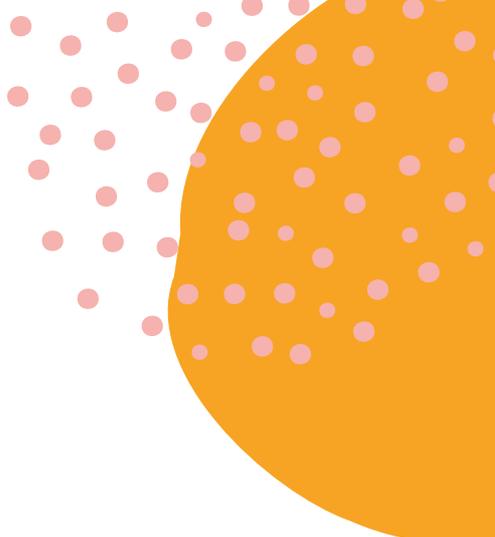




In nur 3 Wochen von 5 auf 3

21 Strategien
für Einser-
SchülerInnen





Impressum

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

HAFTUNGSAUSSCHUSS

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Workbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen, der im Workbook beschriebenen Ziele.

DIE AUTORIN

Petra Trautwein, Königswieser Str. 81, 82131 Gauting petratrautwein.com

Facebook: Petra Trautwein Schulerfolg. Einfach. Gemacht.

Instagram: [@petra.trautwein.lernexpertin](https://www.instagram.com/petra.trautwein.lernexpertin)

LinkedIn: Petra Trautwein



Inhalt



- STRATEGIE 01: EIN STRIKTER PLAN
 - STRATEGIE 02: DER HERRSCHER ÜBER DIE ZEIT
 - STRATEGIE 03: EIN LEBENSPLAN
 - STRATEGIE 04: ALLER ANFANG IST SCHWER
 - STRATEGIE 05: OPTIMALE LERNBEDINGUNGEN
 - STRATEGIE 06: PERFEKTE KONZENTRATION
 - STRATEGIE 07: RICHTIG LOBEN
 - STRATEGIE 08: AUF ALARM GEHT'S LOS
 - STRATEGIE 09: MOTIVATION
 - STRATEGIE 10: KEY WORDS
 - STRATEGIE 11: GRÜNDLICHE RECHERCHE
 - STRATEGIE 12: HAUSAUFGABEN PATROUILLE
 - STRATEGIE 13: SPASS BEIM LERNEN
 - STRATEGIE 14: BEGLEITUNG ODER BABYSITTER?
 - STRATEGIE 15: NOTFALL MASSNAHME
 - STRATEGIE 16: WUNDERWAFFE PRÄSENTATION
 - STRATEGIE 17: 3X3 UND NICHT NEUN
 - STRATEGIE 18: UNTER STRESS ARBEITEN
 - STRATEGIE 19: DAS PROBLEM MIT VERANTWORTUNG
 - STRATEGIE 20: EINE FRAGE DER PRIORITÄTEN
 - STRATEGIE 21: MEDIEN WANN UND WIE LANGE?
- 



Herzlich Willkommen

Herzlichen Glückwunsch zur Teilnahme an der 21-Tage-Challenge "Von 5 auf 3: Wie Einer-SchülerInnen Bestnoten schreiben".

21 Tage, 21 Tipps. Jeden Tag stelle ich dir eine einzigartige neue Fähigkeit vor, die gute Schüler automatisch anwenden und die auch deinem Kind hilft, beneidenswerte Schulerfolge zu erzielen.

Doch bevor wir mit der Herausforderung beginnen, möchte ich Dich um etwas bitten, damit du den größtmöglichen Nutzen aus dieser Challenge ziehen kannst.

Schreib mir kurz per Mail, warum du an der Challenge teilnimmst, wo ist deine Herausforderung? Ich sammle ständig Feedback von Eltern, um die Challenge in Zukunft noch besser zu machen.

Verpflichte dich zu 5 Minuten am Tag, die du in dieses Projekt investierst. Die meisten Tipps sind kurz und einfach. Es dauert deutlich weniger als 5 Minuten, sie durchzulesen und umzusetzen.

Bevor wir also mit der Challenge beginnen, verpflichte dich bitte, dir 5 Minuten am Tag Zeit zu nehmen... und die Challenge durchzuziehen.

Das war's auch schon für heute, wenn du dabei bist, antworte mir kurz auf diese Mail mit „Ich bin dabei“ und lass uns starten.

Per Tracel

01 Ein strikter Plan

ALLES BEGINNT MIT STRUKTUR

Das gilt auch für die schulischen Leistungen der Kinder. In der Schule gibt es Stundenpläne, um Chaos während der Schulzeit zu vermeiden.

Auch dein Kind sollte einen Lernplan haben. Es braucht jeden Tag eine bestimmte Zeitspanne für Schularbeiten - Lernen, Hausaufgaben und Korrekturen.

Kinder müssen wissen, wann ihre "Arbeitszeiten" sind. Nur so bist du sicher, dass es seine Schularbeiten regelmäßig erledigt, gute Arbeitsgewohnheiten entwickelt und gute Noten erzielt.

Ohne Plan schiebt dein Kind die Arbeit bis zur letzten Minute auf, sträubt sich gegen das Lernen und dann schleppt es sich den ganzen Nachmittag, manchmal sogar bis in den Abend hinein.

Das Wichtigste, was ein Schulkind braucht, ist also...

... einen festen ZEITPLAN

Der wird in etwa so aussehen:

Jeder Tag ist gleich - legt gemeinsam fest, WANN dein Kind jeden Tag lernt.

Jeden Tag die gleiche Anzahl von Stunden für die Schularbeit - legt fest, WIE VIEL Zeit dein Kind jeden Tag mit Lernen verbringen wird.

Notiert die Tage von Montag bis Samstag (der Sonntag ist zum Ausruhen gedacht, der Samstag wird nur bei Bedarf einbezogen).

Dabei sind in der Grundschule zwei Stunden Lernen pro Tag mehr als genug.

Programmiert einen Alarm, um es daran zu erinnern, wann es mit den Schulaufgaben starten will.

Das Wichtigste: Haltet euch an den Plan!

Vielleicht sind zwei Stunden an einem Tag zu viel und es wird seine Hausaufgaben schneller erledigen. Das bedeutet nicht, dass es dann andere Dinge tun kann, sondern dass es die restliche Zeit damit verbringt, für die nächste Klassenarbeit zu lernen, zu lesen oder zusätzliche Aufgaben zu erledigen.

Und es wird Tage geben, an denen zwei Stunden nicht reichen, weil es nicht sofort mit dem Lernen beginnt. Auch dann wird nicht länger gelernt! Wenn die zwei Stunden um sind, ist es Zeit für andere Dinge wie Spielen mit Freunden, sportliche Aktivitäten und andere Verpflichtungen. Was sie nicht erledigt haben, müssen sie am nächsten Tag nachholen.

Auf diese Weise organisieren sie ihre Zeit und lernen effizient - ohne Zeit zu verplempern und zu prokrastinieren.

Genau darum geht es nämlich beim strikten Zeitplan - die Arbeit für die Schule zur Gewohnheit zu machen und gleichzeitig genügend Zeit für andere Dinge wie Spaß und Familie zu lassen.

Deshalb rate ich dir heute, mit deinem Kind so bald wie möglich einen solchen Zeitplan zu erstellen! Legt fest, WANN und WIEVIEL Zeit dein Kind pro Woche mit Lernen verbringt, und weicht nicht von diesem Zeitplan ab! In drei bis vier Wochen wird die Schularbeit zur Gewohnheit werden.

02 Der Herrscher über die Zeit

Nehmen wir an, du und dein Kind habt bereits einen strikten Zeitplan ausgearbeitet. Ihr habt also festgelegt, wann und wie viel Zeit am Tag es lernt.

Jetzt macht es jeden Tag pünktlich seine Hausaufgaben, (fast) ohne dass du es daran erinnern musst.

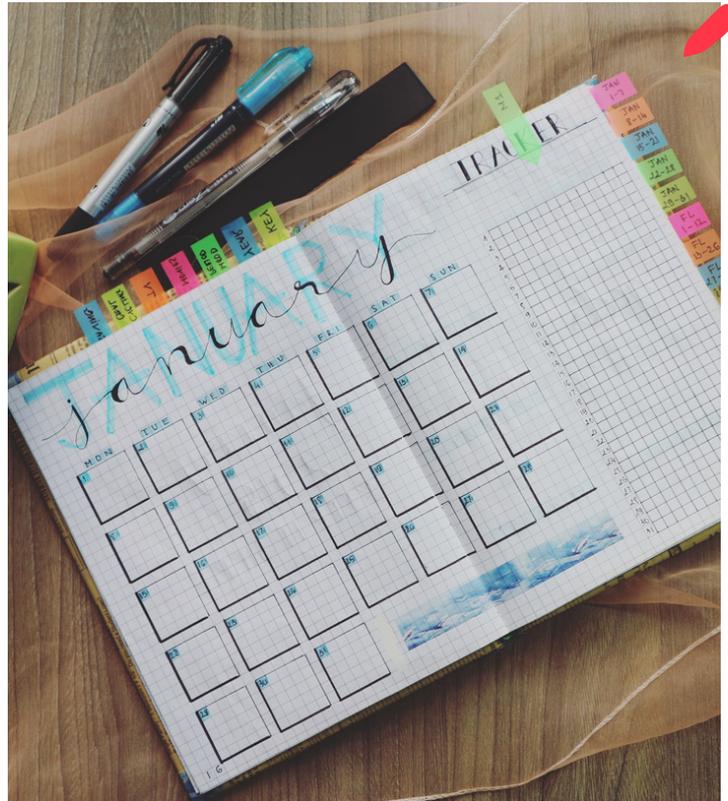
Trotz der scheinbar positiven Veränderung stellst du fest, dass dein Kind ein anderes Problem mit dem Lernen hat ...

Die Zeiteinteilung klappt einfach nicht...

Manchmal packt es zu viele Verpflichtungen in die zwei Stunden, die es zum Lernen hat und ein anderes Mal zieht es eine Aufgabe über drei Tage hin.

