

Der

3-SCHRITTE
CRASHKURS

für mehr Spaß und
Motivation beim Lernen

Dein **Crashkurs** für mehr Spaß und Motivation beim Lernen

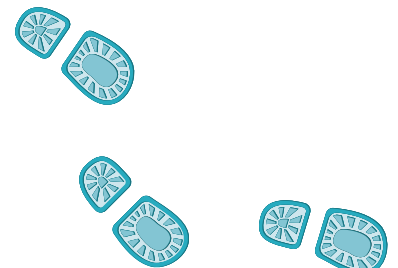
Schaffe die besten **Lernvoraussetzungen**



Verankere das richtige **Mindset**
(d.h. die richtige Einstellung zum Lernen)



Nutze geniale **Gedächtnistechniken**



Schritt 1: Schaffe die besten Lernvoraussetzungen

Hand aufs Herz: Du möchtest, dass dein Kind selbstständig und motiviert seine Hausaufgaben erledigt oder für eine Prüfung lernt? Dafür braucht es gute Lernvoraussetzungen. Die schaust du dir jetzt am besten gemeinsam mit deinem Kind einmal genauer an:

3 wichtige Bausteine für gute Lernvoraussetzungen

1. Für eine **angenehme Lernumgebung** sorgen
2. Die **Hausaufgaben**/den Lernstoff in mehrere kleinere **Abschnitte** unterteilen
3. Das Gehirn mit einer **Gehirnjogging-Aufgabe** aufwärmen

Aufgabe: Erfasse den IST-Zustand

Bitte beantwortet die Fragen GEMEINSAM! Hier ist eure UND die Sicht eures Kindes wichtig.

Frage 1: Wie sieht an einem normalen Schultag die Lernumgebung aus?

Wo macht dein Kind Hausaufgaben? Wann und wie lange (im Durchschnitt)? Wie fühlt sich dein Kind zu Beginn (müde, gestresst, fit, motiviert, etc.)?



Frage 2: Würdet ihr daran gern etwas ändern und wie könnte das aussehen?



3-SCHRITTE CRASHKURS

Aufgabe: Mach' den Arbeitsplatz-Check

Mit folgender Checkliste kann sich dein Kind alleine (oder mit deiner Hilfe) eine angenehme Lernumgebung einrichten.

Setze dich an deinen Lieblingsarbeitsplatz

.....

Achte auf gutes Licht

.....

Schau nach, was du zu tun hast und lege dir alle nötigen Materialien bereit (Hefte, Bücher, Lineal, gespitzter Bleistift, ...)

.....

Lass' kurz frische Luft ins Zimmer

.....

Stelle dir genug zu Trinken bereit (am besten Wasser)

.....

Räume alles weg, das dich ablenken könnte (Handy, Spielkarten, ...)



Damit habt ihr jetzt schon einen großen Schritt in die richtige Richtung getan. Weiter geht's mit Baustein 2 – der passenden Lernstoffmenge:

Aufgabe: Teile die Hausaufgaben/den Lernstoff auf

Das Gehirn mag keine riesigen Lernberge, sondern viele kleine Häppchen. Nach ungefähr 20 Minuten (je nach Alter) lässt die Konzentration stark nach und dein Kind braucht eine kurze Pause.

Welche Hausaufgaben müssen gemacht werden? Unterteilt sie in mehrere, ungefähr gleich lange Abschnitte und plant kurze Pausen dazwischen.

1.

.....

5 Minuten Pause

.....

2.

.....

5 Minuten Pause

.....

3.

.....

10 Minuten Pause

.....

4.

.....

...



3-SCHRITTE CRASHKURS

So wie ein Sportler vor dem Wettkampf seine Muskeln aufwärmt, ist es beim Lernen von Vorteil, das Gehirn zuerst mit einer kleinen Gehirnjogging-Aufgabe auf Trab zu bringen. Es reichen 2 bis 3 Minuten.

