

Petra Trautwein

RAUS AUS DEM SCHUL- CHAOS

WIE DEIN KIND
LEICHT LERNT
UND DU
ENTSPANNT
BEGLEITEST



Der
ganzheitliche
**Lern-
ratgeber**

ÜBER DIE AUTORIN



Petra Trautwein ist Expertin für Lernen & Mindmastery. Sie weiß genau, wovon sie spricht. „Alle Kinder haben ein Recht auf eine glückliche und selbstbewusste Persönlichkeit.“ Dies unterstützt sie von zwei Seiten: Zum einen mit Lernstrategien, die funktionieren. So erreichen Kinder ihre Ziele mit Spaß und wenig Aufwand. Der zweite Hebel sind die Eltern. Gewinnen diese einen neuen Blick auf Schule und Lernen, nehmen sie die Potenziale und Begabungen ihres Kindes wahr und wissen, wie sie gut unterstützen können. Mit ihrem ganzheitlichen Blick auf die Schule und das Lernen hat sie eine Formel entwickelt, um Kinder zu stärken und glücklich und selbstbewusst durch das Schulsystem zu bringen. Damit hat sie schon vielen Kindern die Versetzung und Familien ihre Fröhlichkeit gerettet. Ihr Herzensanliegen ist es, vor allem Mütter zu stärken. Denn aus ihrer Praxis weiß sie, dass hauptsächlich Mütter das Thema Schule schultern (müssen).

Petra Trautwein studierte Anglistik, Romanistik und VWL in Heidelberg und München. Danach war sie in den Bereichen Presse und Marketing tätig, zuletzt bei Microsoft Deutschland. Seit 2015 arbeitet

sie als Coach und stärkt mit ihrer Arbeit Familien. „Wir brauchen mehr Pippis als Annikas“, ist dabei das Motto. Petra ist verheiratet und lebt mit ihren drei Kindern südlich von München. Italien ist ihre große Leidenschaft, sie liebt das Land, die Menschen, die Sprache und das leckere Essen.

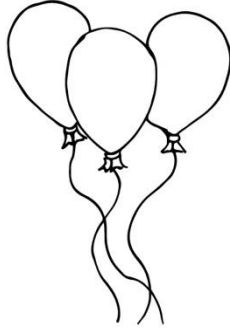
Die Autorin hält Vorträge, veranstaltet Seminare und Workshops.

Dieser Ausschnitt aus ihrem Buch ist für Mütter, die ihre Kinder dabei unterstützen wollen, selbstbewusster und mutiger zu werden.

Jedes Kind trägt bereits alles in sich, um stark und strahlend durch die Welt zu gehen. Manchmal spielt uns unser Hirn jedoch einen Streich und meldet Gefahr, wo lediglich Raum für Wachstum liegt.

Im Buch zeige ich deswegen, wie Eltern ihre Kinder stärken und Potenziale der Kinder sichtbar machen, so dass diese jede Herausforderung im Alltag meistern.

Mehr Informationen zu diesem Thema findest du auch im Kurs „Kindern und Jugendlichen Mut machen: smarte Strategien für selbstbewusste Kids“. Infos und Anmeldung: www.petraTrautwein.com/starkekids.



11

YES, WE CAN?

- „Yes we can“ schlägt Prüfungsangst
- Selbstbewusste Kinder haben selbstbewusste Mütter
- Was denken die anderen? Das ist smarten Müttern total egal

Als Barack Obama 2014 Präsident der Vereinigten Staaten werden wollte, wählte er diesen Spruch als Wahlkampflogan. Der Satz war in aller Munde. Er vermittelte einer ganzen Nation Selbst-bewusstsein und sicherte Obama den Einzug ins Weiße Haus.

Hätten Kinder diese Yes-we-can-Einstellung vor der nächsten Mathearbeit, wären schlechte Noten bald kein Thema mehr. Mit dem Selbstbewusstsein eines amerikanischen Präsidenten wären weder die doofe Lehrerin noch irgendwelche Mitschüler ein Problem. Sogar die Aufgaben würden leichter verstanden. Doch leider haben die meisten Kinder nicht dieses pralle Selbst-bewusstsein. Sie haben weit weniger Vertrauen in die eigene Kraft, die eigenen Fähigkeiten als ein Barack Obama.