Zum Beispiel, wenn Kinder glauben, sie könnten in einer Stunde einen Aufsatz schreiben und dann die nächste Stunde damit verbringen, sich auf den morgigen Test vorzubereiten.

Dann scheitert solch ein unrealistischer Plan und nimmt ihnen die Motivation. Dies ist eine verbreitete Herausforderung von SchülerInnen, da sie es oft nicht schaffen, ihre Aufgaben genau zu planen.



LERNPLAN

Um dieses Problem zu vermeiden, kann dein Kind lernen, seine Zeit besser einzuteilen. Kinder sollen lernen, eine klare Vorstellung davon zu bekommen, wie viel Zeit Hausaufgaben, Hausarbeiten und Prüfungsvorbereitungen in Anspruch nehmen.

Der einfachste und effektivste Weg dahin ist ... ein LERNPLAN. Du kannst eine Vorlage herunterladen oder deine eigene erstellen.

Schauen wir uns an, wie ein Kind seine Arbeit planen kann:

Kreise zunächst den aktuellen Tag im Stundenplan ein.

Unter "Fach" schreibst es den Namen des Fachs, für das es an diesem Tag lernen wird.

Dann geht es zur zweiten Spalte "TO DO", wo es alle Aufgaben aufschreibt, die für dieses Fach zu erledigen sind.

Lass es unter "Geschätzte ZEIT" aufschreiben, wie lange es voraussichtlich braucht, um alle Aufgaben zu erledigen

Wiederholt diesen Vorgang für alle Aufgaben in allen Fächern, die es an diesem Tag erledigen will.

Stoppe die Zeit für jede Tätigkeit und lass es die tatsächliche Zeit in die letzte Spalte eintragen.

Addiert abschließend die geschätzte und die gemessene Zeit für alle Aktivitäten und stellt fest, ob und wie groß die Differenz ist. Zum Beispiel plant es 5 Minuten für die Englisch-Hausaufgaben, für die es 5 Sätze schreiben muss.

Danach stellt es fest, dass die Aufgabe tatsächlich 12 Minuten gedauert hat. Das ist fast 1,5 Mal länger, als es dachte! Es ist dann wichtig, dass es in die Tabelle einträgt, woher seiner Meinung nach der Unterschied kommt – nachdenken ist wichtig.

Durch die Erfahrung erkennen die Kinder, dass sie eine falsche Vorstellung davon haben, wie viel Zeit jede Aufgabe in Anspruch nimmt. Und je mehr sie lernen, desto besser können sie ihre zukünftigen schulischen Verpflichtungen planen.

Beim nächsten Mal werden sie wissen, dass sie für 5 Sätze 12 Minuten brauchen, und sie werden ihre Zeit anders planen.

Der Lernplan wird dein Kind auch motivieren, sich an die Arbeit zu machen und eifrig zu sein, die Aufgabe rechtzeitig zu erledigen!

Druckt den Stundenplan gleich aus und fordere dein Kind auf, gegen sich selbst anzutreten - das wird eine lehrreiche und lustige Erfahrung sein!

Glaube mir, die Fähigkeit des Zeitmanagements ist schon in jungen Jahren sehr wichtig.



DEIN LERNPLAN FÜR HEUTE:

03 Ein Lebensplan

Dein Kind ist überhaupt nicht an der Schule interessiert. Es sagt, die Schule sei "sinnlos" und reine Zeitverschwendung.

Wenn du ihm erklärst, warum Bildung wichtig ist, antwortet es gelangweilt:

"Mama, du bist nicht auf der Höhe der Zeit! Heutzutage braucht man die Schule nicht einmal mehr, um viel Geld zu verdienen."

Viele Versuche, es vom Gegenteil zu überzeugen, werden einfach ignoriert.

Du machst dir Sorgen, was passiert, wenn es nicht früher oder später mal ein Buch aufschlägt.

Und ich kann dir sagen, dass du zu Recht besorgt bist, denn es ist unwahrscheinlich, dass dein Kind ohne eine Ausbildung zu einer selbständigen und finanziell unabhängigen Persönlichkeit wird.

Deshalb ist es wichtig, dass es so bald wie möglich einen Sinn in der Schule erkennt.

Und weißt du, wie Menschen einen Sinn in dem finden, was sie tun?

Indem sie klare Ziele haben.

Ohne ein Ziel erscheint alles unnötig.

Wenn dein Kind kein Ziel hat, das die Schule umfasst, wird es mit noch so viel Überzeugungsarbeit nicht zu begeistern sein.

Lebensvision

Ein Kind kann sich nur dann ein Schulziel setzen, wenn es eine klare Vorstellung davon hat, was es im Leben machen und wo es arbeiten möchte.

Es braucht einen...

... LEBENSPLAN

Macht euch also dran – gemeinsam oder wenn dein Kind mag auch alleine – einen Lebensplan zu erstellen, indem du die folgenden Fragen stellst:

- Was würdest du gerne beruflich machen?
- Welche Ausbildung/Kompetenzen brauchst du für diesen Beruf?
- An welcher Schule kannst du diese Ausbildung/Kompetenzen erwerben?
- Welche schulischen Leistungen brauchst du, um an dieser Schule aufgenommen zu werden?
- Brauchst du eine weitere Ausbildung?

Wenn dein Kind einen Lebensplan erstellt, wird es erkennen, dass die meisten Berufe eine spezielle Ausbildung und eine gewisse Anstrengung erfordern.



Ein Beispiel - Filmstar

Wenn dein Kind zum Beispiel Schauspieler werden möchte, sollten es herausfinden, was es dafür braucht.

Es wird schnell feststellen, dass dafür ein Studium an der Akademie für Schauspiel, Drama, Theater- und Filmwissenschaften erforderlich ist.

Für die Aufnahme in den Studiengang sind ein guter Abschluss und ein Vorsprechen erforderlich.

Um den Abschluss zu machen, müssen die Kinder über ausreichende Kenntnisse aus früheren Jahren verfügen oder am Ende zum Abschluss hin richtig Gas geben.

Selbst das uninteressierteste Kind wird jetzt die richtige Motivation und einen Sinn im Lernen erkennen.

Es wird lernen, weil es weiß, dass Lernen es zu der Zukunft führt, die es sich wünscht und nicht, weil du es davon überzeugt hast, dass es "gut für es" ist.

Ein Lebensplan ist der erste und wichtigste Schritt für den schulischen Erfolg deines Kindes. Wenn dein Kind noch in der Grundschule ist, solltest du diese Phase auslassen, da sind die Kinder noch nicht in der Lage, langfristig zu planen.

Mach also noch heute mit deinem Kind einen Lebensplan und hänge ihn an einem Ort auf, an dem es ihn jeden Tag sehen kann. Dann hat es eine Art Vision Board.

Das wird ihm helfen, durchzuhalten und es motivieren, weiter zu lernen, wenn mal wieder alles wie "Zeitverschwendung" erscheint.



04 Aller Anfang ist schwer

Was tust du, bevor du eine Aufgabe in Angriff nimmst?

Ich gehe davon aus, dass du die notwendigen Werkzeuge und Utensilien bereitlegst, logisch oder?

Wenn du kochst, nimmst du die benötigten Zutaten aus dem Kühlschrank und holst Messer, Schalen und Töpfe aus den Schränken.

Bevor du dein Auto wäschst, holst du einen Eimer mit Wasser, ein Reinigungsmittel, einen Schwamm, einen Lappen und legst den Wasserschlauch bereit.

Wenn du in den Supermarkt gehst, nimmst du deine Einkaufsliste, den Geldbeutel und Taschen mit.

So vergisst du nichts, rennst nicht ziellos durch die Gegend und verschwendest auch keine unnötige Energie.

Wenn man sich auf etwas kurz vorbereitet, geht es schneller und effizienter.

Stell dir vor, wie ärgerlich es wäre, wenn du jedes Mal ins Haus zurückgehen müsstest, um einen anderen Schwamm oder Reiniger zu holen, weil dir mitten in der Autowäsche einfällt, dass noch etwas fehlt.

Oder wenn du dreimal zum Supermarkt fährst, weil du jedes Mal etwas vergessen habst - die Liste, den Geldbeutel oder die Taschen.

Dann hast du schon so viel Energie reingesteckt, dass du jetzt möglichst schnell fertig werden willst und nicht mehr sorgfältig arbeitest.

Und was hat das mit den Schulaufgaben deines Kindes zu tun?

Eine ganze Menge, wie du sicher schon ahnst.

Genauso wie das Putzen des Autos oder das Einkaufen nicht so gut klappt, wie wir es gerne hätten, wenn wichtigste Dinge fehlen, wird das auch bei den Schularbeiten sein.

Wenn es sich vorher alles bereit legt, hat dein Kind alles, was es braucht und muss nicht mittendrin unterbrechen.

Zum Beispiel die Schere, Buntstifte, Hefte, Bücher, die Formelsammlung, ein Lineal, usw.

Andernfalls wird es alle paar Minuten aufstehen, um nach etwas zu suchen und zwischendurch hundertmal die Konzentration verlieren.

Es kann sich nicht auf den Stoff einlassen und hat vielleicht sogar das Gefühl, an diesem Tag schon mehr als genug für die Schule getan zu haben, weil alles so lange dauert.

Konzentration und Motivation lassen nach und dein Kind will einfach nur noch fertig werden.

Wenn wir also wollen, dass die Kinder bei den Schularbeiten so effektiv wie möglich sind, zeigen wir ihnen, wie sie sich organisieren, bevor sie loslegen.

1. Denk an die Dinge, die du für die Aufgabe brauchst (Schere, Buntstifte, Arbeitsheft usw.).

2. Leg alle wichtigen Dinge so auf den Schreibtisch, dass sie während des Lernens in Reichweite sind (so verhindern wir, dass die Kinder ständig aufstehen und die Konzentration verlieren).

3. Entferne andere, unwichtige Gegenstände und Utensilien vom Tisch (damit sie nicht versehentlich die Aufmerksamkeit auf sich ziehen).

Auch wenn es wie eine Kleinigkeit aussieht, glaube mir, du wirst den Unterschied merken.