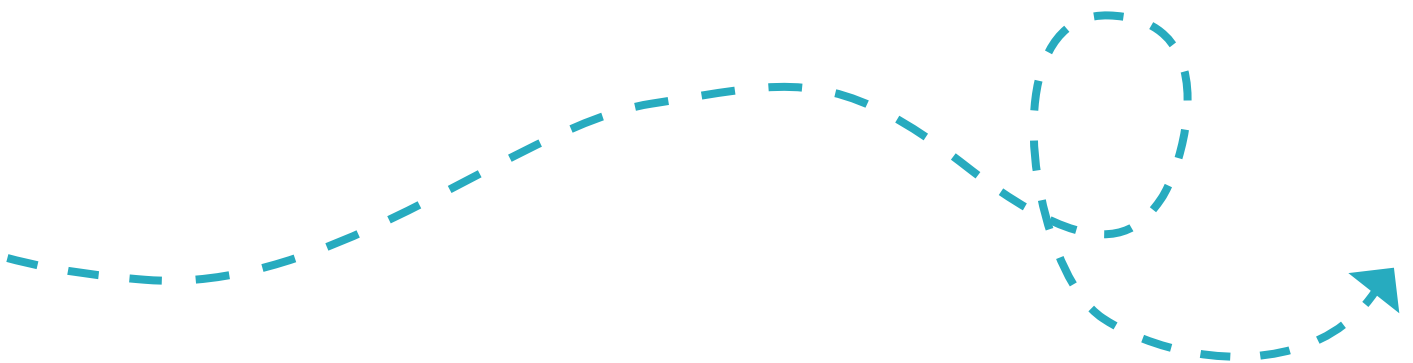
Beispiele für Gehirnjogging-Aufgaben:

- Jonglieren üben
- Wörter rückwärts buchstabieren
- Eine Routine-Tätigkeit (z.B. Zähne putzen) mit der anderen Hand machen als üblich
- Rätsel lösen



Merke: Es geht darum, etwas Ungewohntes zu versuchen/sich damit zu beschäftigen. Die Aufgaben müssen nicht perfekt gekonnt oder das Rätsel nicht gelöst werden. Probiert einfach mal aus, was deinem Kind Spaß macht.

Sammele Ideen: Welche Gehirnjogging-Aufgaben könnten deinem Kind Spaß machen?



Weiter zu Schritt 2

Schritt 2: Verankere das richtige Mindset

Ist dein Kind trotz guter Lernvoraussetzungen noch demotiviert? Das kann sehr viele verschiedene Gründe haben. Hier habe ich drei Tipps für mehr Motivation:

Lernhemmnisse erkennen und auflösen

1. Mit **realistischen Lernzielen** anspornen
2. Die **Angst vor Fehlern** nehmen
3. Dem **Stress** keine Chance geben

Aufgabe: Ein gemeinsames Lernziel festlegen

Formuliert GEMEINSAM ein präzises Lernziel. Wichtig ist, dass du mit deinem Kind dasselbe Lernziel verfolgst, dass es realistisch (also auch erreichbar) und genau beschrieben ist.

Positiv-Beispiele: „Ich möchte diese Woche jeden Tag 15 Minuten konzentriert Mathe üben.“
oder: „Ich versuche, in der nächsten Englisch-Schulaufgabe besser abzuschneiden, als beim letzten Mal.“

Negativ-Beispiel: „Ich möchte ab sofort nur noch Einser in allen Fächern schreiben.“

Jetzt seid ihr dran! Findet ein realistisches Lernziel:

Das ist mein Lernziel:



Lernziel notiert? Prima! Wenn du mit deinem Kind an einem Strang ziehst, klappt es bestimmt richtig gut. Hat dein Kind sein Lernziel erreicht, hat es sich eine Portion echtes Lob verdient. Auch kleine Etappenziele dürfen – nein – **sollen** gefeiert werden! Das macht dein Kind stolz und motiviert zum Weitermachen. Dann ist schon bald das nächste Lernziel greifbar nah :-)



Angst vor Fehlern reduzieren

Fehler werden in der Schule standardmäßig in rot angestrichen und rufen negative Gefühle bei deinem Kind hervor. Stattdessen sollten wir positiv hervorheben, was schon alles richtig gut klappt!

Aufgabe: Erfasse den IST-Zustand

Wut, Enttäuschung, Ärger? Überlege mal, wie du bislang reagiert hast, wenn dein Kind bei den Hausaufgaben oder in einem Test viele Fehler gemacht hat.

Wie gehst du mit Fehlern um?



Aufgabe: Lerne Fehler zu loben

Versuche, deine negative Einstellung zu Fehlern beiseite zu schieben und das Positive darin zu sehen. Dein Kind hat Fehler gemacht, aber das heißt auch, es ist ins Tun gekommen und hat sich der Aufgabe gestellt! Hier ein paar Beispiele:



Positive Einstellung:

Super, du hast 15 Vokabeln richtig übersetzt. Die letzten 3 schaffst du beim nächsten Mal bestimmt auch noch.

oder:

Schau mal, da hat sich im Wort Fahrrad schon wieder ein r zu wenig versteckt. Zauberst du eins dazu?



