



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



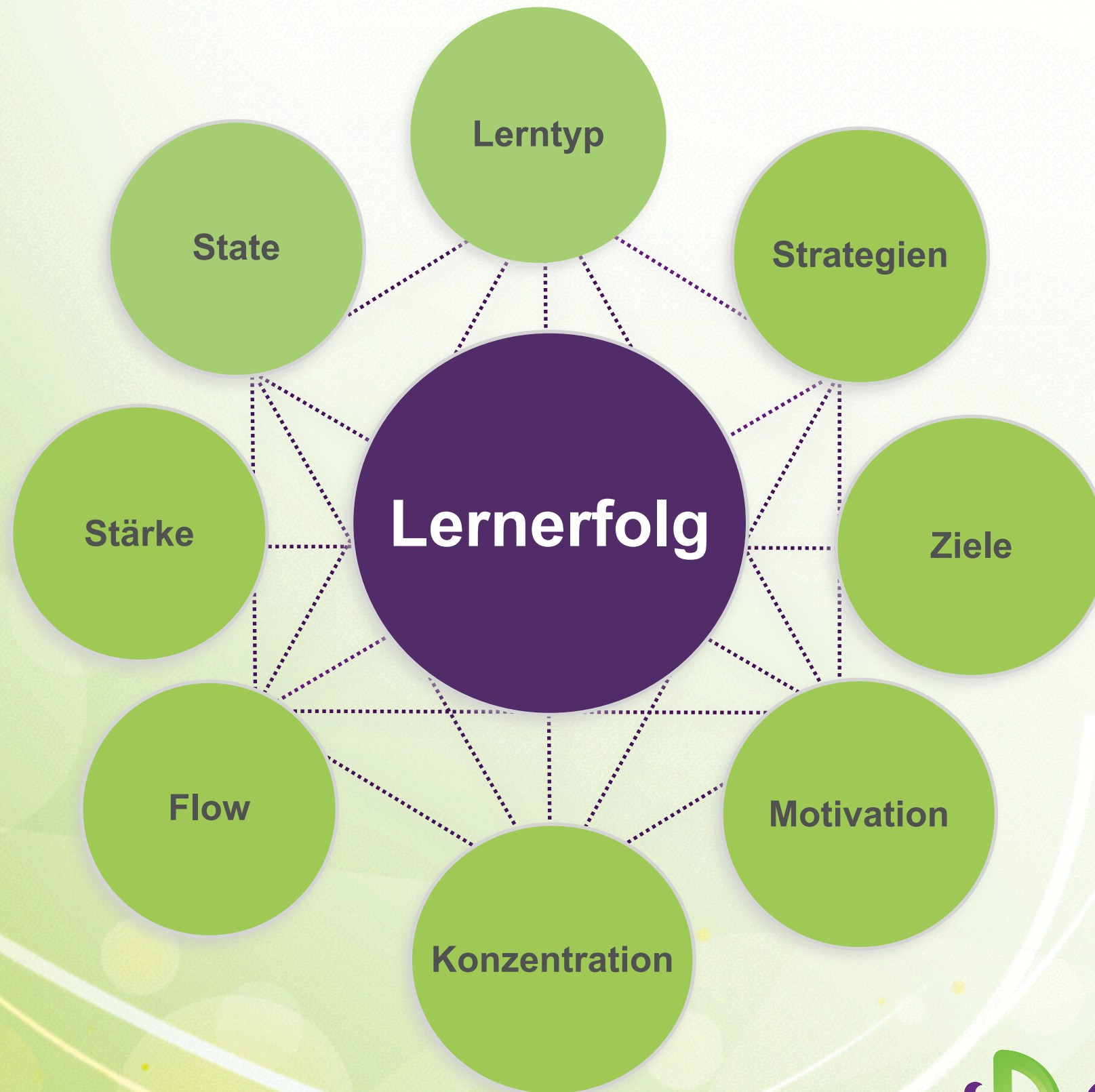
Elternarbeit Ziele



- 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/zur LehrerINNEN (wieder) aufbauen?