Dabei kommen 95 Prozent aller Kinder als Genies auf die Welt. Aus den kleinen Wonneproppen, die das Licht der Welt erblickten, werden viel zu häufig bis zum Ende der Schulzeit unmotivierte Jugendliche, die nicht wissen, was sie mit sich und der Welt anfangen sollen. Gedanken wie: „**Ich bin nicht gut genug. Die anderen können alles besser. Mein Bruder wird sowieso bevorzugt. Die Lehrer mögen mich eh nicht**“, entstehen langsam in den Köpfen der Kinder und bahnen den Weg zu Glaubenssätzen, an denen sie noch bis ins Erwachsenenalter knabbern. **Die gute Nachricht: Jede Programmierung kann durch neue Gewohnheiten und neue Erfahrungen bewusst verändert werden.**

Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gehören zusammen. In ihren ersten sechs bis sieben Lebensjahren entwickeln Kinder zunächst ein **Selbstkonzept**, mit dem sie sich im wahrsten Sinne des Wortes ihrer selbst bewusst werden. Vertrauen sie sich selbst, entwickeln sie einen hohen **Selbstwert**. Beeinflusst wird diese Entwicklung von Eltern, Erziehern, Lehrern und allen anderen wichtigen Bezugspersonen, später dann auch von Gleichaltrigen. Kinder setzen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in den verschiedensten Bereichen ein und bewerten diese. Jedes Kind nimmt sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen an und entwickelt ein Selbstverständnis.

Mädchen und Jungs mit hohem Selbstwert agieren mit der Überzeugung, dass sie die von ihnen geforderten Aufgaben bewältigen und eventuell auftretende Konflikte meistern. Gelingt es ihnen nicht optimal, machen sie es das nächste Mal einfach besser und lernen dazu. Je mehr Selbstvertrauen sie haben, desto besser gehen sie mit Menschen, Situationen und Ereignissen um, verhalten sich sozial angemessen und entwickeln sich zu glücklichen Persönlichkeiten.

Kinder mit wenig Selbstbewusstsein haben Angst, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht zurechtkommen, geben schnell auf oder fangen erst gar nicht mit einer Aufgabe an, weil sie schon vorher wissen, dass sie das nicht können. Ihre Gedanken kreisen ständig darum, was andere von ihnen denken und was sie alles nicht können und schaffen.

Die 12-jährige Rosalie möchte so gern mit Marie befreundet sein. Die ist im Turnverein und hat auch in der Schule viele Freundinnen. Sogar die Jungs finden Marie cool. In der Pause ist sie umringt von ihren Mitschülerinnen, am Nachmittag geht sie mit ihren Freundinnen ins Freibad oder zur Eisdiele, wenn sie kein Training hat. Im Verein gehört sie zu den besten Turnerinnen.

Rosalie gehört nicht zu dieser Clique. Sie weiß einfach nicht, was sie tun muss, damit die anderen sie auch mal auffordern, mitzukommen oder in den Pausen überhaupt mit ihr sprechen. Sie kommt sich total doof vor. Ihre Mutter schlägt vor, die Mädels einfach mal zu sich nach Hause einzuladen, doch Rosalie hat Angst, dass sie sie auslachen würden. Was sollte sie auch mit ihnen besprechen? Und sportlich ist sie auch nicht.

Was ist aus dem Potenzial für 100 Leben, das laut dem Sachbuchautor Brian Tracy jeder von uns bei der Geburt mitbringt, in so kurzer Zeit bei Rosalie und anderen Kindern geworden? **Ist Erziehung der Grund dafür, dass so viele Kinder so wenig Selbstbewusstsein haben?**

Eltern geben ihren Kindern viel Schönes mit auf ihren Weg. Aber auch viel Hinderliches. Das geschieht selbstverständlich nicht absichtlich und bewusst. **Alle Eltern wollen für ihre Kinder stets das Beste, machen aber auf diesem Weg auch Fehler.**