Denke daran: Eine gute Vorbereitung macht die halbe Miete!

Nutze diesen Tipp noch heute. Ermutige dein Kind vor der Schularbeit, sich zu überlegen, was es braucht. Legt nur diese Dinge auf den Tisch und entfernt andere Ablenkungen.

05 Optimale Lernbedingungen

Optimale Bedingungen für das Lernen sind mit positiven Emotionen verbunden.

Wenn sich ein Kind gut fühlt, ist sein Gehirn aufnahmefähiger für neue Informationen und neue Ideen.

Das hilft dem Kind, konzentrierter, aufmerksamer und motivierter zu sein und sich die Informationen besser zu merken.

Es fällt ihm leichter, komplexe Probleme zu lösen und kreative Lösungen zu finden.

Ich sage gerne, dass ein Kind seinen "Power-Schalter" hat.

Er ist "an", wenn ein Kind:

- frei erforscht
- neue Aktivitäten und Dinge, die es noch nicht kennt, kennenlernt und entdeckt
- alle seine Sinne anspricht - riechen, hören, sehen
- nicht unter Zeitdruck steht und genügend Zeit zum Lernen/Arbeiten hat
- das Gefühl hat, dass Fehler und Fragen willkommen sind.

Der Schalter kann auch ausgeschaltet werden:

Dies passiert, wenn das Kind von negativen Emotionen beherrscht wird: Angst, Wut, Traurigkeit und Sorgen.

Negative Emotionen erschweren es dem Kind, sich Informationen zu merken, es kann sich nicht konzentrieren und ist unmotiviert.

Der Schalter des Kindes ist ausgeschaltet, wenn es:

- den Stoff wie ein Roboter wiederholt
- unter Stress steht (oft aufgrund von Familienangelegenheiten, z. B. wenn die Eltern streiten)
- bestraft, kritisiert oder lächerlich gemacht wird, weil es Fehler gemacht hat (es hört auf zu erforschen, kreativ zu sein und über den Tellerrand zu schauen, weil es Angst hat zu versagen)
- unter Zeitdruck steht
- zum Lernen gezwungen wird.

Es lohnt sich, sich dies immer wieder vor Augen zu führen, denn unsere schnelllebige Lebensweise schaltet die Schalter bei den Kindern immer öfter aus, anstatt sie einzuschalten.

Es herrscht ständige Eile, es gibt keinen Raum für Fehler, die Köpfe der Kinder werden ständig mit neuen Informationen gefüllt, ohne sie wirklich zu verstehen.

All das setzt Kinder unter Stress, zerstört ihre Kreativität und verhindert, dass sie sich "echtes" Wissen aneignen.

Es liegt also an dir, deinem Kind den Raum zu geben, zu erforschen, Fehler zu machen, Ideen zu entwickeln und einzigartiges Wissen zu schaffen, trotz der Schnelllebigkeit des Lebens.

Dabei wünsche ich dir viel Erfolg!



06 Perfekte Konzentration

Wenn es Zeit zum Lernen ist, stimmt bei Kindern immer etwas nicht:

- Zuerst sind sie hungrig ...
- Dann sind sie durstig ...
- Nachdem sie zu viel Wasser getrunken haben, müssen sie zur Toilette ...
- Und wenn sie sich endlich hinsetzen, fällt ihnen ein, dass sie die Nachricht eines Freundes beantworten müssen ...

Eine Stunde vergeht wie im Flug, und dein Kind hat so ziemlich alles getan, außer zu lernen.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Mutter, die ein ähnliches Problem hatte, und sie sagte scherzhaft zu mir:

"Wenn die Konzentration meines Sohnes länger als ein Werbespot anhielte, würde er gleich eine Klasse überspringen!"

Ich bin mir da nicht so sicher, aber mit besserer Konzentration würde er definitiv bessere Lernergebnisse erzielen.

Wie geht also die perfekte Konzentration?

Die Fähigkeit, sich wirklich lange zu konzentrieren, ist selten und das können wirklich nur wenige Menschen.

Denke einmal darüber nach, wie sehr du damit zu kämpfen hast, wenn du bei der Arbeit eine Aufgabe erledigen musst, die dir nicht taugt.

Du wirst abgelenkt durch das Lachen im Büro nebenan, den Lärm auf der Straße oder das dringende Bedürfnis nach einem Kaffee oder einer Zigarette.

Du lässt dich einfach hinreißen, genau wie dein Kind, das alles andere spannender findet als das Lernen.

Wir alle kämpfen also mit diesen Ablenkungen.

Aber es gibt verschiedene Tricks, die helfen, die Aufmerksamkeit etwas länger zu behalten.



Tricks für mehr Aufmerksamkeit

1. Ablenkungen beseitigen

Überlege, was die Aufmerksamkeit deines Kindes ablenkt, und entferne diese Ablenkungen (unaufgeräumter Schreibtisch, Krimskrams, Geräusche...)

Lass dein Kind beispielsweise in einem Raum lernen, in dem es ruhig ist, der aber eine offene Tür hat, durch die du einen Blick auf die Lernsituation hast.

Räumt den Schreibtisch leer - nur das Nötigste sollte darauf liegen (auch Buntstifte und Scheren sind tabu, wenn sie gerade nicht gebraucht werden).

Schaltet Fernseher und Radio aus, benutzt Kopfhörer oder stellt die Lautstärke auf ganz leise.

Telefon, Tablet, Computer und andere Dopamin-auslöser gehören ganz weg vom Lernort.

Keine Snacks während des Lernens (vertraue mir, sie werden nicht verhungern).

2. Lernzeiten richtig festlegen

Legt die Lernzeit so fest, dass dein Kind von Natur aus am konzentriertesten ist und sein Gehirn am besten arbeitet.

Testet das, indem dein Kind zu verschiedenen Tageszeiten mit dem Lernen beginnt und lass es dann schätzen, wie viel Konzentration es zu den verschiedenen Zeiten hatte (von 1-10).

Zum Beispiel: Montag um 16:00 Uhr, Dienstag um 14:00 Uhr, Mittwoch um 17:00 Uhr, Donnerstag um 16:00 Uhr und Freitag um 15:00 Uhr. Die Beobachtungen mindestens zwei Wochen lang aufzeichnen, um sicherzustellen, dass die Ergebnisse zuverlässig sind.

3. Das Lernen unterteilen

Unterteilt das Lernen in kürzere Intervalle mit Pausen dazwischen. Eine Pause sollte nie länger als 15 Minuten dauern.

Kinder im Alter von 7-11 Jahren - 30 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause, 30 Minuten Lernen und 5 Minuten Pause.

Kinder im Alter von 11-15 Jahren - 1 Stunde Lernen, 10 Minuten Pause, 1 Stunde Lernen, 10 Minuten Pause.

Kinder ab 15 Jahren - 90 Minuten Lernen, 10 Minuten Pause, 90 Minuten Lernen, 10 Minuten Pause.

4. Konzentrations-Steigerung

25-30 tiefe Atemzüge (durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen).

Halte beim letzten Ausatmen den Atem für 15-60 Sekunden an - dann nur noch einmal einatmen und den Atem anhalten, und ausatmen, wenn der Impuls dazu kommt

5. Punkt fixieren

Bevor das Kind mit dem Lernen beginnt oder wenn es merkt, dass seine Konzentration nachlässt, lasse es 30-60 Sekunden lang auf einen Punkt an der Wand, einen Gegenstand oder einen Bildschirm schauen (es kann zwischendurch blinzeln).

Diese Tipps helfen Kindern, ihre Konzentration zu verbessern!

Wenn ihr hartnäckig seid und dran bleibt, garantiere ich, dass die Konzentration der Kinder von der Länge eines Werbespots auf die Länge einer Serie ansteigen wird.

07 Richtig Loben

Kinder wollen Anerkennung.

Sie lernen schnell, dass man sie gut findet, wenn sie ihre Aufgaben und Pflichten erfolgreich erledigen. Dann werden sie gelobt. Weil sie Lob wollen und gut sein wollen, tun sie nur Dinge, von denen sie wissen, dass sie gut darin sind.

Wenn sie jedoch das Gefühl haben, dass die geringste Chance zu scheitern besteht, geben sie sofort auf. Auch wenn sie das Gefühl haben, dass sie einen Fehler machen könnten oder kein gutes Ergebnis garantieren können, geben sie auf.

Auf diese Weise kann man ihnen nicht vorwerfen, dass sie einen Fehler gemacht haben. Sie haben es nur nicht zu Ende gebracht. Aus ihrer Sicht ist das eine Strategie, deiner Kritik zu entgehen. Denn sie wollen ja gut sein.

Das Problem von Kindern, die zu schnell aufgeben, ist also ein Lob mit dem Wort "gut". Weil es Angst macht, wenn man Angst davor hat, schlecht zu sein. Sie werden zu Fehler-Vermeidern.



Wenn du also dein Kind, dazu bewegen willst durchzuhalten und weiterzumachen, sind diese zwei Punkte super wichtig:

1. Hör auf, es ständig zu loben. Lobe nur, was es wert ist, gelobt zu werden.

Die Tatsache, dass ein 10-Jähriger seine Hausaufgaben gemacht hat, verdient kein besonderes Lob, wenn er es immer tut.

Aber wenn er wirklich eifrig an einem Schulprojekt arbeitet, das nicht benotet wird, ist das sicherlich ein Lob wert. Oder wenn es sonst nie klappt und seit einiger Zeit gut läuft.

2. Lobe niemals die Persönlichkeitsmerkmale deines Kindes, sondern eine Handlung oder eine besondere Anstrengung.

Anstatt zu sagen: "Das hast du gut gemacht", wenn es eine gute Note bekommt, sage lieber: "Du hast wirklich eifrig für diesen Test gelernt!".

Wenn die Hausaufgaben schneller als sonst erledigt werden: "Wow, du bist heute in Rekordzeit fertig geworden".

Indem du Lob mit dem Wort "gut" vermeidest, ermutigst du dein Kind, durchzuhalten. Und es hat keinen Druck, "schlecht" zu sein, wenn es versagt.

Es ist sehr wichtig, dass Kinder schon früh lernen, dass kleine Rückschläge nicht bedeuten, dass sie schlechte Menschen sind.

