



# Lerncoach-Advanced/ AZUBI-Coach-Advance

## Modul #4 und #5



# Weiter gehts ...

- ▶ Baum der Erkenntnis
- ▶ Eltern–Arbeit
- ▶ Eure Inputs
- ▶ Lerntyperkennung – Erinnerung
- ▶ Lernstrategien





# Elternarbeit

- Erstgespräch
- Zwischengespräch
- Abschluss-Gespräch
- Explizites Elterncoaching
- Elternabende



# Elternarbeit - Gespräche

- Gestaltung
- Themen
- Probleme
- Chancen



# Elternarbeit

## Ziele



- Wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen?
- Wie kann ich die gute Beziehung zu meinem Kind (wieder) aufbauen?
- Wie gehe ich mit Problemen/Konflikten um?
- Wie kann ich einen guten Kontakt zur Schule/zu LehrerINNEN (wieder) aufbauen?



# Die Lernerfolgsfaktoren



**Genialico**  
Lernerfolg ist so einfach.



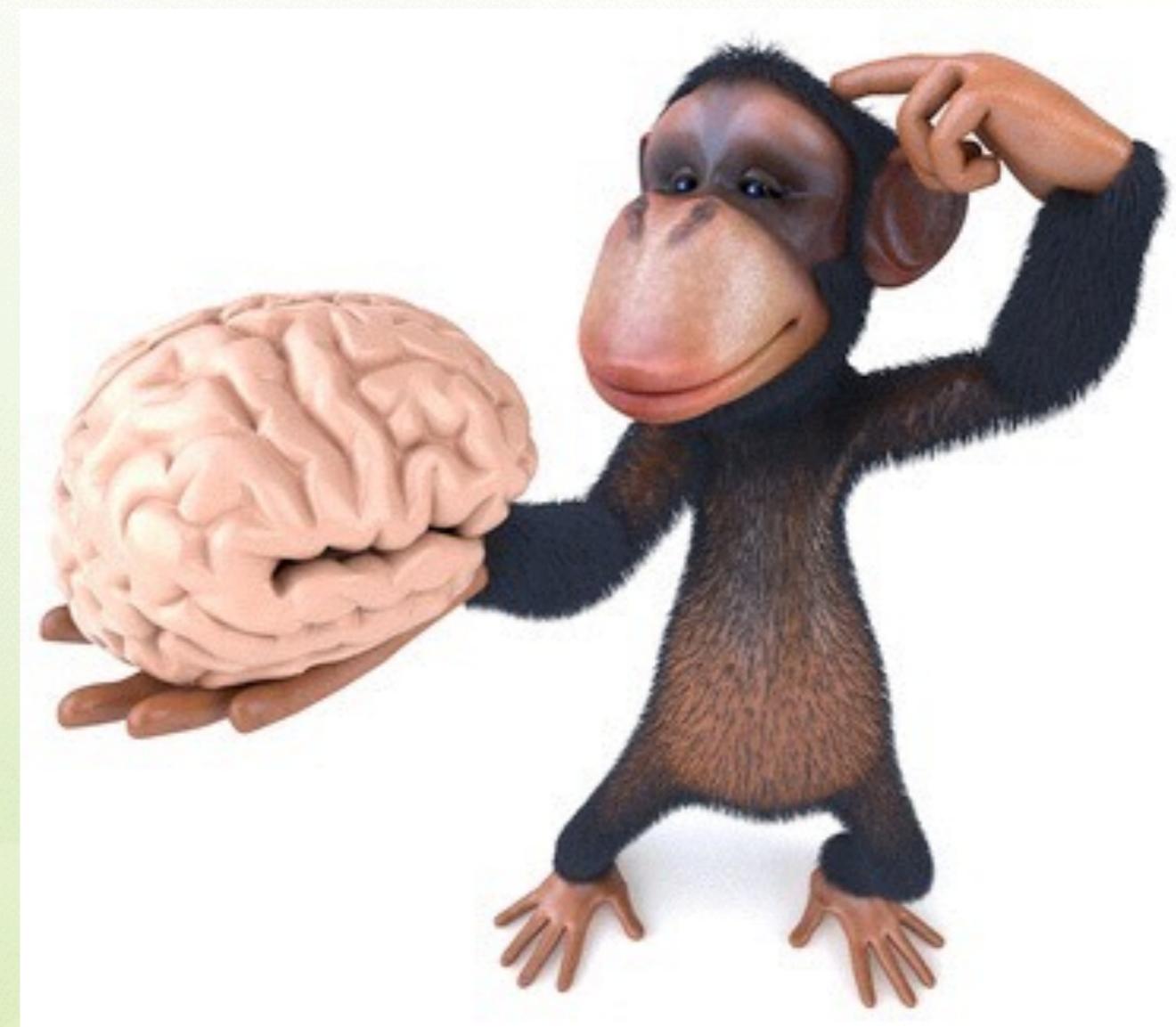
# Lerntyp-Erkennung



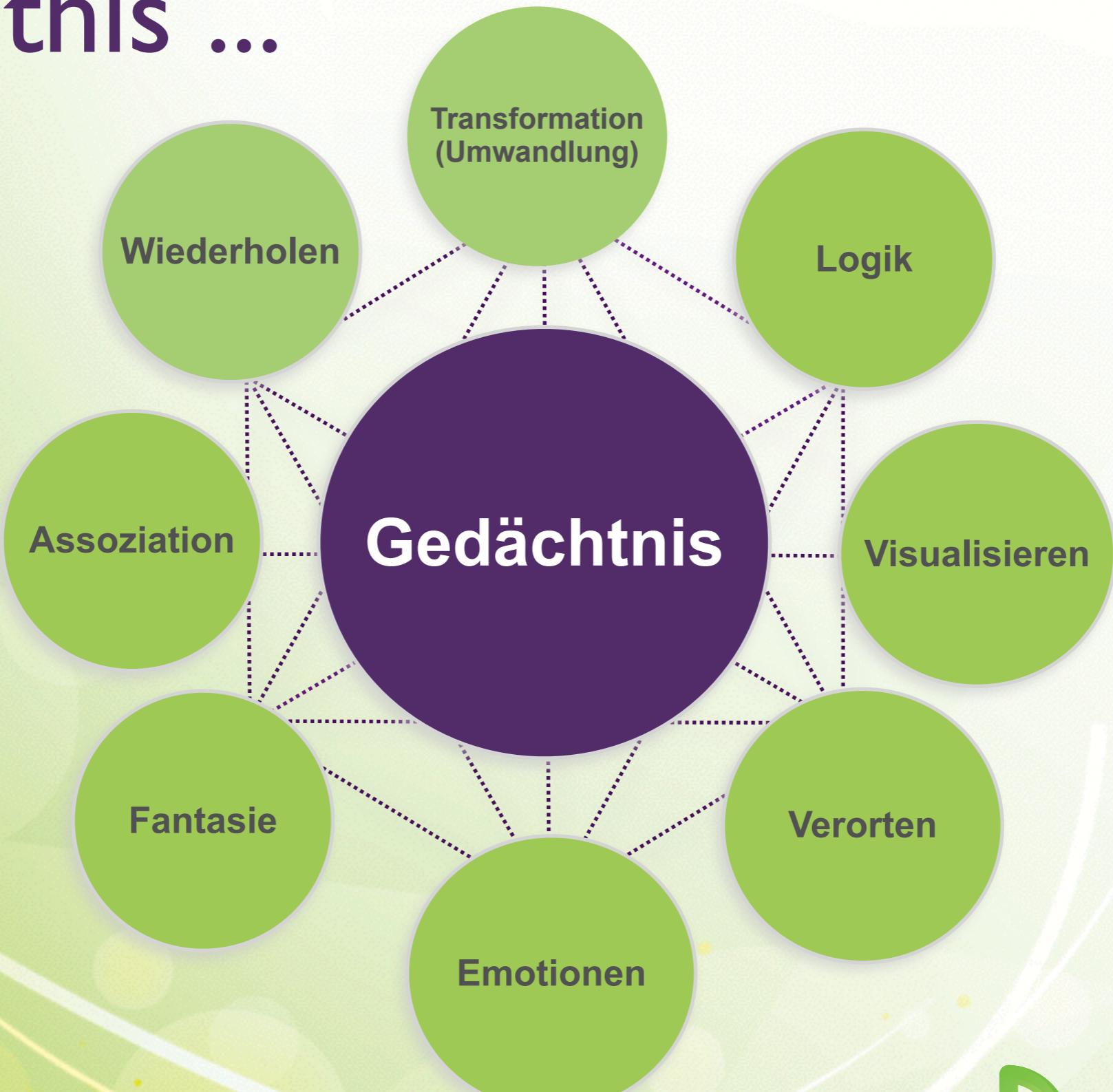


# Lerntyp-Feststellung ...

- Lernerfolgsrad
- Lerntyptest
- Assoziationen
- „Wörter-Säckchen-Vormach-Test“



# Die 8 „Netz-Teile“ eines guten Gedächtnis ...





# Visualisierungstraining

- Aufbau eines „inneren Wörterbuchs“