Kleinkinder sind abhängig von Erwachsenen und nehmen Kritik an ihrem Verhalten von wichtigen Bezugspersonen an, ohne sie zu hinterfragen. Sind die Erwachsenen häufig ungeduldig („Geht das nicht ein bisschen schneller?“) oder zu kritisch („Das kann man doch nicht so machen“, „Nie machst du ...“, „Immer bist du so ...“) übernehmen sie diese Bewertungen unreflektiert und gewinnen die Überzeugung, dass sie nicht richtig sind. Bestrafungen und Liebesentzug, die das von den Großen gewünschte Verhalten fördern sollen, verstärken dieses Minderwertigkeitsgefühl dann weiter, bis sie selbst so kritisch mit sich umgehen und sich minderwertig und unzulänglich fühlen.

Schulkinder hören von Eltern, Verwandten, Trainern, Lehrern und den meisten anderen Erwachsenen, **dass das Leben hart ist und sie sich anstrengen müssen.** Dass ihnen nichts geschenkt werde. In dem Wunsch, all ihr Potenzial zu fördern, spornen Erwachsene sie an und fordern immer noch ein bisschen mehr, sind einfach nie zufrieden. Der Schuss kann dann schnell nach hinten losgehen. Kommt das Kind mit einer Zwei nach Hause, fragen Eltern zuerst nach den Noten der Mitschüler. Botschaft: „Du bist nicht gut genug, du hättest auch eine Eins schaffen können. Die anderen machen das viel besser.“ Anerkennung sieht anders aus.

Egal ob im Sportverein, im Musikunterricht oder bei sozialen Aktivitäten, **überall wird Leistung und Anstrengung eingefordert.** Ganz ohne geht es natürlich nicht – siehe auch Kapitel 5 – aber ständiger Leistungsdruck führt dem Kind permanent vor Augen, dass andere besser sind, dass es nicht genügt. Weder Große noch Kleine schaffen es, zu reflektieren, dass Anna besser in Sport, Julia besser in Musik und Sophia besser in Englisch ist. Die Botschaft, die im Unterbewusstsein ankommt, lautet schlicht und ergreifend: Ich bin

nicht gut genug. **Die Erwachsenen sind sich dessen nicht bewusst, sie wollen ihr Kind bestmöglich fördern und unterstützen.**

Kann zu viel Selbstbewusstsein schaden? Die Vorstellung, dass zu selbstbewusste Kinder arrogant oder egoistisch wirken, haben viele Eltern seit Generationen tief in ihrem Unterbewusstsein verankert. Liebe, brave Kinder fallen nicht auf und halten sich zurück. Wir sind es einfach nicht gewohnt, dass jemand selbstbewusst zu seinen Fähigkeiten steht, sich etwas zutraut und offen für seine Sache einsteht. Das macht ihn oder sie angreifbar. Kritik jedoch – und hier schließt sich der Kreis – wollen wir um jeden Preis vermeiden. Denn dann würden wir ja wieder hören, dass wir nicht gut genug sind.

Eines ist also klar: Väter und Mütter wissen heute genau, wie wichtig Selbstbewusstsein für ein glückliches und erfolgreiches Leben ist. Sie schaffen es gleichzeitig häufig nicht, ihre Erziehung darauf auszurichten, weil ihnen die eigenen Prägungen, die eigene Erziehung dabei im Wege stehen. Wenn Erwachsene das Thema Selbstbewusstsein kritisch reflektieren, entdecken die meisten, dass sie selbst damit ein Thema haben. Und Vorsicht: Der äußere Eindruck kann täuschen. Auch wenn sie nach außen selbstbewusst auftreten, sieht es in vielen Menschen ganz anders aus. Besonders deutlich wird dies, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten....

Kapitel 12: Starke Eltern, starke Kinder: Übungen und Rituale

Stärken-Poster

Nehmt euch eine halbe Stunde Zeit und setzt euch an einen Tisch in einem Zimmer, wo ihr eure Ruhe habt. Zeichnet den Umriss deines Kindes auf ein großes Papier, vielleicht besorgst du dir sogar eine Rolle Packpapier und dein Kind legt sich darauf. Dann zeichnest du mit einem dicken Filzstift die Umrisse deines Kindes nach.