Denn gerade das Scheitern und das Ausharren bei schwierigen Aufgaben machen sie zu belastbaren und fähigen Persönlichkeiten, was sich dann auch in ihren schulischen Leistungen widerspiegeln kann.

08 Auf Alarm geht's los

"Wir streiten immer wegen der Hausaufgaben. Ich muss ihn mindestens dreimal daran erinnern, bevor er sie macht."

Ich weiß aus meiner täglichen Erfahrung als Coach und als Mutter, dass Hausaufgaben das Streit-Thema Nr. 1 zwischen Eltern und Kindern sind und Studien belegen dies ebenfalls.

Tägliche Ermahnungen und Nörgeleien von dir und du bist voll in der Meckerziegen-Rolle.

Dein Kind lügt und hält sich nicht an Regeln, alles nur wegen der Hausaufgaben.

Ihr findet einfach keinen wirksamen Weg, so dass die Hausaufgaben ohne Widerstand erledigt werden.

Deshalb möchte ich dir zeigen, wie du dieses Problem angehen kannst.

Die folgenden Schritte werden dir helfen, dein Kind dazu zu bringen, die Hausaufgaben zur vereinbarten Zeit zu machen, ganz ohne Streit und Ausreden:

I Wenn dein Kind von der Schule nach Hause kommt, sollte es eine Pause einlegen, bevor es mit den Hausaufgaben startet.

Wenn es für euch beide passt, kann kein Kind die Aufgaben auch gleich nach der Schule erledigen. Dann wollen sie meist so schnell wie möglich von den schulischen Verpflichtungen "frei" zu sein und am Nachmittag spielen und das ist o.k.

Meist ist der Kopf der Kinder allerdings nach der Schule voll mit neuen Informationen. Ihre geistige Kapazität ist erst mal erschöpft.

Deshalb brauchen sie eine Pause, um ihr Gehirn auszuruhen. Danach funktionieren ihr Gedächtnis und ihre Konzentration viel besser.

2 Stellt gemeinsam einen Alarm auf dem Handy deines Kindes ein, der ihm signalisiert, dass es Zeit für die Hausaufgaben ist. Wenn möglich von Montag bis Freitag jeden Tag zur gleichen Zeit.

Er sollte genau 5 Minuten vor der Zeit klingeln, in der dein Sohn, deine Tochter sich an die Hausaufgaben machen müssen. Wenn der Wecker klingelt, muss das Kind alles stehen und liegen lassen, aufräumen und sich an die Hausaufgaben machen.

Der Alarm sollte so lange piepsen, bis dein Kind mit dem Lernen beginnt.

So vermeidet ihr, dass du ständig Ermahnungen wiederholen musst und dein Kind fragt, ob es noch ein bisschen spielen kann, bevor es mit den Hausaufgaben beginnt.

3 Wenn dein Kind nicht innerhalb von fünf Minuten mit den Hausaufgaben startet, vereinbart ihr eine Konsequenz wie an diesem Tag keine Medien oder etwas ähnliches.

Da Medien für ein Kind viel bedeuten, wird es in Zukunft nicht mehr zögern und sich sofort an die Arbeit machen.

Nutze diese Tipps noch heute.

Wenn ihr euch mindestens einen Monat lang daran haltet, werdet ihr definitiv Veränderungen feststellen.

Durch die Wiederholung der gleichen täglichen Routine wird dein Kind die Gewohnheit entwickeln, seine Hausaufgaben regelmäßig zu erledigen.



09 Motivation

Eine der wichtigsten Fähigkeiten von Einser-Schülern ist ihre Motivation. Egal, ob sie müde sind, schlechte Laune haben oder sich nicht sonderlich für das Thema interessieren, sie bleiben dran. Und was noch viel faszinierender ist: Sie brauchen keine äußeren Anreize, um sich zu motivieren!

- Sie sind nicht motiviert, weil sie erwarten, mit einem neuen Telefon belohnt zu werden
- Sie machen sich auch nicht viel aus dem Lob oder der Anerkennung von Eltern und Lehrern
- Und noch weniger motiviert sind sie durch Drohungen und Disziplinarmaßnahmen.

Was in aller Welt also motiviert diese Kinder?

Sie haben Spaß an der Lösung von Problemen und Herausforderungen.

Man könnte sogar sagen, dass diese Kinder eine "Sucht" nach dem angenehmen Gefühl der Befriedigung entwickelt haben, das sie erleben, wenn sie etwas geschafft haben. Für jede komplexe Herausforderung und jedes anspruchsvolle Problem, das sie gelöst haben, wurden sie mit Gefühlen der Zufriedenheit, der Freude und des Stolzes belohnt. All diese Gefühle motivierten sie, sich immer wieder mit Begeisterung an die Arbeit zu machen. So entwickelten sie nach und nach eine starke intrinsische Motivation.

Genau diese intrinsische Motivation kann auch dein Kind entwickeln, indem du es vor Herausforderungen stellst. Wenn du also die intrinsische Motivation deines Kindes steigern willst, solltest du als erstes jede Art von extrinsischer Motivation sofort beenden - Belohnungen, Lob und Bestechungen, Disziplinarmaßnahmen und Drohungen.

Danach beginnst du, dein Kind auf eine anspruchsvolle Weise zu fordern. Eine Art, die stimuliert und anzieht.

1 Ermuntere dein Kind, eine schwierige Schulaufgabe zu lösen

Die Lehrer geben den Kindern oft zusätzliche, freiwillige Hausaufgaben für Schüler, die mehr wollen.

Ermuntere dein Kind, sich daran zu versuchen. Mach es zu einem Spiel, um es noch weiter zu motivieren und setze ihm ein Zeitlimit für die Bearbeitung der Aufgabe.

Da die Aufgabe auf unterhaltsame Weise „verkauft“ wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es anbeißt.

Lassen es die Aufgabe ohne deine Hilfe lösen.

Die Mühe, die es in die Arbeit steckt, wird mit großer Zufriedenheit belohnt, sobald die Aufgabe erledigt ist.

Denke dir auch eigene Aufgaben oder Herausforderungen aus.

2 Ermutige dein Kind, sich immer öfter neuen Herausforderungen zu stellen.

Macht das Lösen anspruchsvoller Aufgaben zur Gewohnheit. Fordere es so oft wie möglich mit zusätzlichen Aufgaben und innovativen Problemlösungen heraus.

Es kann eine zusätzliche Matheaufgabe lösen. Es kann eine langweilige Präsentation in Geografie mit selbst geschnittenen Videos aufpeppen. Es kann ein Gedicht über die Helden der griechischen Mythologie schreiben, die in der Geschichte behandelt wurden.

Wichtig ist vor allem, dass die Aufgaben interessant und anspruchsvoll genug sind, um es zu kitzeln.

Mit jeder erreichten Leistung und jeder gelösten Aufgabe wird die intrinsische Motivation zum Lernen steigen. Das bedeutet auch, dass du dein Kind nicht mehr motivieren musst.

Es braucht viel Übung, Arbeit und Problemlösungsfähigkeiten, um bei einem Kind eine hohe intrinsische Motivation zu entwickeln, daher schlage ich vor, dass du sofort loslegst!

Sei konsequent und die Ergebnisse werden langfristig sichtbar sein.

Und vergiss nicht, dass es Spaß machen muss, sich verschiedenen Herausforderungen zu stellen und sie zu lösen!

10 Die richtigen Key Words

Ihr habt jetzt schon den strikten Zeitplan eingeführt, Ablenkungen beseitigt und den "Schalter" bei deinem Kind umgelegt, aber dein Kind kann sich immer noch nicht gut merken, was es gelernt hat.

Das Problem könnte in der Lernmethode liegen. Deshalb schauen wir uns jetzt an, welche Methoden mehr und welche weniger effektiv sind, welche Probleme jede Methode mit sich bringt und welche Note mit den verschiedenen Methoden erreicht werden kann.

Methode Nr. 1: Lesen

Das ist eine passive Lernmethode, die Kinder gerne anwenden.

Beim Lesen weiß man nie, ob das Kind aufmerksam liest, ob es mit seinen Gedanken woanders ist oder ob es nur so tut, als ob es liest, und sich eigentlich nur ausruht.

Meistens erinnert sich das Kind danach nicht mehr an viel. Es handelt sich also keineswegs um eine effektive Lernmethode, vor allem nicht, wenn es leise liest.

Wenn du diese Methode bevorzugst, solltest du dein Kind zumindest bitten, laut zu lesen. Erstens, um sicherzustellen, dass es tatsächlich liest, und zweitens, um es dazu zu bringen, sich mehr auf darauf zu konzentrieren, was es liest.

Natürlich ist es besser, ein Kind den Stoff zwei- oder dreimal lesen zu lassen, als das Buch überhaupt nicht aufzuschlagen, aber diese Methode sichert lediglich durchschnittlichen Schulerfolg.



Methode Nr. 2: Markieren

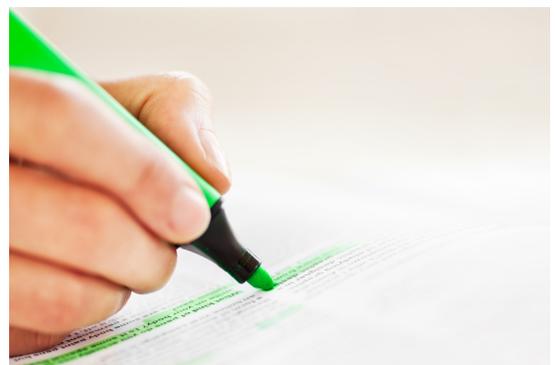
Diese Methode ist schon viel effektiver als das Lesen.

Wir markieren also wichtige Stellen in Texten mit verschiedenen Farben. Mädchen mögen die Methode lieber als für Jungs, denn für die meisten Jungen spielen Farben keine so große Rolle.

Es kann also sein, dass es wenig bringt, wenn Mütter ihre Söhne überreden mit Markierungen zu arbeiten. Bei ihnen selbst hat es vielleicht funktioniert, aber bei ihrem Sohn wird es wahrscheinlich eher nicht funktionieren.