# Visualisierungstraining

- Engagement
- Rhythmus
- Gladiole
- weiß (Farbe)
- Paranoia
- Recycling
- Rezession
- vage
- vielleicht
- Ressentiment





# Visualisierungstraining

- exciting  
(aufregend, spannend)
- receive  
(erhalten, bekommen)
- happiness (Glück)
- suitcase (Koffer)
- treasure (Schatz, schätzen)
- attendance (Anwesenheit)





# Visualisierungstraining





# Visualisierungstraining

- Rhythmus
- Gladiole
- Recycling
- vielleicht
- Spiritus





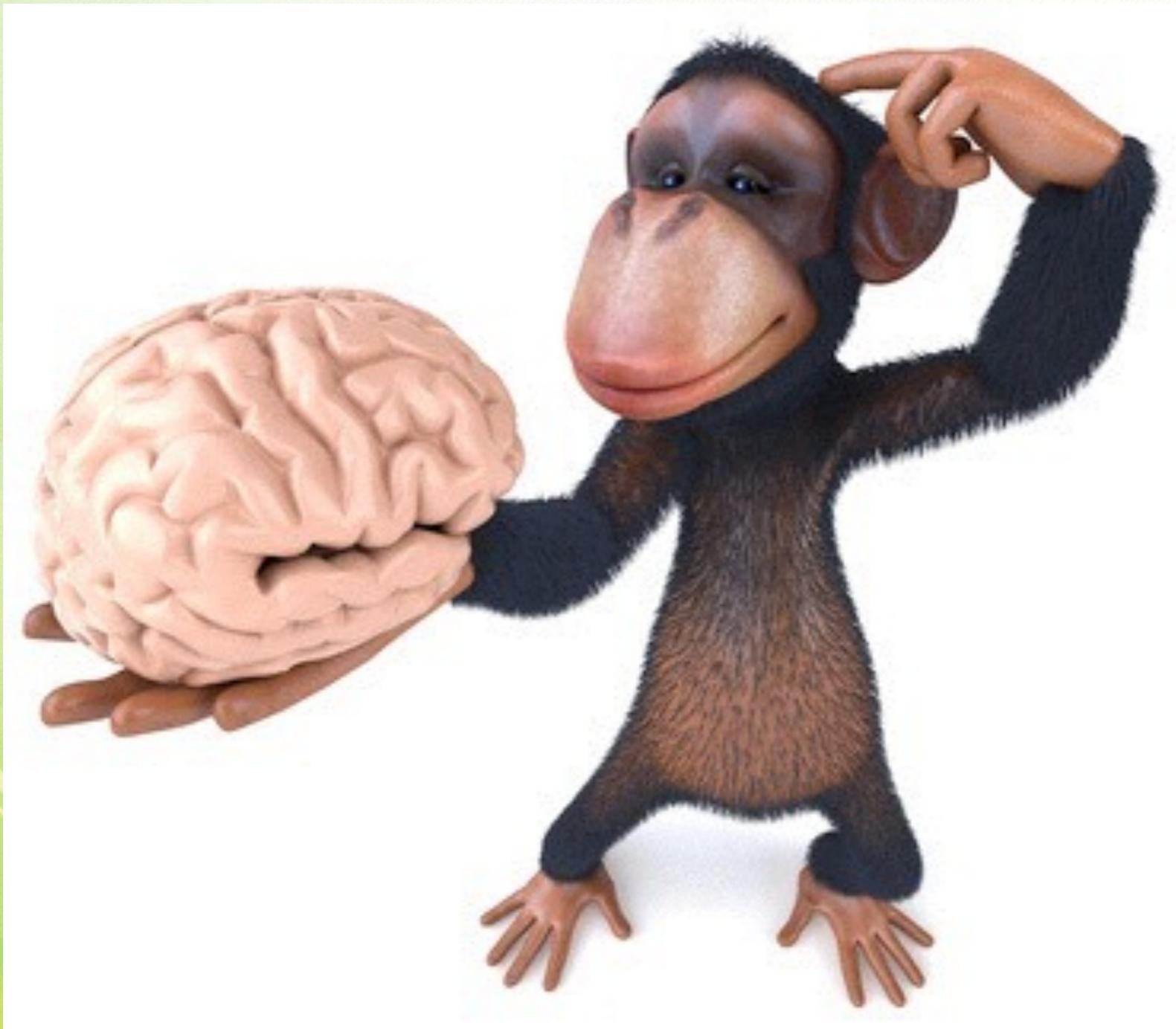
# Visualisierungstraining

- $|x|$  im Dreieck
- $|x|$ -Tabelle





# Die Struktur im Gehirn





# Kleiderschrank





# Kleiderschrank



# 128 Vokabeln in 3 Runden



- Strukturierung = Effizienz
- Studie: Studenten sollten 128 Mineralien auswendig lernen
- Ohne Strategie = 18% erinnert
- Sortierung in Gruppen = 65% (unstrukturiert = Runde IV)
- Strukturiert = III. Runde 100%
- Grund: Sortierungsablauf (über Bedeutung nachdenken, Querverbindungen)
- Folge: Verarbeitung intensiviert, Komplexität reduziert
- Beispiel-Lernmethoden:

MindMap und Chunking-Matrix





# Geschichtentechnik

- Stichworte
- in Geschichte verpacken  
kurz, verrückt,  
MERKwürdig, mit  
Emotionen
- jedes Stichwort: extra  
Kapitel
- Stichwort klar markieren
- Geschichte visualisieren





# Geschichtentechnik

- Turm
- Stier
- Pippi Langstrumpf
- VW
- Sauna
- Stiefel
- Lady Di
- Sissi
- Gyros
- Portwein
- Meerjungfrau
- Harfe
- Goldbarren
- Bellender Hund



# Geschichtentechnik- Übung



- Sizilien
- Sardinien
- Zypern
- Korsika
- Kreta
- Mallorca
- Euböa
- Lesbos
- Rhodos
- Chios
- Kefalonia
- Menorca
- Korfu
- Ibiza
- Djerba



# Bitte mit Gefühl



- Graue Zellen + schwarze Zahlen = 0
- Lernstoff = gehirngerecht lebendig, konkret, vorstellbar
- Neu, überraschend, eigenartig, angenehm ...
- Kodierungsschlüssel = Sinne und Gefühle



# Bitte mit Gefühl



- Wir merken uns Informationen besser, wenn
  - Übertragen in Bilder
  - Lernstoff hören (Songtext)
  - emotional (erster Kuss)
  - Dinge berühren und fühlen (Museum)



# Multisensuales Lernen



- Studie: Schüler lernen „unverbundene Wörter“ (Taube, Auto)
- Gruppe I = Wörter leise lesen
- Gruppe II = Sätze laut lesen, in denen die Wörter vorkamen
- Gruppe III = bildete eigene Sätze und las laut vor
- Gruppe IV = bildet ein lebhaftes inneres Bild, bei dem die Wörter miteinander interagieren, z.B. die Taube wird von einem rasanten Auto ... Flutsch!
- Welches war die beste Gruppe?
- Wie kann das Ergebnis noch gesteigert werden?



# Was gehört zu welchem Sinn?



lernen in Bewegung

Skizzen machen

Erklärungen

mit sich sprechen

Symbole zeichnen

auf- und abgehen

Merksätze rhythmisch

buntes Papier

Farben verwenden

ausprobieren

Grafiken

Übungen machen

diskutieren

Tabellen

mit-/aufschreiben



# Konzentration



# Was ist Konzentration?

Fähigkeit, sich für

eine bestimmte Zeit,

an einem bestimmten Ort

auf eine bestimmte Aufgabe/  
Person

zu fokussieren (konzentrieren).



# Was ist Konzentrationsmangel?



Vergesslichkeit

Motorische Unruhe

Flüchtigkeitsfehler

Mangelndes Interesse

Mangelnde Ausdauer Wiederholtes gedankenloses Handeln

Negative Einstellung zum Lernen

Ruhelosigkeit

Ungeduld

Geringe Frustationstoleranz

Leichte Reizbarkeit

Mangelnde Fähigkeit zuzuhören



# Konzentrationsdauer

- 5 - 7 Jahre => 15 Minuten
- 7 - 10 Jahre => 20 Minuten
- 10-12 Jahre => 25 Minuten
- 12-16 Jahre => 30 Minuten



# Erhöhen der Konzentrationsfähigkeit



- Zeit planen
- Teilschritte festlegen
- Wechseln der Sachgebiete und Tätigkeiten
- Lernplatz
- Wechseln zwischen Kopf- und Handarbeit
- nicht zuviel erwarten
- Ablenkungsmöglichkeiten beseitigen



# Erhöhen der Konzentrationsfähigkeit



- Fähigkeiten realistisch einschätzen
- angemessene Lernzeit
- Loben
- Pausen
- frische Luft
- Bewegung
- ausreichend Schlaf
- geregelter Tagesablauf
- Konzentrationstraining
- Freizeit ohne Reue
- Fernsehkonsum einschränken





# Lernen der Konzentrationsfähigkeit



# Techniken

- Konzentrationsanker
- mentale Abschottung
- innerer Dialog
- verbale Selbstinstruktion
- Entspannungstechniken
- Fingerbewegungen



# Verbale Selbstinstruktion



## Aufmerksamkeitsraum „besetzen“:

„Ich setze mich jetzt an meinen Platz und nehme meinen Stift. Dann lese ich die Aufgabe ganz genau - Wort für Wort - durch. Jetzt mache ich mir Notizen ...“

## SCHRITTE:

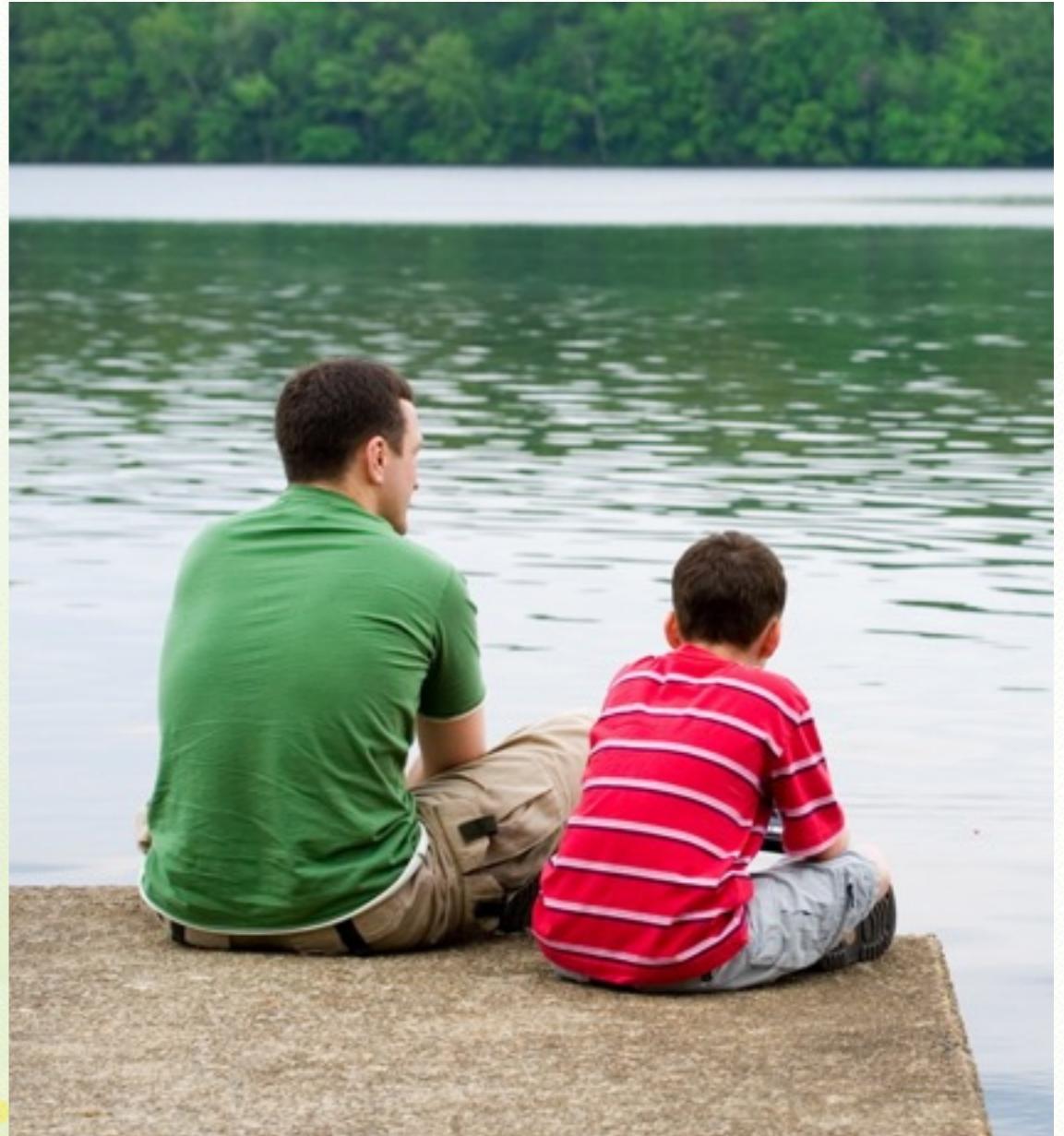
- Coach: laut vorsagen
- Coachee: spricht laut nach
- Coachee: spricht selbst laut
- Coachee: spricht selbst flüsternd
- Coachee: spricht selbst innerlich