Anschließend schreibt dein Kind in seiner Lieblingsfarbe all seine Stärken in diesen Körperumriss. Lass es bei jeder Stärke spüren, wo im Körper es diese fühlen kann und dorthin wird sie dann geschrieben. Dann ergänzt du, was deiner Meinung nach die Stärken deines Kindes sind. Trage sie dort ein, wo sie aus deiner Sicht liegen. Danach sprecht ihr darüber und schaut sie euch in Ruhe an. Macht euch klar, was das Kind alles kann und dass es all dies in sich trägt. Zum Abschluss stellt oder legt sich das Kind auf die Zeichnung und lässt die Energie durch die Fußsohlen in seinen ganzen Körper fließen.

Erfolgs-Tagebuch

Ähnlich wie in der Übung mit dem Erfolgsposter könnt ihr täglich in ein Tagebuch notieren, welche Erfolge dein Kind hatte. Das sind nicht nur gute Noten und perfekte Leistungen. Es sind auch immer Verbesserungen im Vergleich zum Tag zuvor. Hausaufgaben schneller erledigt, 10 Liegestützen geschafft, Mathe eine halbe Note besser ... Bitte unbedingt alle Lebensbereiche abdecken, nicht nur die Schule. Wenn ihr dieses Buch über ein Jahr führt, könnt ihr die Entwicklung und Fortschritte deines Kindes beobachten und euch immer wieder darüber bewusstwerden.

Glücksmomente sammeln

Als Motivationsbooster für euer Familienleben möchte ich euch eine Idee ans Herz legen: **Sammelt über ein Jahr hinweg Glücksmomente.** Schreibt als Familie **alle schönen Erfolge, positiven Neuigkeiten** und was euch wichtig ist auf und sammelt diese Momente in einer Schachtel oder einem Glas. Nächstes Jahr an Silvester – und auch mal zwischendurch, wenn die Motivation einen Durchhänger hat – **lest ihr gemeinsam, wie viele spannende und schöne Dinge passiert sind.** Viele davon würden wir sonst zu schnell vergessen und mehr an das Negative denken.

Wenn dein Kind in der Schule **Motivation** braucht, lass es seine eigene Schachtel oder ein schön gestaltetes Heft mit kleinen und großen Erfolgen füllen. Aus dem Sport, den Ferien, der Schule, der Familie.

Mit diesem **Ritual wird uns bewusst, was für ein tolles Jahr wir erleben**. Und dein Kind kann jederzeit die vielen Zettel auf den Schreibtisch kippen und sehen, was es alles Tolles erreicht hat, wenn es mal einen Motivationsschub braucht oder glaubt, dass es gar nichts kann.

In der Regel diskutieren wir nämlich nicht lange über das, was gut läuft. Viel intensiver beschäftigen wir uns mit Problemen und Fehlern, die ständig im Fokus stehen. Zeit also für einen **Perspektivenwechsel**.

Abendritual

Beim gemeinsamen Abendessen macht ihr die Runde und jeder erzählt, welche schönen Momente er oder sie erlebt hat. In der zweiten Runde wird gefragt, worauf sich jeder am nächsten Tag freut.

DER NÄCHSTE SCHRITT IST IMMER DEINER

Ich freue mich, dass du bis hierher gelesen hast. Ich hoffe sehr, dass dir meine Gedanken und Überlegungen gefallen haben und dass du die Übungen sofort in deinen Alltag integrierst.

Ich habe in meinem Buch all mein Wissen geteilt, das ich über viele Jahre aufgebaut und direkt in meiner Praxis erprobt habe und freue mich, wenn es dir weiterhilft.

Wenn du dein Kind dabei unterstützen möchtest, mutig und selbstbewusst seine Herausforderungen anzupacken, lade ich zu einem wunderbaren Online-Kurs ein, in dem ich dir als Mutter zeige, wie du dein schüchternes Kind so unterstützt, dass es mutig und selbstbewusst seine Herausforderungen angeht. Infos und Anmeldung hier: www.petratrautwein.com/starkekids

Denk daran: Du bist wundervoll! Dein Kind ist wundervoll!!!