Die Lernerfolgsfaktoren



Genialico
Lernerfolg ist so einfach.



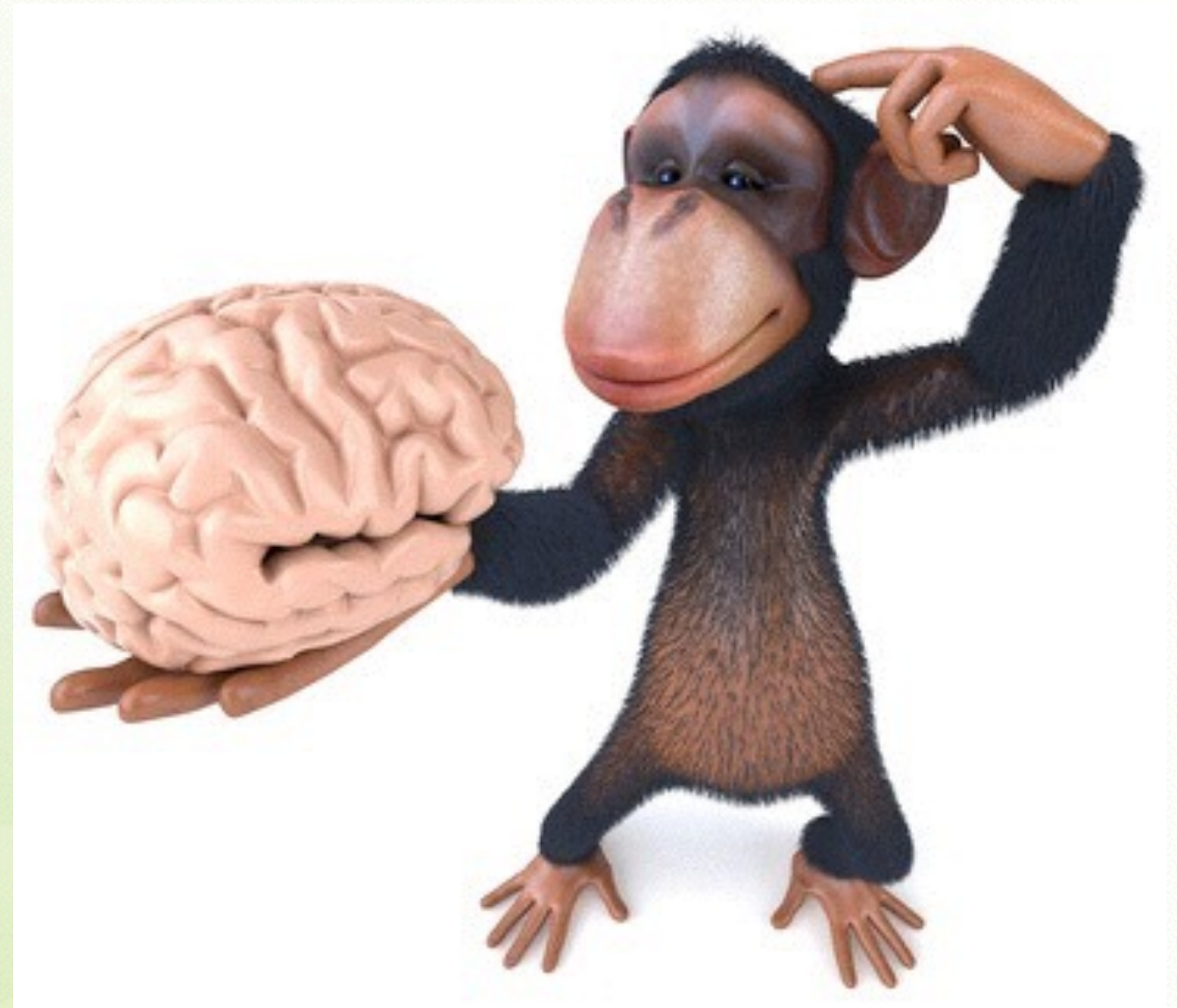
Lerntyp-Erkennung



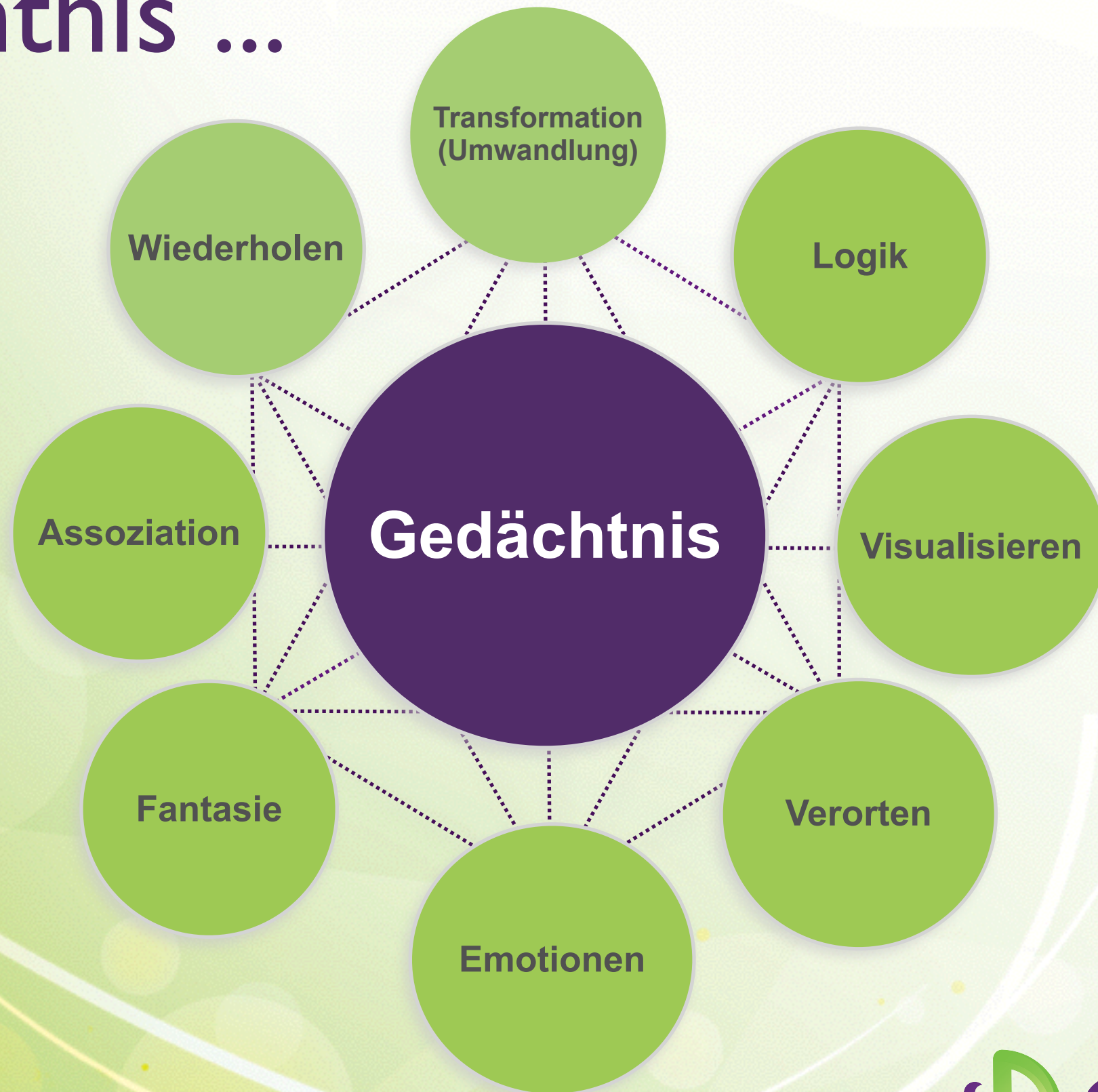


Lerntyp-Feststellung ...

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



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



Genialico
Lernerfolg ist so einfach.