Zuerst muss man lernen zu unterscheiden, was wichtig ist und was nicht. Sonst markieren, unterstreichen und färben die Kinder jedes Wort und das Ergebnis ist ein buntes Durcheinander, das zum Lernen nicht zu gebrauchen ist.

Kinder, die diese Methode beherrschen und nur die wichtigsten Wörter herausziehen, arbeiten gut damit und können gute Noten erreichen.



Methode Nr. 3: Tabellen

Der Hauptvorteil von Tabellen besteht darin, dass der Inhalt in kleinere Einheiten aufgeteilt werden kann. Es funktioniert wie ein Spickzettel, bei dem nur die wichtigsten Informationen aufgeschrieben werden.

Diese Art des Lernens kann zu guten Noten führen, sogar zu Einsen und Zweien, aber sie hat den gleichen Nachteil wie das Markieren: Die Kinder beginnen vielleicht, ganze Sätze in die Tabelle zu schreiben, weil ihnen alles wichtig erscheint.

Am Ende sind es dann zu viele Informationen, so dass sie den Stoff nicht lernen und beherrschen.

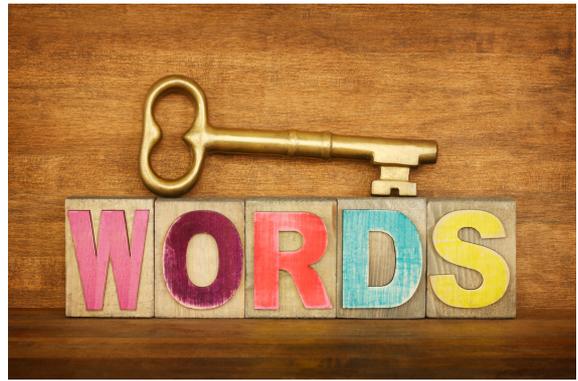
Methode Nr. 4: Key Words

Diese Methode ist meiner Meinung nach die effektivste von allen. Sie ist sowohl für Mädchen als auch für Jungen geeignet.

Bei dieser Methode sucht das Kind die wichtigsten Wörter aus dem Text heraus und schreibt sie in ein Heft oder Schulbuch.

Das Kind schreibt ein Wort aus jedem Satz heraus (bei 22 Sätzen sollte es 22 Wörter haben).

Noch bevor das Kind überhaupt anfängt zu lernen, hat es den Stoff bereits gelesen, sich die wichtigsten Informationen überlegt und herausgezogen und aufgeschrieben. Dann deckt es den Text mit einem Blatt Papier ab, so dass nur noch die geschriebenen Wörter zu sehen sind und bildet die Sätze mit den eigenen Worten.



Wenn es nicht mehr weiß, welche Information zu einem bestimmten Wort gehört, liest es den Text noch einmal. Passiert dies mehrmals beim gleichen Wort, muss es das Wort ändern, weil es offensichtlich nicht das richtige war, um sich zu erinnern - deshalb ist es wichtig, einen Bleistift zu benutzen.

Es wiederholt diesen Vorgang - also abdecken und die Sätze selbst bilden - ein- oder zweimal.

Bei dieser Methode geht es nicht um Pauken, sondern um dauerhaftes Wissen.

Deswegen ist die Methode sehr erfolgreich und ermöglicht richtig gute und sehr gute Noten.

Wenn dein Kind immer noch hauptsächlich durch Lesen lernt, empfehle ich dir, so schnell wie möglich eine der anderen Methoden auszuprobieren.

Wenn es Markierungen oder Tabellen verwendet, checkt gemeinsam, wie es das macht - unterstreicht es alle Wörter oder ganze Sätze oder wirklich nur das Wichtigste? Ermutige es, sich nur auf die wichtigsten Inhalte zu konzentrieren.

Ganz besonders lege ich euch die letzte Methode ans Herz. Wenn dein Kind so lernt, wird es garantiert effektiver und bessere Noten erzielen.

Ich wünsche euch viel Erfolg bei der Einführung neuer Lernmethoden!

11 Gründliche Recherche

"Meine Tochter sagt, dass sie die Schule nicht braucht, weil sie eine erfolgreiche YouTuberin sein wird. Ich mache mir Sorgen, dass sie die Schule verlässt und es dann bereut. "

In letzter Zeit habe ich viele ähnliche Nachrichten von besorgten Eltern erhalten. Manchmal ist es auch Sportler statt Youtuber, das Problem ist das gleiche.

Es zeigt mir, dass viele Kinder Tag für Tag mit falschen Vorstellungen über die Welt bombardiert werden. Denn im Internet scheint es so einfach, sein Geld mit allen möglichen Dingen zu verdienen.

„Wenn man seinen eigenen YouTube-Kanal hat, fällt das Geld einfach vom Himmel.“, das denken sicher einige Kinder und stellen den Sinn eines langen Bildungsprozesses in Frage. Sie sehen nicht, dass erfolgreiche Youtuber, genau wie Sportler oder Musiker einen langen Weg mit viel Arbeit hinter sich haben. Du weißt das wahrscheinlich und versuchst, sie vom Gegenteil zu überzeugen. Schließlich bist du älter, hast mehr Erfahrungen und weißt mehr als sie.

Und genau das ist der Punkt, an dem wir einen großen Fehler machen. Dein Kind hat das Gefühl, dass du dir nicht einmal 5 Sekunden Zeit genommen hast, ihm zuzuhören. Und die Tatsache, dass es dir zuhören muss, weil du die Mutter bist, ist kein stichhaltiges Argument. Zumindest nicht für ein Kind, das im Informationszeitalter lebt. Wenn du möchtest, dass es dir zuhört, brauchst du bessere Argumente als Gemeinplätze aus dem Internet!

Auch wir dürfen erkennen, dass sich die Welt in Lichtgeschwindigkeit verändert.

Da wir nicht wissen, welche Karrieremöglichkeiten unsere Kinder in 10 oder 20 Jahren haben, ist es nicht fair, seine Ideen von vornherein abzulehnen.

Aber es gibt eine Möglichkeit, deinem Kind zu zeigen, dass du seine Visionen unterstützt und es gleichzeitig auf den richtigen Weg bringen willst.

Eine gründliche Recherche vermittelt den Kindern eine klarere Vorstellung von ihren Visionen. Sie erkennen, wie herausfordernd und lang der Weg sein kann. Und wahrscheinlich werden manche dabei auch ihre ehrgeizigen Ideen aufgeben. Vor allem aber werden sie nicht das Gefühl haben, dass du sie ausbremst oder nicht unterstützt. Wenn dein Kind ein Talent hat und alle Voraussetzungen erfüllt, solltet ihr das auf jeden Fall versuchen. Deine Aufgabe ist es, auf das Leben vorzubereiten und es leben zu lassen.

Gründliche Recherche

Deine Aufgabe ist es, dein Kind auf das Leben vorzubereiten. Das geht am besten, indem du gründlich recherchierst. Dein Kind muss alle Informationen sammeln, die es braucht, um seine Traumkarriere zu starten, und du unterstützt es dabei.

Schauen wir uns an, wie das funktioniert.

1. Lass dein Kind zunächst alle Fähigkeiten und Kenntnisse, die ein YouTuber haben muss, sorgfältig prüfen und auflisten. Es wird schnell merken, dass es viele Fähigkeiten zu erlernen gibt und dass viel Arbeit und Lernen notwendig sind, um ein erfolgreicher YouTuber zu werden.

2. Informiert euch darüber, wie viele Abonnenten – sicher mindestens 1000 und wie viele Views der YouTube-Kanal mindestens haben muss, um gut zu verdienen. Diese Zahlen sind für ein Kind sehr anschaulich. Sie helfen euch, besser zu verstehen, dass es gar nicht so einfach ist. Wie viele Menschen kennst du? Wie viele würden dir folgen?

3. Überprüft die Altersgrenzen, die Voraussetzungen für die Gründung eines eigenen Unternehmens und die Höhe der Steuern, die bezahlt werden müssen. Überlegt, welche Kosten anfallen. Die Suche nach Informationen verlangt den Kinder viel Engagement ab. Sobald es alle Kosten und Rahmenbedingungen kennt, wird es erkennen, dass es gar nicht so einfach ist und auch nicht weniger Aufwand als Schule.

4. Stelle zwei Bedingungen, wenn das Kind die Schule verlassen und seinen Träumen folgen will:

- Es kann die Schule verlassen, wenn es sein erstes Gehalt von 1000 € bei YouTube verdient.
- Bis dahin muss es in allen Fächern gute Noten haben oder du wirst es nicht mehr bei seinem Vorhaben unterstützen.

Das gilt natürlich auch, wenn die Kinder Programmierer, Blogger, Influencer usw. werden möchten.

12 Hausaufgaben Patrouille

Kinder erledigen, was wir anschauen, nicht was wir erwarten. Denke bitte immer daran, wenn du möchtest, dass dein Kind Hausaufgaben macht und lernt.

Wenn du ihm den Eindruck vermittelst, dass seine Arbeit es nicht wert ist, angeschaut zu werden, wird es diese schlampig erledigen oder einfach vergessen.

Kinder lieben es, wichtige Dinge zu tun, Dinge, die Anerkennung, Aufmerksamkeit und Lob bringen, vor allem die Jüngeren.

Deshalb bringt es gar nichts, sie zu überreden, sich bei den Hausaufgaben etwas mehr anzustrengen, wenn du dir dann nicht die Zeit nimmst, die Sachen anzuschauen.

Unsere Kinder sind schlau und merken schnell, dass sie sich nicht allzu sehr anstrengen müssen, weil du ihre Arbeit nicht kontrollierst.

Genau wie im Job, wo du besonders gut bist, wenn du weißt, dass sich dein Chef deine Arbeit anschaut.

Wenn dein Kind nicht sehr motiviert ist, seine Hausaufgaben zu machen, solltest du sie dir öfter anschauen.



Hausaufgaben-Patrouille

Schau dir die Aufgaben bei jüngeren Kindern an und sprich mit ihnen darüber, was dir positiv auffällt.

Weise sie mit viel Fingerspitzengefühl auf Fehler hin, mache Verbesserungsvorschläge. Mache das nicht ständig.