Negative Einstellung:

Ach Mensch, du hast schon wieder 5 Vokabeln nicht gewusst. Wieso kannst du dir das nicht merken?

oder:

Fahrrad schreibt man mit zwei r, das hast du doch schon soooo oft geübt. Jetzt ist es wieder falsch geschrieben.



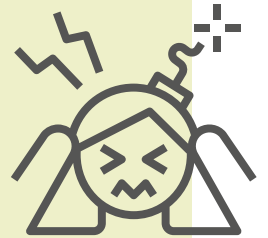
Stress blockiert das Lernen

Bei Stress kann niemand gut lernen. Neben typischen Stressoren wie Zeit- oder Leistungsdruck können auch andere Faktoren wie Lärm oder negative Glaubenssätze Stress auslösen.

Aufgabe: Entlarve Stress-Faktoren

Fühlt dein Kind sich gestresst, solltet ihr gemeinsam auf die Suche nach den Auslösern gehen.

Frage 1: Was verursacht bei deinem Kind Stress?



Frage 2: Was könntet ihr versuchen zu ändern, um den Stress zu reduzieren?



Weiter zu Schritt 3

Schritt 3: Nutze geniale Gedächtnistechniken

Stumpfes Auswendiglernen ist nicht nur gähnend langweilig, sondern auch ganz und gar nicht nachhaltig und gehirngerecht. Damit das Gelernte dauerhaft und nicht nur bis zum nächsten Test im Gedächtnis bleibt, sollte dein Kind folgende Tipps einsetzen.

Smarte Strategien für volle Gedächtnispower

1. Mit **allen Sinnen** lernen
2. Effiziente **Wiederholungen** einbauen
3. **Lerntechniken** anwenden

Sehen, hören, fühlen, schmecken...

Wenn dein Kind beim Lernen mehrere Sinne einsetzt, wird dem Gehirn gemeldet, dass die jeweilige Information sehr wichtig sein muss und besser abgespeichert wird. Also am besten den Lernstoff nicht nur lesen, sondern auch schreiben und vielleicht noch zusätzlich in einem kleinen Vortrag erzählen. Je lustiger, verrückter, spannender, interessanter, gruseliger oder ekliger es dabei zugeht, desto leichter kann sich dein Kind den Lernstoff merken.

Mut für Neues

Hier habe ich ein paar Ideen für euch, wie ihr das Lernen multisensorisch gestalten könnt:

Beispiel: Dein Kind soll einen Sachtext lesen und sich die Inhalte merken

Neben dem Lesen könnte dein Kind zusätzlich..

- den Text laut lesen (oder vorlesen lassen), oder zum Wiederholen auch als Audiodatei aufnehmen und immer wieder abspielen (hören)
- wichtige Stichwörter aufschreiben (fühlen) oder daraus eine Mindmap gestalten (sehen)
- die Inhalte des Textes mit Pantomime darstellen (fühlen) oder als Lied vorsingen (hören)

Habt ihr noch mehr Ideen? Dann schreibt sie hier schnell auf!



Wiederholen für das Langzeitgedächtnis

Wusstest du, dass unser Gehirn 5 bis 6 Wiederholungen braucht, bis es Gelerntes im Langzeitgedächtnis verankert hat?

Aufgabe: Wiederholen mit System

Am besten übst du das gezielte Wiederholen mit deinem Kind anhand eines konkreten Beispiels. Nehmt einen Lernstoff, den es sowieso gerade lernen muss (z.B. 10 Vokabeln) und schreibt die Termine hier gleich auf. Hat dein Kind den Lernstoff am entsprechenden Tag wiederholt, kann es die jeweilige Zeile abhaken.

Lernstoff gelernt am:

1. Wiederholung:

am gleichen Tag Abends

2. Wiederholung:

nach 1 Tag

3. Wiederholung:

nach 3 weiteren Tagen

4. Wiederholung:

nach 1 Woche

5. Wiederholung:

nach 3 bis 4 Wochen



Merke: Dein Gehirn braucht 5 bis 6 Wiederholungen, bis das Gelernte im Langzeitgedächtnis abgespeichert wird.

