

Familienmagazin

Tipi

Magazin für die Familie

WOHLFÜHL
MODE

Herbst 2022



Die durch das Leben tanzen

Familie und Leidenschaft auf
einen Nenner gebracht

HALLO-
WEEN

Rezeptideen für
schaurige Grusel-
Snacks



♥ Freude am Lernen
Raus aus dem Schulchaos

♥ Lizz Görgl
Geschichte einer Kindheit

♥ Ayurveda
Die indische Heilkunde

HERBST 2022
TIPi 44 • EUR 2,90

Lernerfolg beginnt im Kopf

... und zwar im Kopf der Eltern. Lerncoach und Autorin Petra Trautwein weiß um die Tücken von Schulstress und Lernschwierigkeiten. In ihrem Ratgeber „Raus aus dem Schulchaos“ und ihrem Podcast „Schülerfolg. Einfach. Gemacht.“ gibt die Expertin ihr Wissen auf sympathische Art und Weise weiter und bringt Entspannung ins Familienleben. VON INEKE ARZELT



Ich habe mich auch sofort angesprochen gefühlt. Obwohl man immer das Gefühl hat, man macht es ja gaaaanz anders. Und das ist das Alarmsignal! Wir wollen es immer anders machen – vor allem anders als unsere Eltern, und dann machen wir's genau gleich! Das Mindset ist schuldhaftig, dass zu erkennen und damit aufzubrechen.

Mit welchen Anliegen kommen die Eltern zu Ihnen?

Mein Kind soll freiwillig und selbstständig Hausaufgaben machen und lernen – das höre ich immer wieder. Dann frage ich: Und wie hat das bei der Fisher? Ah, na, kommt dann als Antwort: Wie kommen wir also auf die Idee, dass Kinder freiwillig Hausaufgaben machen und lernen?

Ich hab schon auch gern gelernt, aber ich habe nicht gerne Hausaufgaben gemacht. Was wir schlussendlich von und für unsere Kinder wollen, ist doch, dass sie sich für Dinge interessieren. Gerade wenn sie gut sind, können wir auch die Motivation kaputt machen, wenn sie zu viel üben müssen, weil sie dann frustriert werden.

Wenn sie nach der dritten Übung ein schon wissen, dass sie es können, müssen sie doch nicht 17 davon machen. Da kann zu viel auch schädlich sein.

Schulstress ist ein Dauerbrenner in Elterngesprächen. Alle beschwerten sich, die Kinder haben Stress, haben unter Druck, viele kämpfen mit Lernschwierigkeiten. In meiner Kindheit in den 1980ern gab es das alles nicht. Was ist denn heute anders?

Ich glaube, es gibt tatsächlich einen großen Unterschied zwischen Müttern und Vätern, darüber schreibe ich auch in meinem Buch. Der ist quasi von der Evolution geprägt. Wir Mütter waren immer schon diejenigen, die für Heim, Haus und Familie gesorgt haben und die Väter, die die raupigen zum Jagen und heute halt zum Geldverdienen. So ist das ebenfalls im klassischen Rollenverhalten, diese Glaubenssätze stecken ziemlich tief in unseren Genen. Und Väter sind dabei oft viel entspannter, und in dem Fall würde es uns Frauen guttun, uns da

vor die Notizen überhaupt rauskommen, uns Sorgen zu machen. Natürlich sind wir eine Leistungsgesellschaft, und der Druck ist auch viel größer, ich bin über 50. Wenn man sich in meiner Jugend für eine Lehrstelle beworben hat, dann hat man auch eine bekommen. Das ist heute schon anders, wenn man von ewigen Praktikanten nach einem abgeschlossenen Studium hört, etwa. Ich glaube, dass die Menschen das Gefühl haben, dass sie viel mehr vorzeigen müssen, um gut zu sein.

Heute geht jeder ins Ausland, es gibt Förderprogramme, Elite-Unis, Wettbewerbe etc., und das machen wir Mütter alles mit, weil wir glauben, dass wir unsere Kinder damit fördern. In Wirklichkeit stressen wir sie und uns damit in vielen Fällen. Ich habe meine Kinder in diese Englishkurse für Kindergartenkinder geschickt. In dieser Zeit werden von den Kindern für die Fremdsprache die Hirnareale genutzt, die man für die Muttersprache nutzt, und deshalb lernt man viel leichter. Ich dachte mir, das ist total cool für die Kinder. Was ich nicht überlegt habe, war, dass ich sie damit stressen und sie weniger Knete spielen können, weil sie jetzt Englisch-Vokabeln lernen sollen. Wir wollen ja immer das Allerbeste, sehen die vielen Möglichkeiten. Früher gab es nämlich diese Auswahl auch nicht.