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

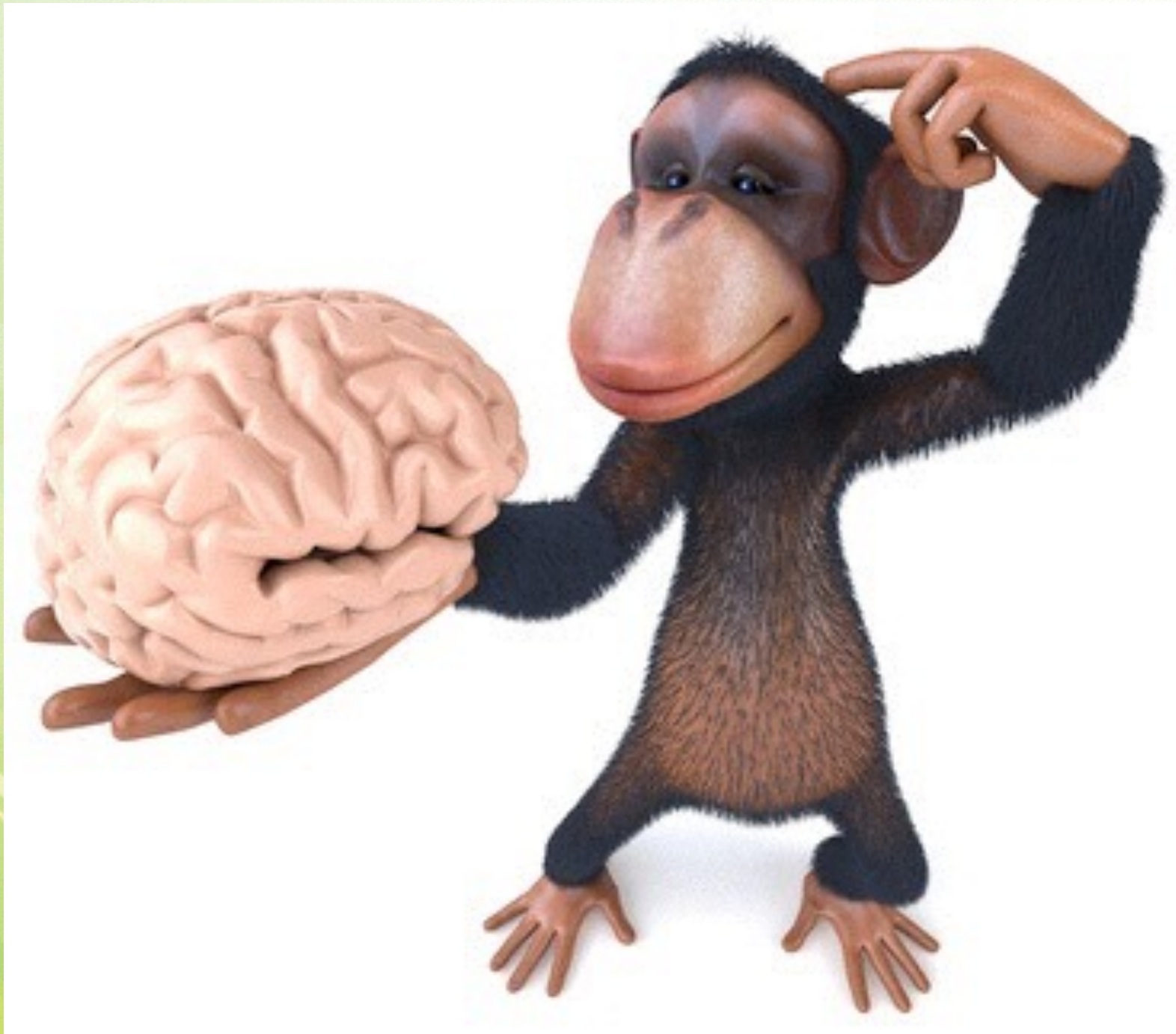


- IxI im Dreieck
- IxI - Tabelle





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 (Songstext)
 - 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

diskutieren

Übungen machen

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 Frustrationstoleranz

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:

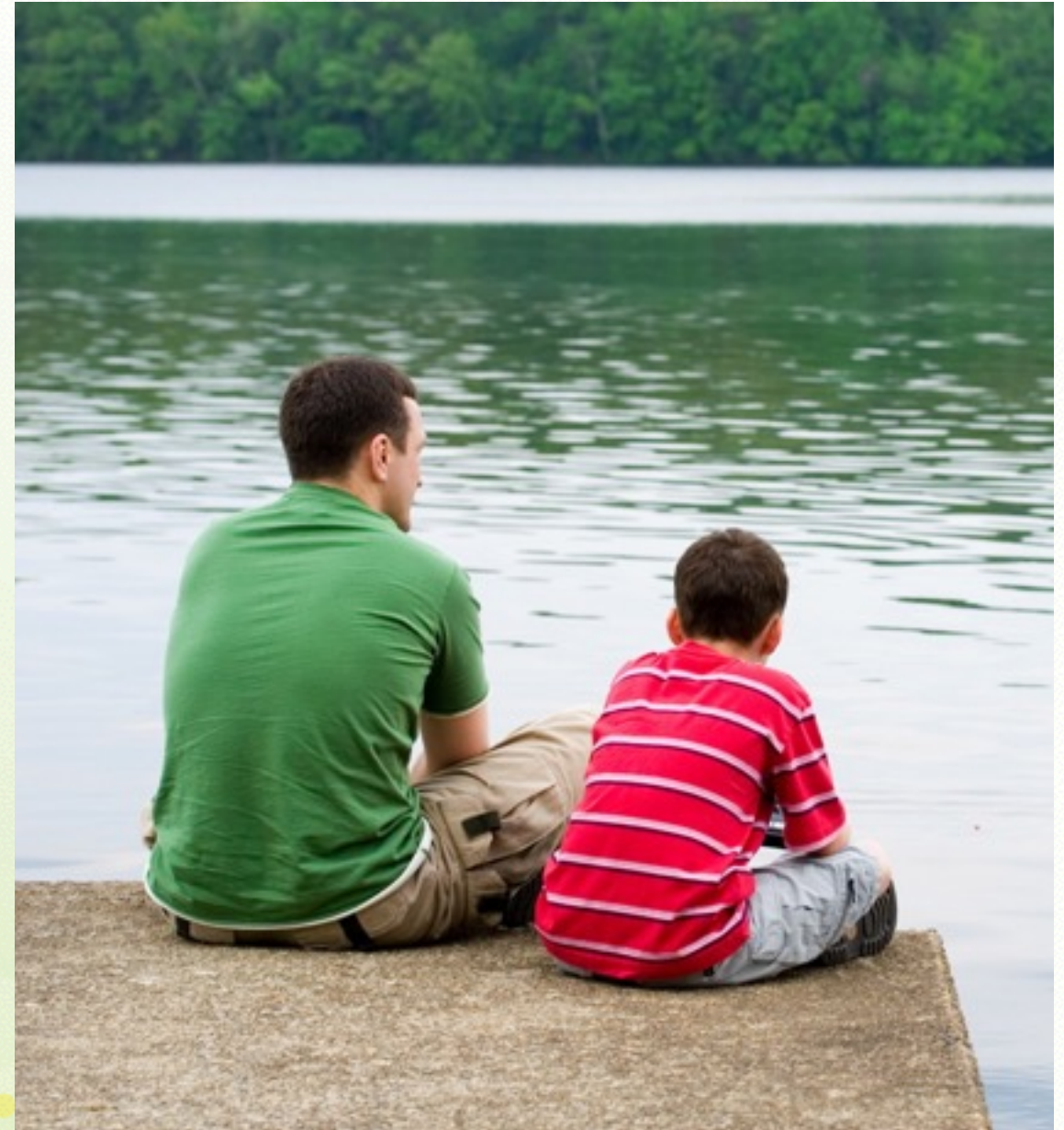
- Coach: laut vorsagen
- Coachee: spricht laut nach
- Coachee: spricht selbst laut
- Coachee: spricht selbst flüsternd
- Coachee: spricht selbst innerlich