# Mentale Abschottung nach außen



- ▶ Wahl der Abschottungshilfe
- ▶ Betrachtung von außen:
  - Beschaffenheit, Größe, Farbe ...
- ▶ Hineingehen, aufsetzen ....
  - wie noch verbessern?
  - Check: ist alles o.k.?
- ▶ Raustreten + Geste für die Abschottung finden
- ▶ Wieder hineintreten + kleiner Konzentrationstest
- ▶ evtl. nachbessern



# Mentale Abschottung nach außen



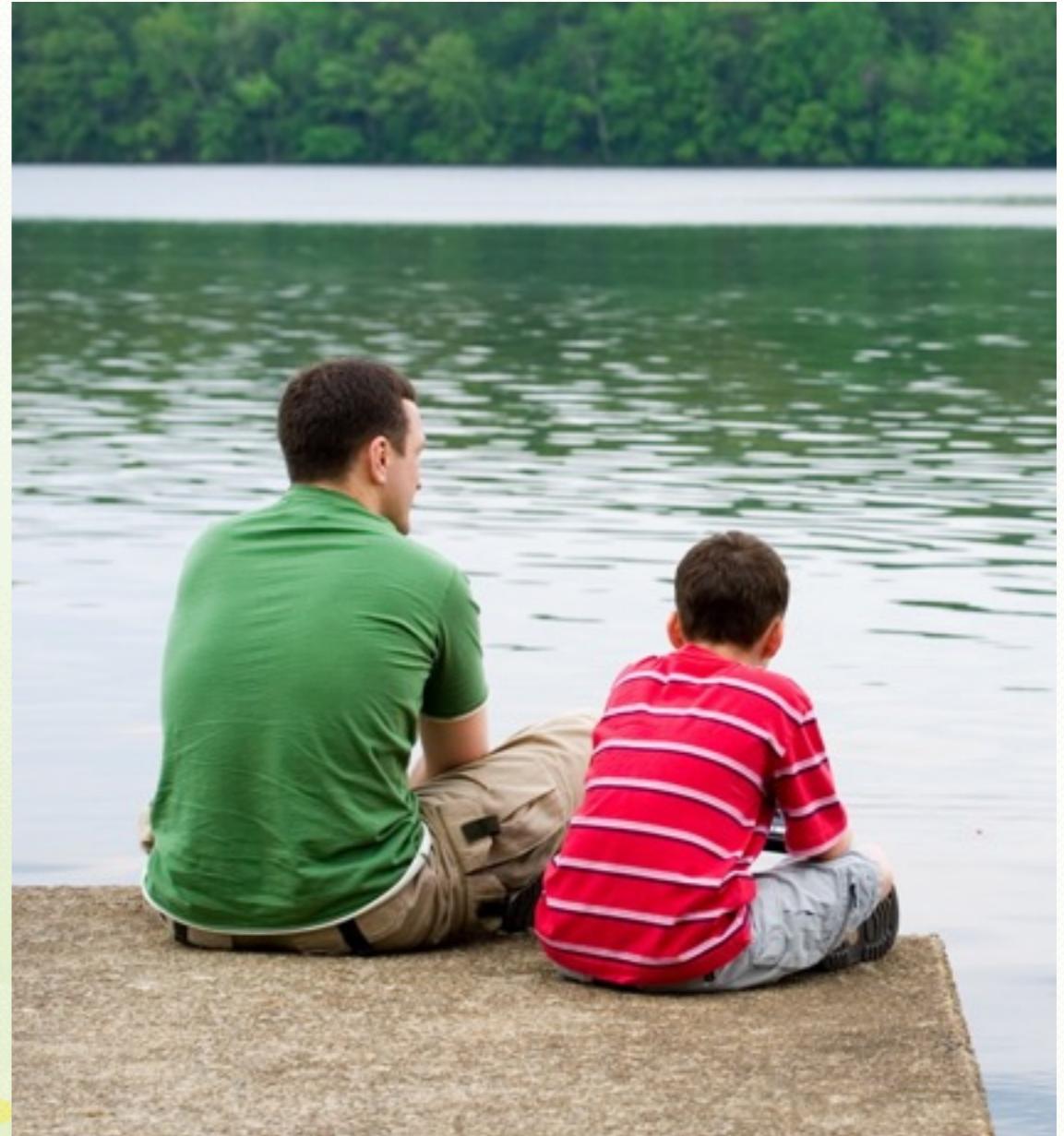
## › Ü B U N G:

Coach unterstützt Coachee beim Abschotten:

- Art der Abschottung
- Dicke
- Material
- Farbe ...

wenn Coachee bereit:

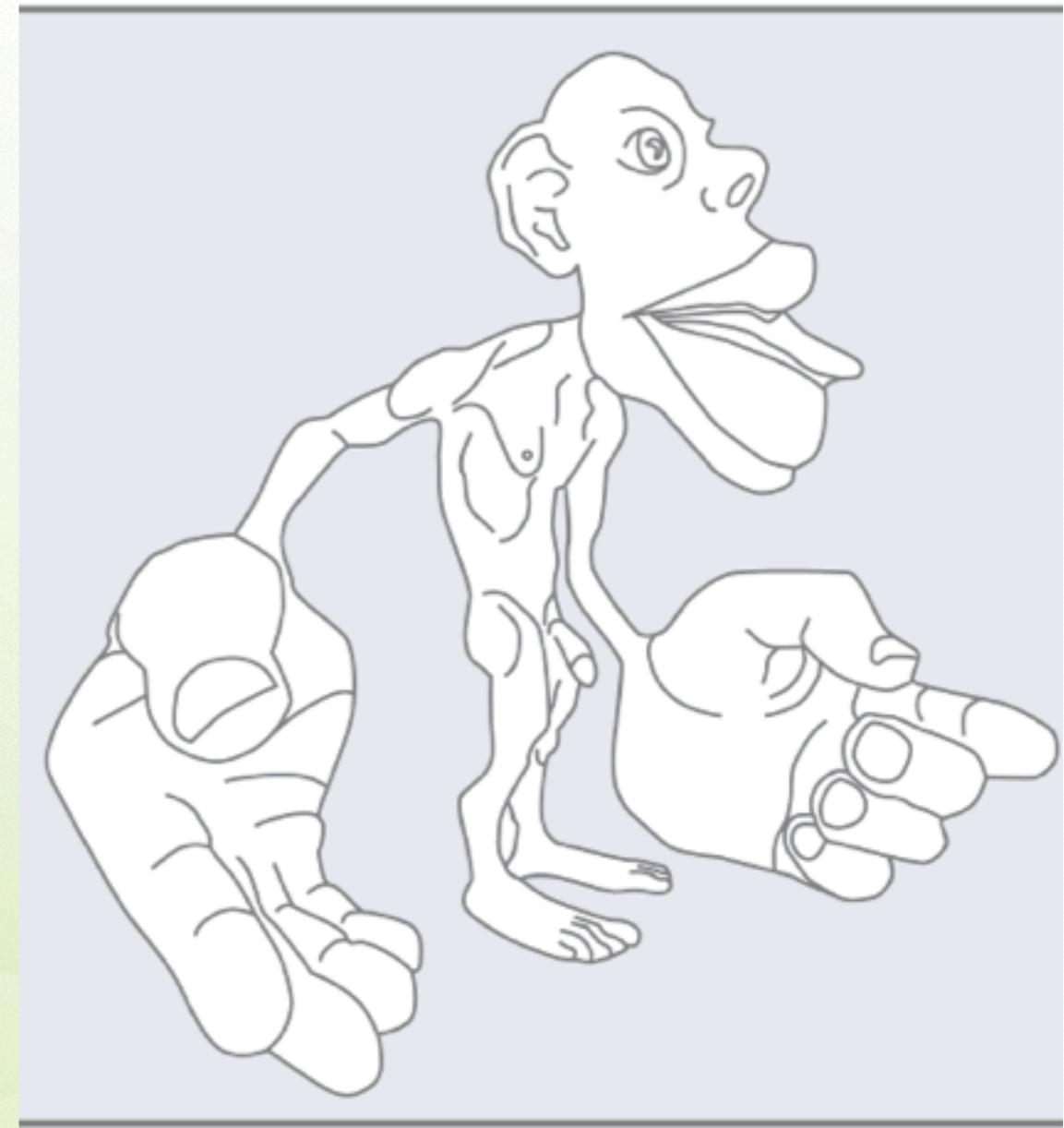
Aufgabe geben und die anderen beginnen zu stören (leise reden, lauter ...)



# Fingerübungen



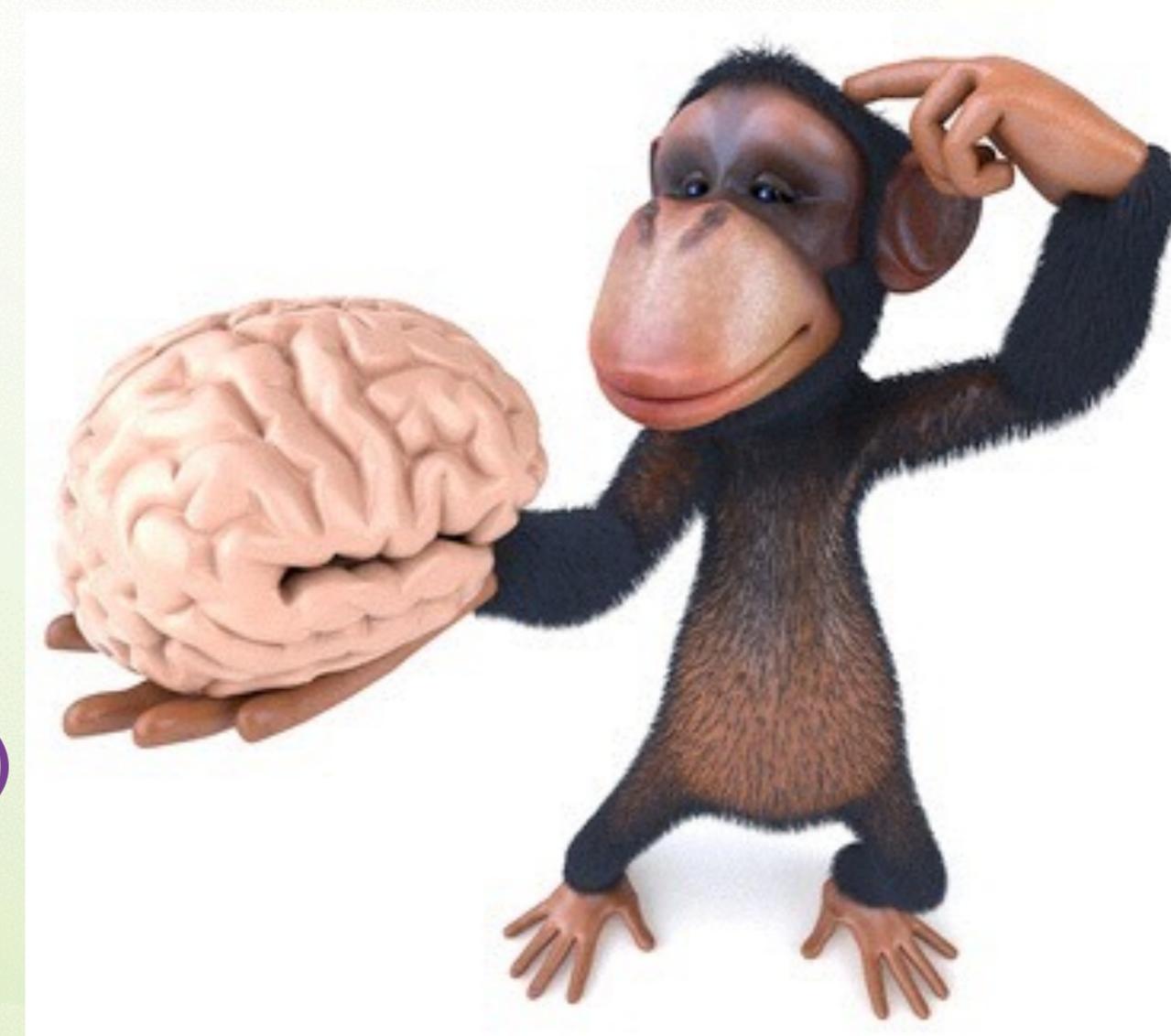
Verhältnis, in dem  
das menschliche  
**Gehirn Zellen für  
bestimmte  
Körperteile hat.**



# Konzentrationsübungen



- Labyrinthspiel
- Dunkler Raum - „auf blau der Flamme (Kerze) achten
- Radio „immer leiser“
- Zeitung „a“ und „e“
- Memory und Puzzle
- Störspiel (bis Telefonklingeln egal ist)
- Abschottungsübung
- Linien verfolgen ....