Sehen wir uns ein Beispiel an.

Dein Kind muss einen Aufsatz schreiben.

Setzt euch nach dem Schreiben gemeinsam an den Tisch und lest den Aufsatz. Frag, ob ihr Rechtschreibfehler anschauen sollt, sag, was dir gefällt und frage, ob es Ideen möchte, was es noch besser machen kann.

Sag zum Beispiel, wo einige Kommas fehlen und dass du einen längeren und klareren Schluss vermisst. Wenn du den Schreibstil interessant findest, erwähne das ebenfalls.

Es ist nicht deine Aufgabe, die Grammatik zu korrigieren, Sätze hinzuzufügen oder den Aufsatz für dein Kind umzuschreiben. Anschauen versus Kontrolle. Letzteres mögen Kinder überhaupt nicht.

Deine Aufgabe ist es, ehrliches und genaues Feedback zu geben.

Wenn du dir die Zeit nimmst, dir die Arbeit deines Kindes anzusehen, wird es sich viel mehr Mühe geben.

Weil dein Kind möchte, dass du dich mit ihm beschäftigst, seine Bemühungen siehst und mit seiner Arbeit zufrieden bist.

Ein kleiner Trick, der für die Motivation deines Kindes den entscheidenden Unterschied macht.

13 Spaß beim Lernen

Erinnerst du dich noch an die Fächer in der Schule, die du nicht mochtest?

Vielleicht war es in Geschichte die protestantische Reformation? Vielleicht war dir die Zellmitose beim Menschen völlig egal? Oder der Satzbau in Englisch?

Ob du nun gut warst oder nicht, ein Fach hat dir sicher weniger gefallen als alle anderen.

Einige geben das Fach auf und bekommen eine schlechtere Note, andere haben Mühe, den Stoff zu lernen, aber die Einfallsreichen wählen einen kreativen Ansatz.

Und genau diesen Ansatz möchte ich mit dir teilen, in der Hoffnung, dass er deinem Kind weiterhilft.

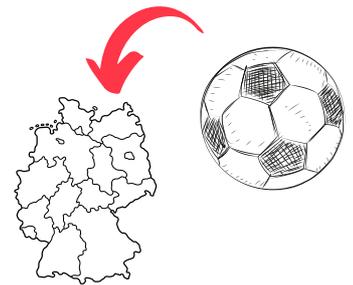
Das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden

Die Idee ist, dass das Kind den Inhalt eines Fachs mit einem Gegenstand, einem Hobby oder einem Interesse verbindet, das es liebt.

Dadurch wird der Stoff für dein Kind nicht nur interessanter, sondern auch viel leichter zu verstehen, weil er mit dem Wissen verbunden wird, das es bereits hat und liebt.

Sehen wir uns zwei Beispiele an:

Wenn sich dein Kind nicht für Geografie interessiert und gerade die Bundesländer lernt, verknüpfe sie mit Fußballvereinen oder Sehenswürdigkeiten. Die Informationen werden nun in seinem Gedächtnis lebendiger, sein Interesse an dem Thema geweckt.



Wenn dein Kind keine Lust hat, Mozart zu hören, plant einen Ausflug und besucht sein Haus und das Museum, um zu sehen, wo er seine Musik geschrieben hat. Die Geschichten von Mozart und seine Musik werden in den Augen deines Kindes auf eine ganz andere Art lebendig werden, wenn es in Salzburg oder Wien dessen Welt erlebt hat.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Wissen zu integrieren, wichtig ist nur, dass es an die Interessen deines Kindes anknüpft. Es gibt keine uninteressanten Themen, sondern nur uninteressante Arten, sie zu präsentieren.

Wenn sich dein Kind in einem bestimmten Fach schwer tut, hilf ihm mit diesem Ansatz. Überlege, wie du ihm den Ansatz näher bringen kannst. Das Interesse an der Materie wird zunehmen und die Informationen werden schneller in den Kopf gelangen.

Viel Erfolg dabei, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden!

14 Begleitung oder Babysitter?

"Mein Kind lernt nicht selbstständig. Es will immer, dass ich neben ihm sitze und ihm beim Lernen helfe."

Dies ist in der Regel ein Problem bei Kindern, die in den ersten Jahren ihrer Schulzeit viel Unterstützung erhalten haben.

Das war zwar gut gemeint, aber leider hat es dein Kind abhängig gemacht und rächt sich nun bitter. Dein Kind hat sich an deine ständige Anwesenheit gewöhnt und kann nun kein Buch mehr in die Hand nehmen, ohne dass du da bist.

Unabhängig vom Alter deines Kindes kannst du dieses Problem beheben. Natürlich nicht von heute auf morgen, aber wenn du die folgenden Schritte befolgst, wird sich die Selbstständigkeit deines Kindes sicher verbessern.

Beaufsichtigen, nicht babysitten!

Das Hauptziel: statt eines Babysitters eine Begleitperson zu werden.

Auf diese Weise beaufsichtigst du zwar immer noch das Lernen deines Kindes (weil es sonst vielleicht nicht lernt), aber du förderst auch seine Unabhängigkeit.

Langsam, Stück für Stück, entfernst du dich, bis dein Kind das Selbstvertrauen entwickelt, die Aufgaben selbst zu erledigen.

Die Tatsache, dass du dabei eine Menge Zeit und Energie sparst, ist das Tüpfelchen auf dem i.



Und so funktioniert es:

1. Erkläre deinem Kind, dass du nicht genug Zeit hast, um jeden Tag mit ihm Schularbeiten zu machen.
2. Lernt am Esstisch. Lassen dein Kind ab und zu allein, um etwas in der Küche zu tun. Auf diese Weise wird die Umstellung nicht zu groß sein. Es wird weiterhin das Gefühl haben, dass du da bist – aber nicht mehr nur für ihn oder sie.
3. Verlasse den Tisch öfter und länger und gehe auch in ein anderes Zimmer. Lass dein Kind so oft wie möglich allein am Tisch sitzen und konzentriere dich auf deine Arbeit. Verlängere die Pausen jede Woche. Dein Ziel ist es, das Lernen deines Kindes aus der Ferne zu beobachten.
4. Wenn dein Kind während des Lernens eine Frage hat, hilf kurz und mache dann mit deiner Arbeit weiter. Auch wenn es bei einer Aufgabe hängen bleibt, löst du sie nicht für ihn. Biete Hilfe an und lasse es die Aufgabe selbst lösen. So zeigst du ihm, dass du ihm zutraust, dass es die Aufgabe auch ohne Hilfe lösen könnte.
5. Fördere die Unabhängigkeit deines Kindes weiter, indem du ihm die Möglichkeit gibst, ohne Hilfe in seinem Zimmer zu lernen, wenn es gute Noten hat.

Letztendlich soll dein Kind so unabhängig werden, dass es in seinem eigenen Zimmer lernen kann und du nur noch gelegentlich nach ihm sehen musst.

Wenn es deinem Kind an Selbstständigkeit mangelt, empfehle ich, den heutigen Tipp so bald wie möglich anzuwenden!

Du hast doch schon deinen Schulabschluss, oder?

15 Notfall Massnahme

Wenn dein Kind gute Noten hat und in der Schule fleißig ist, kann es sich jeden Ort zum Lernen aussuchen.

Wir haben auch gesagt, dass Kinder, die gut in der Schule sind, nicht ständig beaufsichtigt werden müssen.

Anders ist es, wenn es mit einer schlechten Noten nach Hause kommen. Dann solltest du es im Auge behalten. So verhinderst du, dass es an die Decke starrt, in Schubladen wühlt oder auf dem Handy spielt, weil es innerlich aufgewühlt ist.

Da Kinder sich so häufig kontrolliert fühlen, ist das für sie ein zusätzlicher Anreiz, so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht und in die Selbständigkeit zu kommen und dranzubleiben.

Wenn du alle meine bisherigen Tipps umgesetzt hast, wird es nicht oft schlechte Noten geben. Wenn dies doch einmal passiert helfen diese Strategien:

1. Erlaube deinem Kind nicht, alleine in seinem Zimmer zu lernen.

2. Werden aktiv, sobald du bemerkst, dass dein Kind in einem bestimmten Fach Schwierigkeiten hat. Auch dein Kind will normalerweise nicht, dass aus einer schlechten Note ein ganzes Schuljahr mit schlechten Noten wird.

3. Deswegen sollte es dieses Fach am Esstisch oder in einem Raum lernen, in dem du es aus der Ferne beaufsichtigen kannst.

4. Lass dein Kind das Thema mit einem Gegenstand, den es liebt, oder einem Hobby/Interesse, das es hat, in Verbindung bringen (wie das geht, habe ich schon erklärt).

5. Sucht gemeinsam jemanden, der deinem Kind den Stoff erklärt, den es nicht verstanden hat. Das kann ein Mitschüler, ein Verwandter oder auch eine ältere Schülerin sein.

Ich hoffe, dass du mit diesen Tipps sehr schnell wieder auf Erfolgskurs kommst!



16 Wunderwaffe Präsentation

"Mama, komm, frag mich ab, ich will wissen, ob ich genug gelernt habe!"

Du denkst vielleicht, dass dies eine gute Möglichkeit ist, das Wissen deines Kindes zu überprüfen und dir selbst Sicherheit zu verschaffen. Aber das will dein Kind häufig gar nicht wirklich. Es möchte lediglich eine Garantie, dass es genug gelernt hat, und die Verantwortung dafür an dich weitergeben. Denn wenn du nach der Abfrage sagst, dass es genug gelernt hat, und es dann eine schlechte Note schreibt, dann war es nicht seine oder ihre Schuld.

Es wird der LehrerIn die Schuld geben. Oder dir, weil du gesagt hast, dass es genug weiß. Du wirst dafür verantwortlich gemacht, wenn etwas schief geht. Und das kann passieren, denn du kennst den Stoff nicht so gut wie die LehrerIn.

Vermeide es daher, dein Kind auszufragen und lass es stattdessen vortragen, was es gelernt hat.

Lass dein Kind zunächst den Stoff gut lernen.