Damit dein Kind nicht den Überblick über die Wiederholungstage verliert, kann es sich die Tage in einem Kalender, oder am besten im Hausaufgabenheft eintragen.



Lern-Boost Geschichtentechnik

Die Geschichtentechnik ist eine einfach anzuwendende Lerntechnik, die Kids in der Regel sehr viel Spaß macht. Bevor ich dir verrate, wie es funktioniert, machen wir einen kleinen Test. :-)

Aufgabe: 12 Begriffe merken

Präge dir die 12 höchsten Berge Deutschlands ein. Du hast dafür 1:30 Minuten Zeit. Gerne kannst du die Übung als Challenge zusammen mit deinem Kind machen. Wer kann sich mehr Berge merken?

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. Zugspitze | 7. Mädelegabel |
| 2. Schneefenerkopf | 8. Hochkalter |
| 3. Hochwanner | 9. Biberkopf |
| 4. Watzmann Mittelspitze | 10. Trettachspitze |
| 5. Leutascher Dreitorspitze | 11. Großer Hundstod |
| 6. Hochfrottspitze | 12. Hochvogel |

Deckt die Liste ab und versucht jetzt, die 12 Namen hier aufzuschreiben – am besten in der richtigen Reihenfolge (macht dein Kind die Aufgabe mit, schreibt einer die Antworten auf ein Blatt Papier):



Wie war es für dich? Wie viele Begriffe konntest du/konnte sich dein Kind merken?

Anders lernen

Jetzt probieren wir das nochmal, aber anders. Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Geschichte. Lies sie dir aufmerksam durch und versuche dir im Kopf bildlich vorzustellen, was da alles passiert.



Die Geschichte

Immer, wenn ich die zwölf höchsten Berge Deutschlands erklimmen will, fahre ich als erstes mit dem **Zug** ganz hoch an die **Spitze**. Ich kann **Schnee** in der **Ferne** sehen und strecke meinen **Kopf** hoch, damit ich alles gut sehen kann. **Hoch** oben auf dem Gipfel steht eine **Wanne**. In der Wanne badet ein Mann – es ist der **Watzmann** – und er sitzt genau in der **Mitte**. Plötzlich kommen **Leute** vorbei, die **Asche** verstreuen. Sie sagen dem Mann, dass er sich zwischen **drei Toren** entscheiden soll. Der Mann stellt sich in der Wanne **hoch** und trocknet sich mit einem **Frottee**-Handtuch ab. Da kommt ein **Mädel** vorbei, nimmt ihm das Handtuch ab und gibt ihm dafür eine **Gabel** in die Hand.

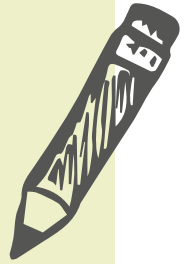
Sie fragt: „Wieso badest du hier **hoch** oben, dir wird doch ganz **kalt**?“

Er antwortet: „Ach, ich dachte erst, es wird gar nicht so schlimm. Der **Biber** hat schließlich seinen **Kopf** rausgestreckt. Aber ich werde ihn **treten** und **Tacheles** mit ihm reden.“

Sie erwidert: „Na, der **große Hund** ist jedenfalls schon **tot**.“

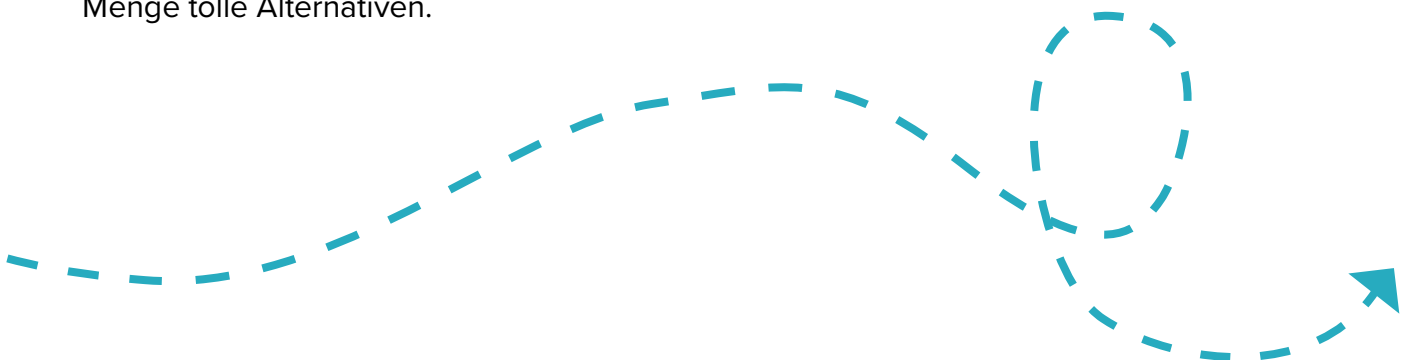
Er: „Dann kann der Hund ja jetzt **hoch** oben im Himmel fliegen, wie ein **Vogel**.“