Herzlich: Petra

Inhaltsverzeichnis „Raus aus dem Schulchaos“

VORWORT:

VOM SCHULABBRECHER ZUM MILLIONENUNTERNEHMER.....7

EINLEITUNG.....10

TEIL 1: DAS VERFLIXTE GROSSE GANZE

SCHULE, GESELLSCHAFT UND WAS DAS ALLES MIT DIR ZU TUN HAT16

MEIN MANN HILFT MIT - GLEICHBERECHTIGT IM FAMILIENLEBEN17

„SETZEN, SECHS!“ - BRAUCHT UNSER SCHULSYSTEM NACHHILFE?.....25

IM DAMPFKESSEL DER ERWARTUNGEN - FAMILIE UNTER DRUCK37

EIN KOMPASS FÜR DIGITAL NATIVES - VOM UMGANG MIT MEDIEN51

TEIL 2: LERNEN WIE EIN WELTMEISTER68

MOTIVATION VS. SCHWEINEHUND - WIE DU DEN KAMPF GEWINNST69

GELASSEN LERNT SICH'S LEICHTER88

WHO'S DRIVING THE BUS? - EIGENVERANTWORTUNG ZULASSEN103

ALLE SINNE AUF EMPFANG - FINDE DEN RICHTIGEN LERNKANAL118

CLEVER UND EFFEKTIV - DAS GROSSE BUFFET DER LERNSTRATEGIEN ...139

EIN HAPPY END FÜR DIE SCHULZEIT - ABSCHLUSSPRÜFUNGEN PROFESSIONELL
MEISTERN154

BONUSKAPITEL KARMISCHE PRINZIPIEN FÜR DEIN FAMILIENLEBEN164

TEIL 3: HAPPY MIND, HAPPY LIFE

DEIN MINDSET FÜR EIN GLÜCKLICHES FAMILIENLEBEN188

YES, WE CAN!189

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE - ÜBUNGEN UND RITUALE FÜR ELTERN

UND KINDER198

ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN206

MEIN SCHLUSS IST DEIN NEUBEGINN

DER ERSTE SCHRITT IST IMMER DEINER239

**WARUM NACHHILFE UND LERTIPPS NICHT
FUNKTIONIEREN UND WIE DU WIRKLICH
BESSERE NOTEN UND EIN ENTSPANNTES
FAMILIENLEBEN BEKOMMST.**

inkl. Bonus-
Unterlagen
zum
Download

Lernexpertin und Mindset-Coach Petra Trautwein arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern, die Schulprobleme haben, und Müttern, die erschöpft sind vom nervenaufreibenden Schulalltag. Sie kennt die Sorgen und Nöte von Familien, wenn es um die Schule geht. Und sie weiß, dass das Thema mehrheitlich an den Müttern hängen bleibt.

Mit ihrem ganzheitlichen Blick auf Schule, Lernen und Familien hat die Autorin eine Formel entwickelt, um Kinder glücklich und selbstbewusst durch das Schulsystem zu bringen. In diesem Buch verrät sie, wie Kinder wieder leicht, effizient und mit Freude lernen. Mit handfesten, in ihrer Praxis erprobten Lernstrategien. Im Mindset-Teil erzählt uns die Autorin, wie wir die Erkenntnisse und Werkzeuge aus der modernen Hirnforschung nutzen können, um Familie wieder zu einem Ort der Freude und Fülle zu machen.

„Mein Buch soll Eltern ermuntern, Sichtweisen in Frage zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln. Ich weiß, wie sich Kinder zu großartigen Persönlichkeiten entwickeln, ganz egal welche Schulnoten sie schreiben. Ich möchte, dass Familien ihren Anteil haben an den bahnbrechenden Veränderungen dieser Zeit und nicht im Schulsystem und Bewertungen vergangener Jahrhunderte feststecken. Deswegen wird es Zeit für ein neues Denken.“

„Das Buch ist ein Muss. Mein Sohn lernt wieder gern.
Und wir haben endlich Frieden in der Familie.“ *Stefanie*

ISBN 978519980296



9 798519 980296

Deine nächsten Schritte:

Wenn dir das Kapitel gefallen hat und du dein Kind weiter unterstützen möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Mein neuer Kurs "Starke Eltern, starke Kids - smarte Strategien für selbst-bewusste Kinder" startet im März mit der 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. 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.