Lass es dann eine Präsentation für dich vorbereiten - so, als wärst du die SchülerIn, und es müsste dir als Lehrer den Stoff beibringen.

Diese Methode zeigt dem Kind ganz klar, ob es den Stoff beherrscht oder nicht.

Wenn die Präsentation reibungslos läuft und du alles verstehst, hat es den Stoff gut verstanden. Wenn es jedoch ständig stecken bleibt und die Präsentation unklar ist, hat es noch Wissenslücken.

Dein Kind weiß meist ganz genau, welche Note es für seine Präsentation erhalten würde. Wenn es trotzdem fragt, welche Note du ihm geben würdest, sagst du nichts. Frage stattdessen, welche Note der Lehrer seiner Meinung nach für die Präsentation geben würde.

Wenn es antwortet "wahrscheinlich eine Vier", weißt du, dass es noch lernen muss.

Dein Kind kann so die Verantwortung nicht auf dich oder die Lehrer abwälzen.

Nur die Kinder selbst sind für ihre Note verantwortlich - egal ob gut oder schlecht.

Die Präsentationsmethode ist eine der effektivsten Lernmethoden. Probiere sie deswegen möglichst schnell aus.



17 3x3 und nicht 9

Eltern erzählen mir oft, dass sie sich in einer Zwickmühle befinden. Sie wollen ihre Kinder unterstützen und da sein für sie. Auf der einen Seite ist es schwer, nicht zu helfen, wenn man sieht, dass sie in der Schule nicht gut mitkommen.

Gleichzeitig möchten sie, dass die Kinder unabhängig sind und ihre Probleme selbst lösen. Sie wissen, dass sie sie auf die Herausforderungen vorbereiten wollen, die das Leben bringt.

Und ich weiß, dass die Grenze zwischen zu viel und zu wenig Hilfe ein schmaler Grat ist.

Um den richtigen Mittelweg in der Erziehung zu finden, können wir die Methode "3x3 statt 9" ausprobieren.

Der Hauptzweck dieser Methode besteht darin, dem Kind, das um Hilfe gebeten hat, nicht alle Antworten auf dem Silbertablett zu servieren. Das bedeutet, dass wir ihm nur einen Tipp geben oder es mit Fragen anleiten und es dann selbst auf eine Lösung kommen lassen!

Ich gebe euch ein Beispiel:

Max macht Mathe-Hausaufgaben. Er tut sich schwer, sieht frustriert aus und sagt: "Mama, ich kann das nicht!"

"OK! Und was machst du jetzt?"

"Ich weiß es nicht, ich kann das nicht!"

"Ich verstehe. Ich sehe, dass du frustriert bist. Aber das ist deine Hausaufgabe. Du musst sie machen. Was ist der nächste Schritt?"

"Vielleicht kann ich morgen die Lehrerin fragen?"

"Ja, natürlich. Das kannst du machen. Du könntest auch schauen, ob du in der Schule ein ähnliches Problem gelöst hast, vielleicht fällt dir dann etwas ein."

"Gute Idee."



Merkst du, wie diese Mutter vorgegangen ist?

Sie hat nicht alles stehen und liegen gelassen, um zu helfen. Sie hat Maxi dazu gebracht, sich auf den nächsten Schritt zu konzentrieren, ihm eine alternative Lösung angeboten und war da, während er über das Problem nachdachte. Er fand eine Möglichkeit, akzeptierte dann die Idee seiner Mutter und löste das Problem selbst.

Denke an dieses Beispiel, wenn du das nächste Mal an diesem Punkt stehst.

Wenn wir Kind so unterstützen, werden sie zu unabhängigen Persönlichkeiten heranwachsen und trotzdem das Gefühl haben, dass wir immer für sie da sind.

Und das ist eigentlich unsere Aufgabe - sie zu unterstützen, nicht ihre Hausaufgaben für sie zu machen.

18 Unter Stress arbeiten

"Meine Tochter hat Probleme bei Klassenarbeiten. Sie weiß alles, aber das reicht nie. Wie kann ich ihr helfen?"

Wenn auch dein Kind Probleme mit Klassenarbeiten hat, helfen diese Tipps:

1. Das Kind sollte die Aufgaben nicht der Reihe nach bearbeiten. Es sollte mit den Aufgaben beginnen, die ihm klar sind und von denen es weiß, wie sie zu lösen sind. Wir starten trotzdem vorne, denn meist sind die ersten Aufgaben die leichtesten und so kann es sich „warm laufen“.

Wenn dein Kind sieht, dass es gut vorankommt und bereits einige der Aufgaben lösen konnte, wird der Stress nachlassen.

2. Wenn du immer das gleiche Parfüm trägst, gib ihr morgens vor der Prüfung einen Tropfen Parfüm auf das Handgelenk der dominanten Hand. Der Geruch der Mutter wird das Kind während der Arbeit beruhigen und ihm ein Gefühl der Sicherheit geben.

3. Es kann auch sein, dass dein Kind nicht so gut abschneidet, weil es Angst vor deinen Erwartungen hat. Möglicherweise vermittelst du deinem Kind unbewusst, dass du gute Noten erwartest.

Sag ihm:

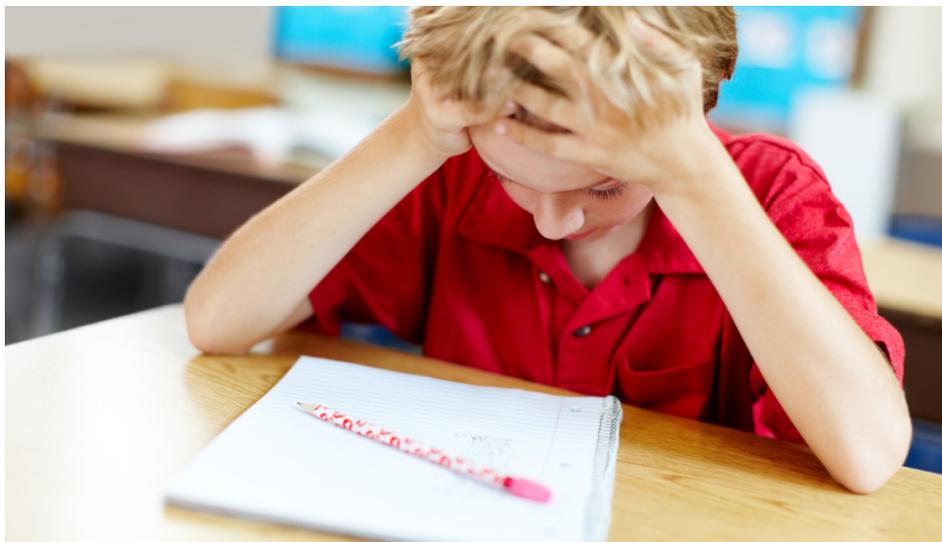
"Ich weiß, dass du bei Tests manchmal nicht so gut abschneidest... Aber ich sehe darin kein Problem, weil du mit Referaten und mündlich gute Noten bekommst. Gib heute einfach dein Bestes. "

4. Sag deinem Kind, dass es nicht erzählen muss, wann es den Test schreibt. Lass es dich mit dem Ergebnis überraschen.

Manchmal setzen Eltern ihre Kinder ungewollt unter Druck, indem sie vor dem Test viel Aufhebens machen. Sie haben Angst, dass sie durchfallen, ermutigen sie zu sehr und sagen ihnen, dass es keine Rolle spielt, welche Note sie bekommen.

Zum Schluss ist eine Sache ganz wichtig:

Damit diese Tipps helfen, muss dein Kind gut auf die Prüfung vorbereitet sein. Das bedeutet, dass es den Stoff gut gelernt hat und ihn versteht. Ansonsten hat der Stress seine Berechtigung.



19 Das Problem mit Verantwortung

Wer macht hier eigentlich den Schulabschluss?

„Aber ich muss sie doch unterstützen, wenn sie es nicht schaffen“, das höre ich immer wieder von besorgten Eltern. Meine Gegenfrage: Willst du ihnen auch noch mit 30 helfen, weil sie es ohne deine Hilfe nicht schaffen? Damit tust du weder deinem Kind noch dir selbst einen Gefallen.

Aber Du weißt ja: "Für jedes Problem gibt es eine Lösung. " Deine Lösung ist es, dein Kind mit SEINEM Problem alleine zu lassen. Eigenverantwortung ist gefragt. Die große Frage ist nur: Wie kann das gehen?

Mit dem W-Fragen-System. Mit diesem System kannst du:

1. die Verantwortung für jedes Problem an dein Kind übergeben.
2. deinem Kind die Möglichkeit geben, Strategien zu entwickeln, um seine eigenen Herausforderungen anzugehen.
3. dem Kind helfen sich zu entspannen und sich weniger gestresst zu fühlen.

Schauen wir uns dazu ein Beispiel an:

Dein Kind kommt von der Schule nach Hause und euch beiden ist klar, dass es den Mathe-Test nicht bestanden hat. Du schau es an und fragst: "Du hast in Mathe eine Sechs bekommen, stimmt's?"

Dein Kind nickt, es hilft ja nichts. Jetzt kommt die erste wichtige Frage:

"Was wirst du jetzt tun?"

Dein Kind wird verblüfft sein, weil es diese Reaktion nicht gewöhnt ist. Es hat mit Schweigen oder Schimpfen gerechnet, und vor allem damit, dass du eine Lösung für das Problem findest!

Wenn du nicht antwortest und es einfach nur ansiehst und weiterfragst:

"Wie findest du deine Note?"

"Schlecht."

"Was wirst du jetzt tun?"



Es dauert nicht lange, bis du diesen Satz hören wirst: "Ich bringe es in Ordnung!"

Es folgen weitere Fragen, die dem Kind helfen, seinen eigenen Lernplan zu erstellen.

"Was wirst du tun, um nächstes Mal eine bessere Note zu erzielen?" Darauf sagt es wahrscheinlich: Mehr üben. "Wann wirst du üben?" Und es legt einen Mathe-Tag fest.

Auf die Frage: "Was kannst du tun, um diese Note auszugleichen?", schlägt es vielleicht vor, ein Referat zu machen.

