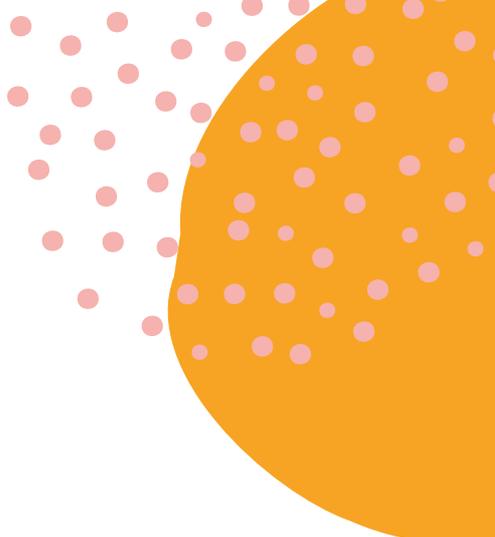




# Von 5 auf 3 im nächsten Zeugniss

die 3 besten  
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](http://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

3 Strategien reichen dir nicht, du willst das volle Programm?  
Du willst auf die Überholspur und endlich erfahren, wie  
erfolgreich Lernen funktioniert?

Mit diesen Strategien wird dein Kind in nur 3 Wochen alles  
lernen, was für gute Noten wichtig ist und du musst nicht mehr  
diskutieren. Für gerade mal 1 Euro pro Tag:

- ☑ 21 Einser-Strategien, die dir helfen, dass dein Kind  
selbständig, effizient und eigenverantwortlich lernt.
- ☑ 21 tägliche 5-Minuten-Lektionen, mit denen auch dein Kind  
seine Noten signifikant verbessert
- ☑ 21 Strategien, die für den Schulerfolg entscheidend sind.  
OHNE Streit & Diskussionen, ohne Druck & Ermahnungen und  
vor allem ganz ohne Erpressungen

Hol dir hier die komplette Challenge:

<https://petratrautwein.com/21-strategien>



# Herzlich Willkommen

Herzlichen Glückwunsch zum Download der 3 besten Strategien für Einser-SchülerInnen. Ich habe dir die 3 wichtigsten von 21 Strategien ausgesucht, die für den Schulerfolg wichtig sind.

Ein Punkt ist noch wirklich wichtig: Schau dir bitte die 1. Strategie noch heute an und gehe sofort in die Umsetzung. Je früher du startest, desto schneller kommt der Erfolg.

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. Ich freue mich auch, wenn du mir berichtest, wie es gelaufen ist.

Herzlich:

Per Trüdel

# 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 ähnliche 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.

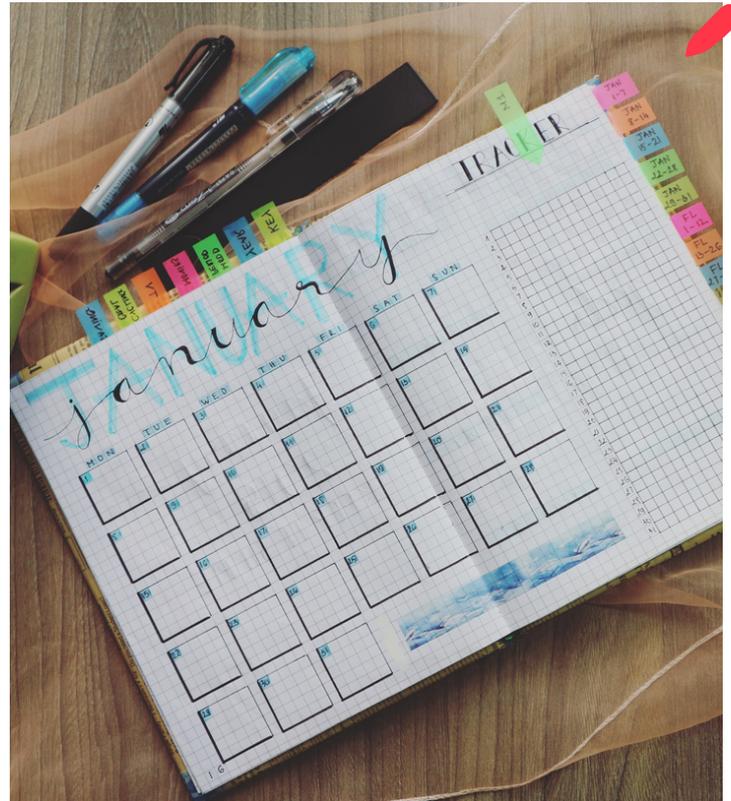
Trotz der scheinbar positiven Veränderung stellst du fest, dass dein Kind ein anderes Problem mit dem Lernen hat ...

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 sie 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 harte Arbeit 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.

## 3 Strategien reichen dir nicht, du willst das volle Programm?

Du willst auf die Überholspur und endlich erfahren, wie erfolgreich Lernen funktioniert? Mit diesen Strategien wird dein Kind in nur 3 Wochen alles lernen, was für gute Noten wichtig ist und du musst nicht mehr diskutieren. Für gerade mal 1 Euro pro Tag:

☑ 21 Einser-Strategien, die dir helfen, dass dein Kind selbständig, effizient und eigenverantwortlich lernt.

☑ 21 tägliche 5-Minuten-Lektionen, mit denen auch dein Kind seine Noten signifikant verbessert

☑ 21 Strategien, die für den Schulerfolg entscheidend sind.

OHNE Streit & Diskussionen, ohne Druck & Ermahnungen und vor allem ganz ohne Erpressungen

Hol dir hier die komplette Challenge:

<https://petratrautwein.com/21-strategien-upsell>





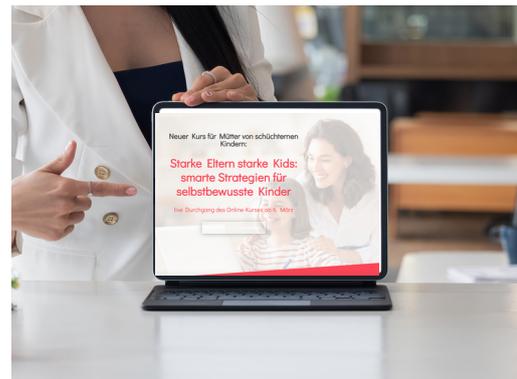
# Deine nächsten Schritte:

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

3 Strategien reichen dir nicht, du willst das volle Programm?

Du willst auf die Überholspur und endlich erfahren, wie erfolgreich Lernen funktioniert? Mit diesen Strategien wird dein Kind in nur 3 Wochen alles lernen, was für gute Noten wichtig ist und du musst nicht mehr diskutieren. [Hier](#) geht's zum E-Book.

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 Leseratte 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 testet 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](http://petratrautwein.com) ein.