Kommen wir zurück zu den Lernschwierigkeiten ...

Vielleicht gibt es ein paar mehr Lernschwierigkeiten, weil es stressiger ist – jetzt auch bedingt durch Corona. Aber wir schauen auch viel genauer hin. Wenn früher ein Kind nicht so gut gelesen hat, hat

Beig dich bei TK Maxx auf Schatzsuche und lass dich von der großen Auswahl für die kleinen Leblinge begeistern! Egal, ob für den Schulstart oder zum Geburtstag: Entdecke Kindermode, Spielzeug, Schulaccessoires und Freizeitartikel sowie eine Vielzahl an Geschenkideen aus aller Welt, für jeden Anlass und jeden Geschmack – bis zu 60 % günstiger als der UVP!

Unfassbare Möglichkeiten! Mehrmals wöchentlich erhalten alle TK Maxx Stores riesige Lieferungen an neuen Highlights, darunter Jacken, Jeans oder Tops mit vielfältigen Prints sowie raffinierten Details, von Top-Marken und Designer-Labels für jede Jahreszeit.

www.tkmaxx.at



Spannender Lebensweg

Petra Trautwein hat Englisch studiert und arbeitet 20 Jahre im Bereich Marketing und Public Relations für große Firmen wie Mercedes in Deutschland, bevor sie sich als Lerncoach selbstständig machte. Seit vier Jahren bietet sie auch Online-Coaching an. Familien aus ganz Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien gehören zu ihren Kunden und kommen zu ihren Semestern nach München. www.petratrautwein.com

Es klingt schon so, als ob wir Eltern der Schlüssel zu allem sind.

Ja, definitiv. Und deswegen habe ich in meinem Buch die Lernstrategien mit dem Mindset-Teil kombiniert, damit die Eltern ins Nachdenken kommen, wo's haken könnte.

In Ihrem Podcast „Schülerfolg. Einfach. Gemacht.“ geben Sie regelmäßig Tipps, sprechen auch mit anderen Experten und Expertinnen zu bestimmten Themen. Eine Folge sprach mich besonders an: „In 7 Schritten zum erfolgreichen Lernen. Die Schülerfolgformel“, ist es wirklich so einfach?

Das Kind steckt im Schulchaos fest, und die Eltern wollen sich nicht mehr darum kümmern, weil es mit 12, 13, 14 Jahren zu viel Streit rund ums Lernen gibt. Da können sieben Schritte, die zum Lernerfolg führen, sehr hilfreich sein. Zu Beginn ist wichtig, die Glaubenssätze aus dem Weg zu räumen, die Kinder durch das Lernen haben. Mathe kann ich nicht, die Lehrer mag mich nicht. Viele Kinder sagen auch, sie sind zu dumm zum Lernen. Da muss

Maxximale Auswahl für deine Kleinen



Tipi Leben und

Negative Glaubenssätze können dem Lernerfolg im Weg stehen und Kinder wie Eltern frustrieren.



man dann erst mal hinschauen, was da los ist. Aus dem Weg räumen können wir sie, indem wir die Fähigkeiten und Potenziale anschauen und diese bewusstmachen. Meist mit einer Übung, in der Kinder und Eltern aufschreiben, was die Stärken ihrer Kinder sind. Dann formulieren wir einen Powersatz wie: „Wenn ich will, dann kann ich!“ oder „Wenn ich lerne, dann klappt!“ – für jedes Kind ganz individuell. Als nächstes folgt ein Lerntypen-Test, weil ich es für superwichtig halte, herauszufinden, wie das Lernen für jeden am leichtesten geht. Mit den Lerntypen-Analysen kommen schnell Erfolge. Man stellt das Lernen dann um auf die eigenen Fähigkeiten und was einem selbst leichtfällt. Die Schule kann man zwar nicht umstülzen, aber das Lernen daheim und die Hausaufgaben, und so spart man schon viel Energie. Wir schauen dann auch, wie Lernen denn im Gehirn funktioniert. Viele Kinder stolpern beim Vokabellernen und verstehen nicht, weshalb sie Wörter wiederholen sollen. Deshalb erkläre ich ihnen, was das Gehirn arbeitet. Das Gehirn ist nicht dazu da, sich etwas zu merken, sondern es sortiert Informationen aus. Wir kriegen ja enorm viele Eindrücke pro Sekunde, und das Gehirn muss checken, dass die Laternevokabeln wichtig sind und dass die Farbe des T-Shirts, das ich trage, gerade nicht so wichtig ist. Wie das geht? Indem ich es wiederhole. Dann schauen die Kinder Wiederholungen mit ganz anderen Augen an. Oder indem ich es emotional auflade. Dinge, über die wir uns total gefreut oder geärgert haben, können wir uns besser merken. Kann ich mit einer Vokabel ein Bild verbinden, damit ich es mir besser merken kann? Dann schauen wir noch nach den Hobbys, wie wir die ins Lernen integrieren können. Daraus

