kühlschrank). Besprecht, dass diese Zeiten verbindlich sind. Da sie einmal festgelegt sind, entlasten sie auch das Gehirn, da dein Kind sich über die Zeitplanung keine Gedanken mehr machen muss. Zudem führt diese Planung auch dazu, dass dein Kind die wichtigen Pausen und die Freizeit besser genießen kann.



WICHTIG 

Vor einer Klassenarbeit oder anderen wichtigen Aufgaben kann die Reihenfolge des Eintragens geändert werden. Jetzt sollten zunächst die Lernzeiten und erst dann die freien Zeiten und Pausen eingetragen werden. Achte darauf, dass auch in diesen Phasen genügend Erholungszeiten eingeplant werden. Diese sind nämlich gerade in der Vorbereitungszeit für Klassenarbeiten ganz wichtig.

TIPP:



Ein Wochenplan sollte so früh wie möglich eingeführt werden. Wird dieser mit festgelegten Lernzeiten zur festen Gewohnheit, ersparst du dir und deinem Kind wiederkehrende Diskussionen. Sucht gemeinsam eine feste Zeit für das Erstellen des Plans aus (zum Beispiel jeden Sonntag nach dem Abendessen).



GENIAL, ODER?

Wie viel dein Kind durch das Erlernen von Lerntechniken erreichen kann!

Noch viel besser: Gehirngerechtes Lernen spart eine Menge Zeit, die dann für Freunde, Familie und Hobbys genutzt werden kann. Neben diesen grundlegenden Lerntechniken gibt es viele weitere im Lerntraining. Jede einzelne Lerntechnik wird in lustigen Videos spielerisch erklärt – mit vielen Übungen, Wiederholungseinheiten und jeder Menge spannendem Downloadmaterial!



HIER GEHTS ZU DEINEN **GRATIS-LERNVIDEOS** ZUR LOCITECHNIK UND DEM ABSCHOTTUNGSDINGS!

BLITZMERKER
Lernen mit der Locitechnik

HIER KLICKEN

ABSCHOTTUNGSDINGS
für mehr Konzentration

HIER KLICKEN



oder scannen



oder scannen



Das E-Book ist zu Ende ...

... aber was den Spaß am Lernen angeht, war das erst der Anfang!

Vielleicht ist es bei euch so, dass die Themen Schule und Lernen im Alltag oft für Druck und Streit sorgen. Oder auch für Tränen, weil dein Kind mit dem Schulstoff überfordert ist und du nicht weißt, wie du es am besten unterstützen kannst. **Damit bist du nicht allein.**

Oft sind es kleine Veränderungen, die vieles bewirken. Wichtig ist: Lernen ist eine Frage der Übung. **Alles, was dein Kind für eine erfolgreiche und schöne Schulzeit haben muss, hat es bereits in sich.** Jetzt gilt es, die eigenen Stärken kennenzulernen, an sich selbst zu glauben und gehirngerecht zu lernen. So macht es dem Gehirn nämlich am meisten Spaß. Wenn dem Gehirn das Lernen leichtfällt, dann kommen die Erfolgsergebnisse automatisch. Und dann passiert das Wichtigste überhaupt: **Dein Kind entdeckt seine Fähigkeiten und findet seine echte Freude am Lernen (wieder).**



Das waren eine Menge toller Lerntechniken

doch du fragst dich, wann genau du das alles mit deinem Kind durchgehen und einüben sollst? **Dann geht es dir wie den meisten Eltern:** Der Alltag platzt aus allen Nähten und es bleibt sowieso kaum mal eine Minute zum Entspannen.

Schau dir deshalb unbedingt das Lerntraining an! Hier haben wir alles über das immens wichtige „Lernen lernen“ so aufbereitet und zusammengestellt, dass dein Kind innerhalb eines Jahres spielerisch und mit viel Spaß diese entscheidenden (und noch viel mehr!) Lerntechniken und Methoden kennengelernt, einübt, regelmäßig wiederholt und dann selbstständig anwendet. Die Elemente Starkes Selbst, Teamplay und Kreativität ergänzen das Lerntraining um weitere unerlässliche Bausteine, die als Zukunftsfähigkeiten ein festes Fundament für das Leben deines Kindes legen. Und nicht zu vergessen: **Wenn das Lernen klappt und ein Erfolgserlebnis nach dem anderen kommt, sorgt das für einen entspannten und fröhlichen Alltag nicht nur für dein Kind, sondern auch für eure ganze Familie und alle Beteiligten.**

Egal, wie du dich entscheidest: Denke daran, dass das Lernen als Fähigkeit wirklich gelernt werden muss. Das geschieht nicht schnell oder nebenbei, so wie auch beispielsweise Mathe oder Deutsch nicht „mal eben“ gelernt werden. Diese Fächer begleiten dein Kind bis zu dreizehn Jahre in der Schule. Dem „Lernen lernen“ sollte genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt werden, – **und zwar am besten von Anfang an.** Dann, wenn dein Kind noch wenig oder keine Probleme in der Schule hat. Es ist wie mit dem Erlernen eines Instruments: Je früher damit begonnen wird, desto mehr wird es verinnerlicht und zur Selbstverständlichkeit.

Im Lerntraining begleiten wir dein Kind zwölf Monate mit wöchentlichen Videos durch seinen Schul- und Lernalltag. So wird auf spielerische Weise aus „Ich kann das alles nicht!“ ganz sicher ein „Das war ja einfach!“. Stell dir vor, wie erleichtert und freudig dein Kind das sagen – **und welche Auswirkungen das auf euren Familienalltag haben wird!**



Macht es wie schon mehr als **35.000 Familien** vor euch:
Startet jetzt mit dem Lerntraining!



„Es ging uns nicht darum, dass Elina bessere Noten braucht, sondern es geht uns wirklich um Entspannung in der Familie und darum, das Lernen besser zu organisieren.“

Mutter von Elina, 5. Klasse



„Was dieses Lernprogramm bewirkt ist, dass ein anderes Lernverständnis da ist. Und ich glaube auch, dass es besser ist, wenn es jemand anderes vermittelt. Nicht die Eltern.“

Mutter von Mara, 5. Klasse

Und?

Was denkst du, nachdem du das E-Book durchgeblättert und so viele Übungen gefunden hast? Hast du alle gelesen oder überflogen? Wir wissen: Obwohl die Lerntechniken hier im E-Book nur ein kleiner Auszug aus dem Lerntraining sind, ist das alles eine Menge Arbeit.

WIR VERSPRECHEN DIR ABER: ES LOHNT SICH!

Möglicherweise denkst du dir, dass ihr die Lerntechniken in dem Umfang nicht braucht, weil dein Kind gut in der Schule zurechtkommt. Hier allerdings liegt der Hase im Pfeffer: **Wenn dein Kind jetzt nicht lernt zu lernen, wird es irgendwann schwierig.**

Mit dem Lerntraining ist das Einüben der Techniken, Methoden und die Ausbildung eines echten „Starken Selbst“ einfach, leicht und passiert ganz ohne dass du etwas organisieren oder Zeit dafür freischaufeln musst. **Dein Kind bekommt jede Woche ein spaßiges Lernvideo, besteht spannende Wochenchallenges und lernt so auf spielerische Weise alles, was es für die Schule und sein weiteres Leben braucht.** Überzeug dich selbst und schau dir jetzt die zwei kostenlosen Lernvideos an, die wir für dich herausgesucht haben!