# Interessant: Parkbankfaktor



- Das Gedächtnis prägt sich etwas tiefer ein, wenn ein „bildhaftes Element“ mit verknüpft ist.
- Tipp: Lernort wechseln!
- Frage an Verdächtigen: „Wo waren Sie vorgestern um 17 Uhr?“ und dann erst „Was haben Sie dort getan?“

(anstatt zuerst: was haben Sie vorgestern um 17 Uhr gemacht?)





# Spiel „PlitschPlatsch“



# Spiel „Hör gut zu“

# Konzentration entsteht immer ...



Gefühle

Stimmungen

Leidenschaft

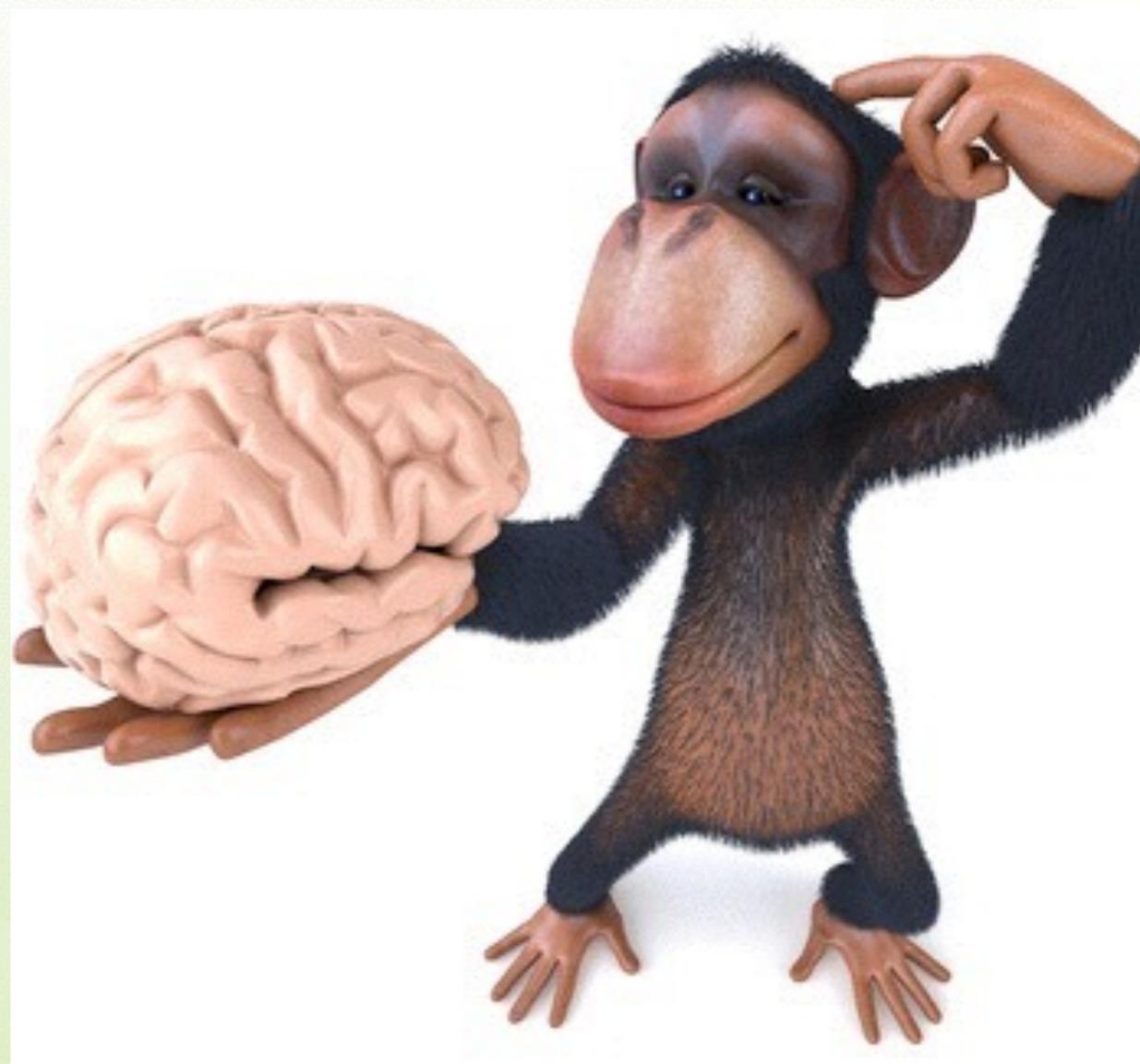
=> im Gehirn werden chemischen Botenstoffe ausgeschüttet (Acetylcholin, Dopamin)!