Du fragst: "Wann wirst du das mit der Lehrerin besprechen?" "Morgen", und du schaust, ob Mathe morgen wirklich auf dem Stundenplan steht.

"Wie wirst du dich nächstes Mal vorbereiten?" „Ich fange früher mit Lernen an.“ Vergewissert euch, dass genügend Zeit bleibt, um den gesamten Stoff durchzuarbeiten.

Frage weiter: "Wie stellst du sicher, dass du das nicht vergisst?" Es überlegt sich etwas.

Bitte dein Kind, alles aufzuschreiben, worauf ihr euch geeinigt haben - wann, wo und wie es in Zukunft lernen wird. Klebt den Zettel an einen gut sichtbaren Ort, und wenn der Tag kommt, habt ihr alles auf einen Blick. Dein Kind kann sich dann nicht mehr damit herausreden, dass es nichts gewusst, dich nicht gehört oder etwas nicht verstanden hat, weil es den Plan selbst gemacht hat. Es wird sich einfach an die Abmachung halten.

Wenn du dich das nächste Mal dabei ertappst, wie du sein Problem lösen willst, denke daran:

1. Das Problem deines Kindes ist nicht dein Problem
2. Hilf deinem Kind mit den W-Fragen - was, wann, wo
3. Atme ein, atme aus und warte einfach, was kommt
4. Biete nur dann zusätzliche Hilfe an, wenn sie wirklich nötig ist

Dies wird dir helfen, ein unabhängiges und verantwortungsbewusstes Kind zu erziehen.

Das erspart dir auch die Diskussionen, weil dein Kind selbst weiß, was zu tun ist.

20 Eine Frage der Prioritäten

An wie vielen Nachmittagen hat dein Kind feste Termine? Zwei? Vielleicht drei?

Wie viel Zeit verbringt dein Kind täglich mit diesen Aktivitäten?

Ich beobachte, dass sie in der Regel mindestens ein bis zwei Stunden pro Tag dauern. Das bedeutet: Jeder Nachmittag ist vollgepackt mit Aktivitäten, die deinem Kind Zeit und Energie abverlangen. Natürlich hat es dann keine Zeit und keine Energie mehr für die Schule.

Oft sind die Kinder nach all den Aktivitäten müde und haben nicht die geringste Lust, sich mit ihren Hausaufgaben hinzusetzen.

Gleichzeitig beginnen die Kinder am Montag um 15.30 Uhr, am Dienstag um 16.30 Uhr und am Mittwoch um 19.00 Uhr mit den Schularbeiten. Sie haben am Nachmittag keine Routine. Lernen ist eine Gewohnheit, die man lernen muss. Kinder würden ihre Tage lieber damit verbringen, herumzulaufen und Spaß zu haben.

Wenn dein Kind sich überfordert fühlt, Probleme in der Schule hat und generell immer zu müde zum Lernen ist, schlage ich vor, dass ihr seinen Nachmittagsplan entrümpelt.

Das heißt nicht, dass alle Aktivitäten komplett gestrichen werden. Schränkt sie einfach ein, je nachdem, wie viele dein Kind machen kann, ohne dass seine Lernleistung und sein Arbeitspensum beeinträchtigt werden.

Deine Aufgabe ist es, Prioritäten zu setzen - für die Schule und alles andere.

Wenn dein Kind unabhängig von der Anzahl der Aktivitäten gute Leistungen in der Schule zeigt, habt ihr selbstverständlich kein Problem.

Wenn es jedoch oft zu müde und abgelenkt ist, um zu lernen, rate ich dir, weniger Termine zu machen, damit dein Kind Zeit und Energie, hat um seine Lerngewohnheiten zu entwickeln.

Deine Entscheidungen sollten sich am Stresslevel und den aktuellen Noten deines Kindes orientieren.

In der 5. Klasse kann dein Kind vielleicht drei Aktivitäten bewältigen, aber in der 8. Klasse wird es kaum mehr als eine stemmen können, wenn es sich nicht leicht in der Schule tut.

Vielleicht hat dein Sohn nur eine Aktivität und deine Tochter drei oder umgekehrt. Wichtig ist, dass du deine Entscheidungen danach ausrichtest, was für dein Kind gut ist, und nicht danach, was für ein anderes Kind gut ist.



21 Medien - wann und wie lange?

Stundenlange Bildschirmzeit macht dopaminsüchtig.

Wenn dein Kind süchtig ist nach Spaß ist, wird es dir schwerfallen, es zum Lernen zu bewegen. Viele Eltern geben ihren Kindern viel zu früh ein Handy. Ich bin der Meinung, dass ein Kind verantwortungsbewusst und reif genug sein muss, um ein elektronisches Gerät zu benutzen, denn sonst ist der Streit vorprogrammiert.

Deshalb rate ich dir, ungeachtet der Bitten deines Kindes zu warten und ihm erst dann ein Handy zu geben, wenn du sicher bist, dass es verantwortungsbewusst genug ist, ein solches zu besitzen. Das ist normalerweise nach der Grundschule der Fall.

Jetzt fragst du dich wahrscheinlich: "Aber woher weiß ich, wann mein Kind verantwortungsbewusst genug ist?" Wenn es bestimmte Bedingungen erfüllen kann.



Hierzu empfehle ich dir den: 60-Tage-Reifetest

Zwei Tage sind nicht genug, und zwei Wochen auch nicht. Aber zwei Monate können ein guter Indikator für das Verantwortungsbewusstsein deines Kindes sein. Innerhalb von diesen 60 Tagen muss es bestimmte Dinge beachten.

Dazu gehören:

Schularbeiten - Vergessen oder Verweigern der Hausaufgaben, zu spät kommen oder den Unterricht schwänzen.

Hausarbeiten - alle täglichen Aufgaben sorgfältig erledigen, ohne große Diskussionen.

Angemessenes Verhalten - wie es sich für dich richtig anfühlt.

Verwende einen einfachen Kalender. Kreise jeden Tag mit deiner Lieblingsfarbe ein, an dem die Bedingungen erfüllt wurden.

Wenn dein Kind eine Bedingung an einem bestimmten Tag nicht erfüllt, fügst du dem Test einen weiteren Tag hinzu. Dein Kind hat den Test gemeistert, wenn alle Tage eingekreist sind - die ursprünglichen 60 Tage und eventuelle zusätzliche Tage.

Erst wenn dein Kind den 60-Tage-Test bestanden hat, kann es ein eigenes Telefon bekommen. Weil es verantwortungsbewusst genug ist, es zu benutzen.

Bevor du das Handy übergibst, würde ich noch einen Smartphone-Vertrag vorschlagen.

Smartphone-Vertrag

Wenn du deinem Kind vertraust und glaubst, dass es in der Lage ist, verantwortungsvoll mit einem Smartphone umzugehen, hilft dieser Vertrag Streit zu vermeiden.

Sucht euch im Internet eine Vorlage und passt sie für euch an. Beispiel: Wenn du weißt, dass das Hauptproblem das Surfen im Internet ist, legt ihr geeignete Maßnahmen für das Handy fest und begrenzt die online-Zeit.

Das Ziel ist, dein Kind vor Gefahren und Abhängigkeiten zu schützen. Wenn ihr den Vertrag unterschreibt, sprich mit deinem Kind auch über alle möglichen Risiken der Handynutzung.

Ich weiß, dass es nicht leicht ist, zu entscheiden, wann ein Kind ein Smartphone bekommt und wie es das Handy nutzen darf, aber solche Regelungen verhindern den Dauerstreit um die Handynutzung.

Die 4 Schritte sind also:

1. Ein Smartphone ist ein empfindliches Gerät, so dass die Kinder reif und verantwortungsbewusst genug sein müssen, um es zu nutzen (die meisten Kinder sind am Ende der Grundschule so weit).
2. Ihr könnt mit dem 60-tägigen Test gemeinsam schauen, wie verantwortungsbewusst dein Kind ist.
3. Erst wenn dein Kind den Test bestanden hat, ist es bereit für ein Handy.
4. Bereite einen Vertrag vor, um dein Kind vor Suchtgefahren zu schützen.

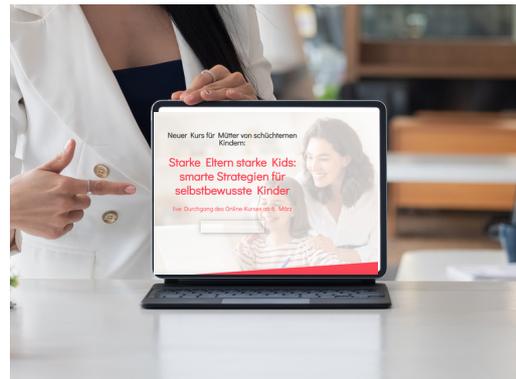


Deine nächsten Schritte:



Wenn dir die Strategien gefallen haben und du dein Kind weiter unterstützen möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Mein neuer Kurs "Entzünde den Funken - - smarte Strategien für selbstbewusste Kinder" läuft derzeit mit einer Live-Runde. Wenn du möchtest, dass dein Kind mutig und unbeschwert durchs Leben geht, ist das der richtige nächste Schritt für dich. [Hier](#) geht's zur Anmeldung.



Bist du eine Leserratte und möchtest mehr Tipps und Ideen?

Bestelle dir mein Buch. Entweder direkt [hier](#) bei Amazon oder als signiertes Exemplar direkt bei [mir](#) (nur Deutschland & Österreich möglich).

Bist du eher an praktischen Lerntipps interessiert, ist der "[leichter lernen Online-Kurs](#)" oder die [leichter lernen Community](#) für dich interessant.

Im Kurs zeige ich dir, wie du den Lerntypen deines Kindes testest und du bekommst jede Menge Tipps für's Lernen und die Hausaufgaben.

In der Community begleite ich dich durch ein Schuljahr und gebe dir Tipps, was jetzt ansteht und wichtig ist für dich. Du kannst Webinare zu vielen verschiedenen Themen in der Bibliothek nachschauen.



Und zum Abschluss lade ich dich gerne noch in meinen Podcast "Schulerfolg. Einfach. Gemacht." bei deinem Lieblings-Podcastanbieter oder auf meine Website petratrautwein.com ein.