Wie viele Begriffe konntest du dir diesmal merken?
(natürlich gern wieder in der richtigen Reihenfolge)



Wenn du dir beim zweiten Mal mehr Begriffe merken konntest als beim ersten Mal, gratuliere ich dir! Hat auch die Reihenfolge gestimmt? Super! Bestimmt hast du schnell erkannt, dass die zwölf Namen der Berge der Reihe nach in der Geschichte versteckt sind. Und gerade weil die Geschichte so **merk**-würdig ist, wirst du dich vermutlich morgen auch noch an vieles davon erinnern. Du kannst das gern mal ausprobieren.

Sollte es bei dir nicht geklappt haben, ist das auch überhaupt nicht schlimm. Dann ist vielleicht die Geschichtentechnik nicht die richtige Technik für dich. Dafür gibt es jede Menge tolle Alternativen.

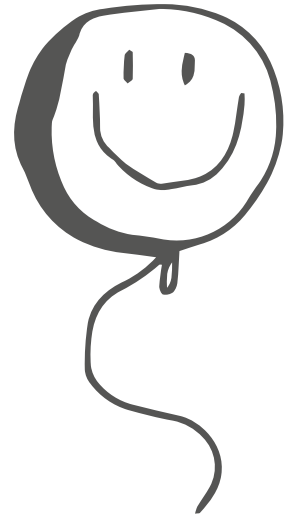


Fast geschafft!

Gratulation!

Du hast meinen 3-Schritte Crashkurs mit deinem Kind durchgearbeitet? Dann schaut nochmal kurz zurück und **seid stolz auf euch!** Ihr seid schon 3 wichtige Schritte auf dem Weg hin zu einer erfolgreichen Schulzeit mit Motivation und Spaß beim Lernen gegangen.

Klar brauchen solche Dinge wie eine gute Lernorganisation oder eine neue Lerntechnik etwas Übung und Durchhaltevermögen, aber ihr kriegt das gemeinsam bestimmt hin! Und wenn es mal nicht so läuft... tief durchatmen, Lernzeug zur Seite packen, was Schönes machen und morgen einfach nochmal versuchen.



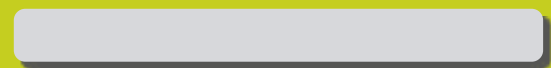
Psst... Im Januar 2022 geht mein Familien-Onlinekurs „Einfach! Lernen“ an den Start.

Da packe ich mein geballtes Wissen rein – viele Tipps und Tricks zur Lernorganisation, tolle Übungen für mehr Konzentration und Motivation, natürlich jede Menge geniale Lerntechniken und ganz viel Spaß!

Der Kurs wird nur für kurze Zeit verfügbar sein. **Daher trage dich am besten heute schon unverbindlich in meine Warteliste ein.**

Deine Vorteile:

- Ich schicke dir eine Erinnerung zum Kursstart und kannst ihn als einer der Ersten buchen
- Als Bonus schenke ich dir die Teilnahme an einem Live-Webinar, in dem ich gern deine Fragen beantworte.



Ich bin Kerstin Bertsch,

Lerncoach für Kids und ihre Eltern, Expertin für Gedächtnistraining und Mama zweier Schulkinder. Ich weiß genau, wie schwer es sein kann, das Kind zum Lernen zu motivieren. Aber mit einer smarten Lernorganisation, der richtigen Einstellung und genialen Lerntechniken kann auch dein Kind den Spaß an der Schule und dem Lernen wiederentdecken. **Denn jedes Kind lernt gern, wenn man es lässt!**



allesKopfsache

Lerncoaching
Kerstin Bertsch
www.kopfsache-lerncoaching.de
Facebook: @Lerncoaching.kerstinbertsch
Instagram: @kopfsache_lerncoaching