# Interessant ...

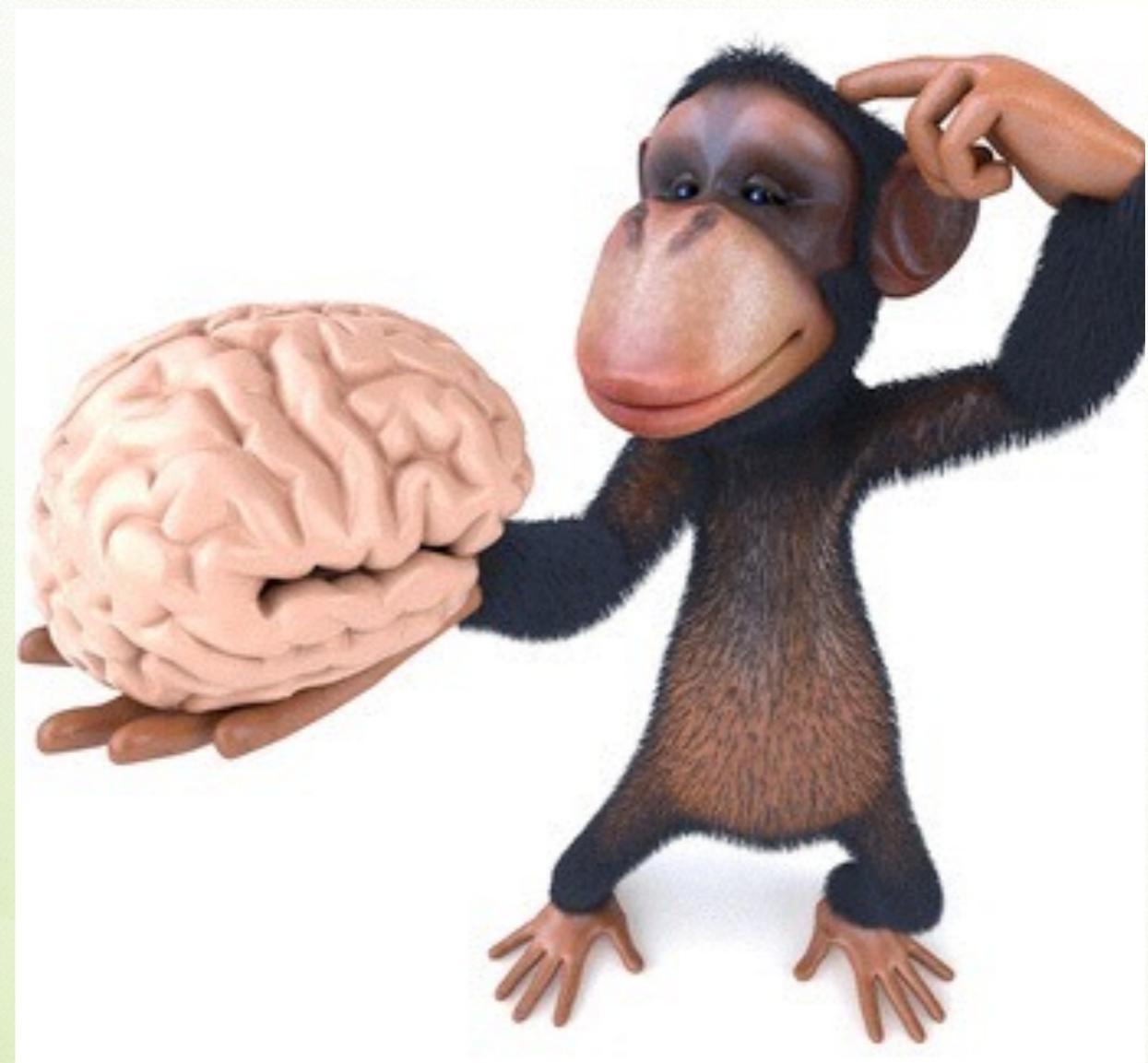
- Das Gehirn vervollständigt ständig Muster, aktiv nach Vorlage von Mustern
- Computer = objektives Sehen
- Unser Gehirn ist kein Computer, sondern ein flexibles Netzwerk
- Aufmerksamkeit, Lernen, Motivation greifen ineinander - kann nicht klar voneinander getrennt werden





# Vigilanz

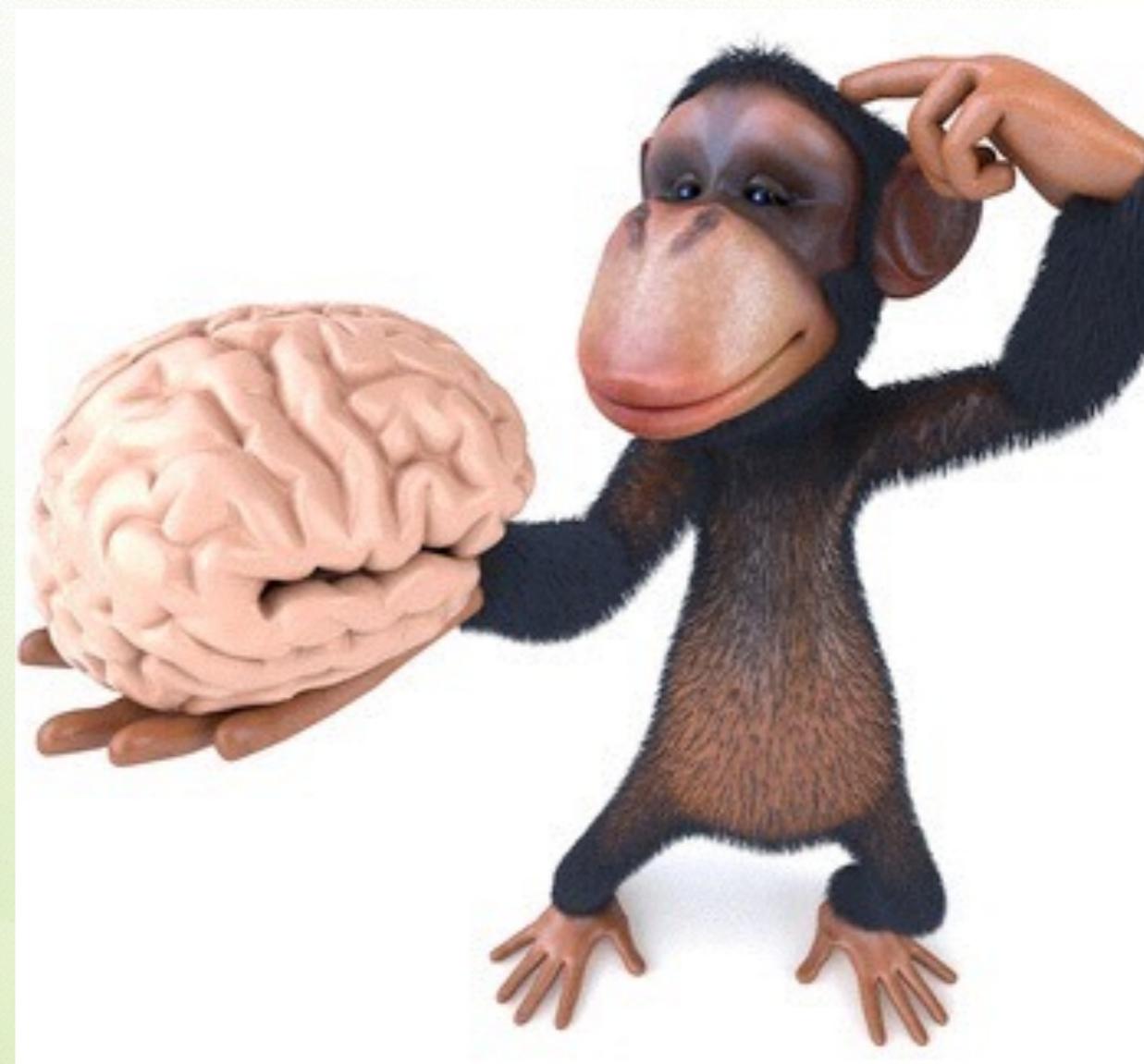
- = allgemeine Aufmerksamkeit
- kurbelt das Noradrenalin an
- wirkt wie ein „Glocke“
- weckt das Gehirn
- aktiviert den Bewusstseinsprozess
- Blutdruck steigt
- Puls erhöht
- wach
- Wahrnehmung geschärft



# Selektive Aufmerksamkeit



- Komplizierter Prozess
- Noch nicht alle erforscht
- ACETYLCHOLIN = für die Übertragung der Sinneseindrücke
- DOPAMIN = Glückshormon
- Aktivieren Nervenzellen im inneren des Gehirns (Hippokampus)
- Gezielt anstrengen „Lichtkegel/ Scheinwerfer“ auf ein bestimmtes Ziel