ergibt sich eine eigene Lernstrategien-Werkzeugbox für das Kind, woraus es sich dann bedienen kann. Schließlich schauen wir noch auf das Thema Prüfungsvorbereitung, Konzentration und Motivation. Wenn man diese sieben Schritte alle beherrscht – sage ich –, hat jedes Kind auch Schülerfolg. Und Schülerfolg heißt nicht, dass man nur Einsen schreibt, sondern dass zu erreichen, was man gerne möchte. Das können auch Dreier oder Vierer sein, das darf jeder für sich entscheiden.

Ein großes Thema ist die Motivation. Davon haben anscheinend Schulkinder zu wenig. Wie schätzen Sie das ein?

Eltern sollten darauf schauen, dass ihre Kinder eine gewisse Anstrengungsbereitschaft haben, daran hat es sehr häufig. Das sehe ich oft bei Teenagern, die nur noch im Zimmer rumhängen, in ihre elektronischen Geräte starren oder im Bett rumliegen und null motiviert sind. Da muss man schon vorher gegensteuern. Angela Duckworth, eine Psychologin, nennt diese Anstrengungsbereitschaft „Grit“. Das ist eine Mischung aus Anstrengungsbereitschaft, Leidenschaft, Motivation. Man hat auch herausgefunden, dass das der Erfolgsfaktor schlechthin in jeder Karriere ist: Egal, ob Schul-, berufliche oder Sportkarriere: Es geht darum, diesen Grit zu haben!

Wie kann ich den Grit als Elternteil beeinflussen oder kultivieren?

Das Wichtigste ist, nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen – was wir als Eltern natürlich gerne tun –, sondern die Kinder auch mal ein bisschen kämpfen zu lassen. Wenn ein Kind sagt, ich hab Lust, Tennis zu spielen, dann gehe ich nicht gleich und kaufe die ganze Ausrüstung und

Wir verlieren 5 Lernratgeber „Raus aus dem Schulchaos“. Wenn den Kind leicht lernt und du entspannt begleitest! von Petra Trautwein. Mail bis 15.11.2022 an gewinn@tipimagazin.at.

meide es im Sportverein an. Dann würde ich eher sagen, probier das mal mit einem Lehrschilder aus und kämpf auch darum, dass wir dr das erlauben. Beim Sport sagen viele Eltern auch: Ach nein, mein Kind muss sich mit niemandem messen, diese Wettkämpfe sind doof. Wenn ich immer alle Hindernisse aus dem Weg räume, dann hat das Kind auch keinen Ansporn, sich einer Herausforderung zu stellen. Angela Duckworth schlägt zum Beispiel vor, ein Jahresprojekt mit den Kindern zu vereinbaren, Z.B. schaut man ein Jahr lang, dass man in Turnen eine Stufe weiterkommt. Am besten sollte sich jedes Familienmitglied etwas vorsehen: eine Sprache lernen, etwas Neues machen oder in Mathe einen Dreier statt eines Vierers schaffen. Wir dürfen sie ein bisschen kämpfen und sich Herausforderungen stellen lassen. Die Kunst ist, dass man sie damit nicht stressen. ■

Tipps für den Schulbeginn nach den Ferien

Zurück zur Routine: Kinder ab der zweiten Klasse Vorschule müssen wieder daran gewöhnt werden, dass sie nicht in den Tag hineinleben können ohne große Beschränkungen. Die Herausforderung, die auf sie wartet, ist, Schulroutinen und Abläufe wieder aufzunehmen. Hier kann es hilfreich sein, den Alltag zu strukturieren.

Ins Lernen finden: Ältere Schulkinder müssen zum Schulstart wieder in den Prozess des Lernens zurückfinden. Tun sie sich in der Schule nicht so leicht, ist es ratsam, auch in den Ferien etwas zu üben, damit diese Gewohnheiten nicht ganz in Vergessenheit geraten. Das heißt nicht, dass ständig Vokabeln und Mat-Reihen gepaukt werden müssen. Stattdessen kann man sich etwa zusammen den Sternchenbild anschauen oder nachlesen, welche Tiere im Wald wohnen. So bleiben Kinder süß im Prozess des Lernens.