# Motivation

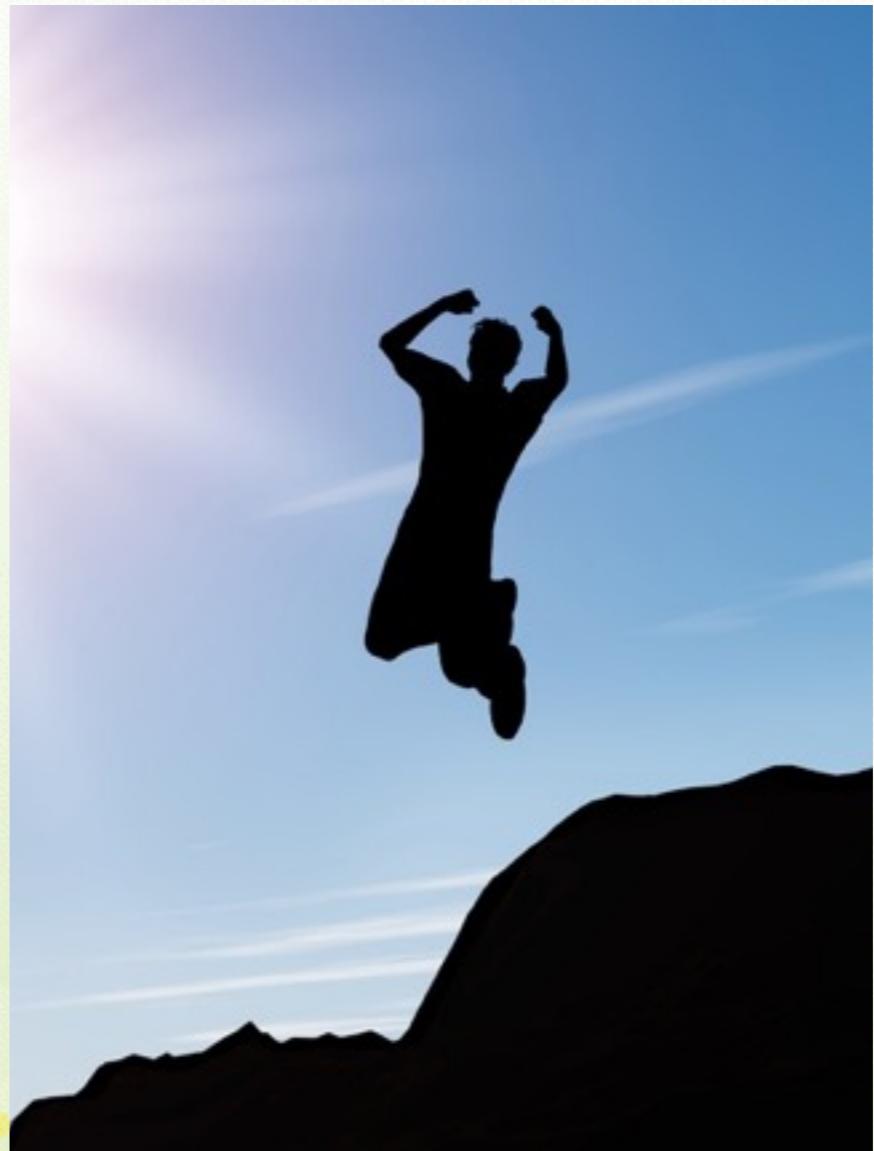
- Warum ist Motivation wichtig?
- Was ist Motivation?
- Was bremst Motivation?
- Was ist wichtig für Motivation?





# Motivation

- Motor und Antrieb
- erhöht Lernbereitschaft
- setzt die Frustrationsschwelle nach oben
- erhöht die Disziplin
- fördert die Konzentration
- Lernen wird zielgerichtet und effektiv





# Motivation

- Was motiviert Dich zum Lernen?





# Banden der Motivationskiller

- Lernen ohne Spaß
- Lernen ohne Sinn
- Lernen ohne Ziel
- Lernen von unbewältigbaren Aufgaben
- Lernen ohne Erfolg
- Lernen ohne Unterstützung





# Clique der Motivations-Förderer

- Lernen mit Spaß
- Lernen mit Sinn
- Lernen mit Ziel
- Aufgaben bewältigbar machen
- Erfolge wahrnehmen
- Lernen mit Fanclub



# Dein Freund - der innere Schweinehund



- Kooperation
- Symbol
- Was will der innere Schweinehund (positive Absicht)
- Welche akzeptierst Du?
- Angebot der Kooperation
- Zukunftsplan





# Planung des Lernens

Die Straße des geringsten Widerstandes ist nur am Anfang asphaltiert. (H.Kasper)



# Überblick verschaffen!

- Was willst Du lernen?
- Wie viel Zeit hast Du für den Lernstoff?
- Wann hast Du Zeit?
- Wie ist der Lernstoff aufgebaut?
- Was weißt Du bereits?
- Welche Bücher brauchst Du?
- Wo kannst Du Informationen und evtl. Hilfe bekommen?



# Überblick verschaffen!

- Was?
- Bis wann?
- Test-Art?
- Tiefe?
- Zeitpensum?
- Zeitplan?



# Überblick verschaffen!

- Timeline





# Schritt für Schritt

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Leichten zum Schwierigen
- Vom Knappen zum Umfangreichen
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Langsamen zum Schnellen
- Vom Sichtbaren zum Unsichtbaren
- **HINWEIS:** 5 x 10 Minuten ist mehr als 1x1 Stunde!



# Appetit-Häppchen

Teile den Lernstoff auf!

Verteile das Lernen!



# Stelle einen Lernplan auf ...



- Der Lernplan schafft:

**WICHTIG:  
PUFFERZEITEN**

Freizeit ohne Reue

mehr Sicherheit

mehr Entspannung

mehr Freude am Lernen



# Stufe für Stufe

- Gehe die Treppe zum Erfolg Stufe für Stufe, und versuch es nicht mit einem einzigen Sprung!



# Grober Lernphasenplan

I.Woche	Vorinfos/Überblick Stoff A
2.Woche	Wiederholung Stoff A Überblick Stoff B
3.Woche	Wiederholung Stoff B Überblick Stoff C
4.Woche	Wiederholung Stoff C Überblick Stoff D
5.Woche	Wiederholung Stoff D Überblick Stoff E
6.Woche	Wiederholung Stoff A - E



# Wochenplan

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
I. Woche 19 Std.	UNI 3 Std. Sport	2 Std. UNI 2 Std.	I Std. UNI Konzert	5 Std. Sport	4 Std. UNI	Freunde 2 Std. Party	Sport Familie FREI
2. Woche							



# Tagesplan

MO

1. Skripte zusammensuchen
2. Bücherliste checken
3. alte Prüfungsfragen suchen
4. Kommilitonen anrufen

DI

morgens: restliche Bücher besorgen  
fotokopieren

abends: alles herrichten + starten mit Stoff A