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



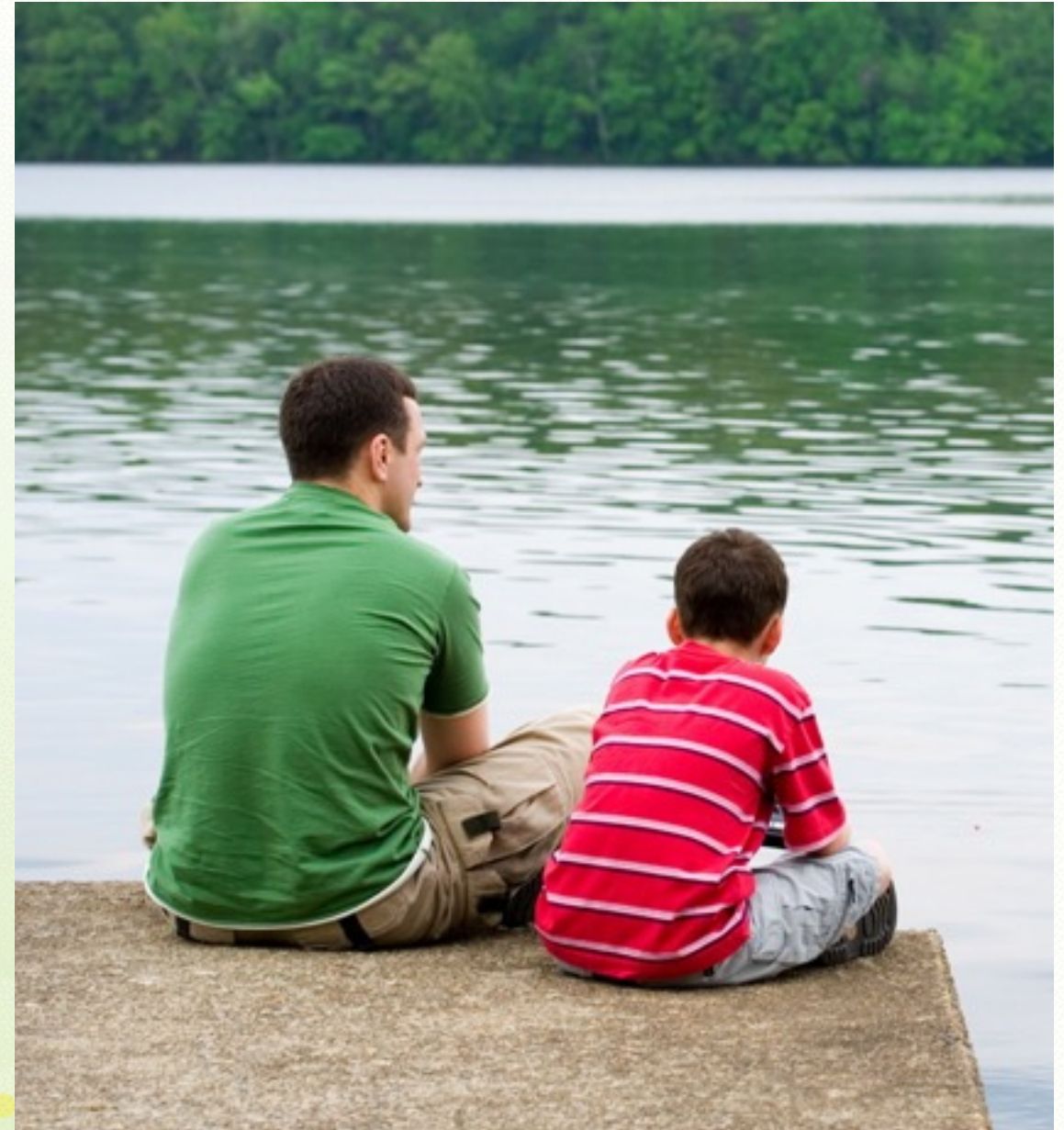
ÜBUNG:

Coach unterstützt Coachee beim Abschotten:

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

wenn Coachee bereit:

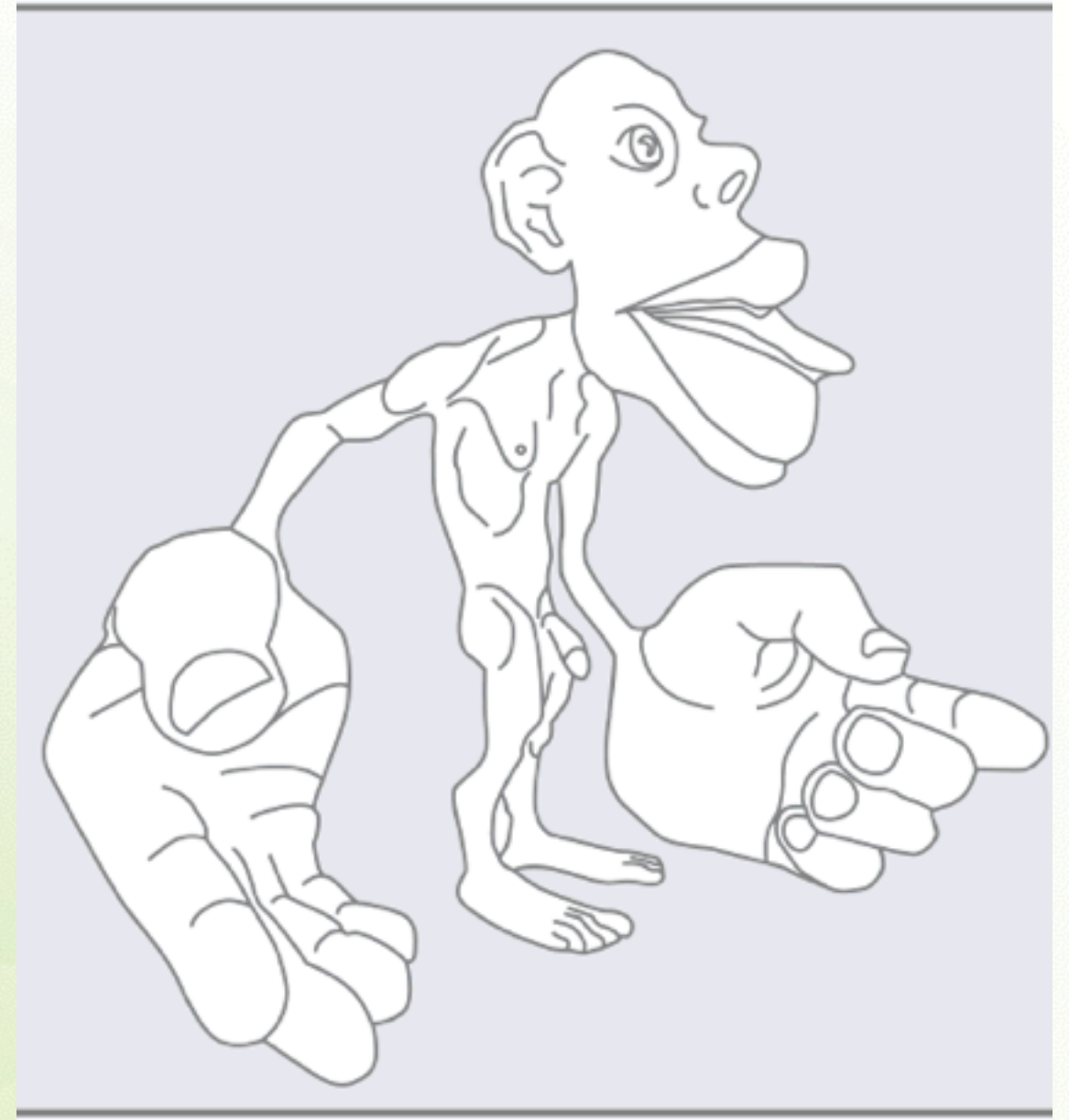
Aufgabe geben und die anderen beginnen zu stören (leise reden, lauter ...)



Fingerübungen



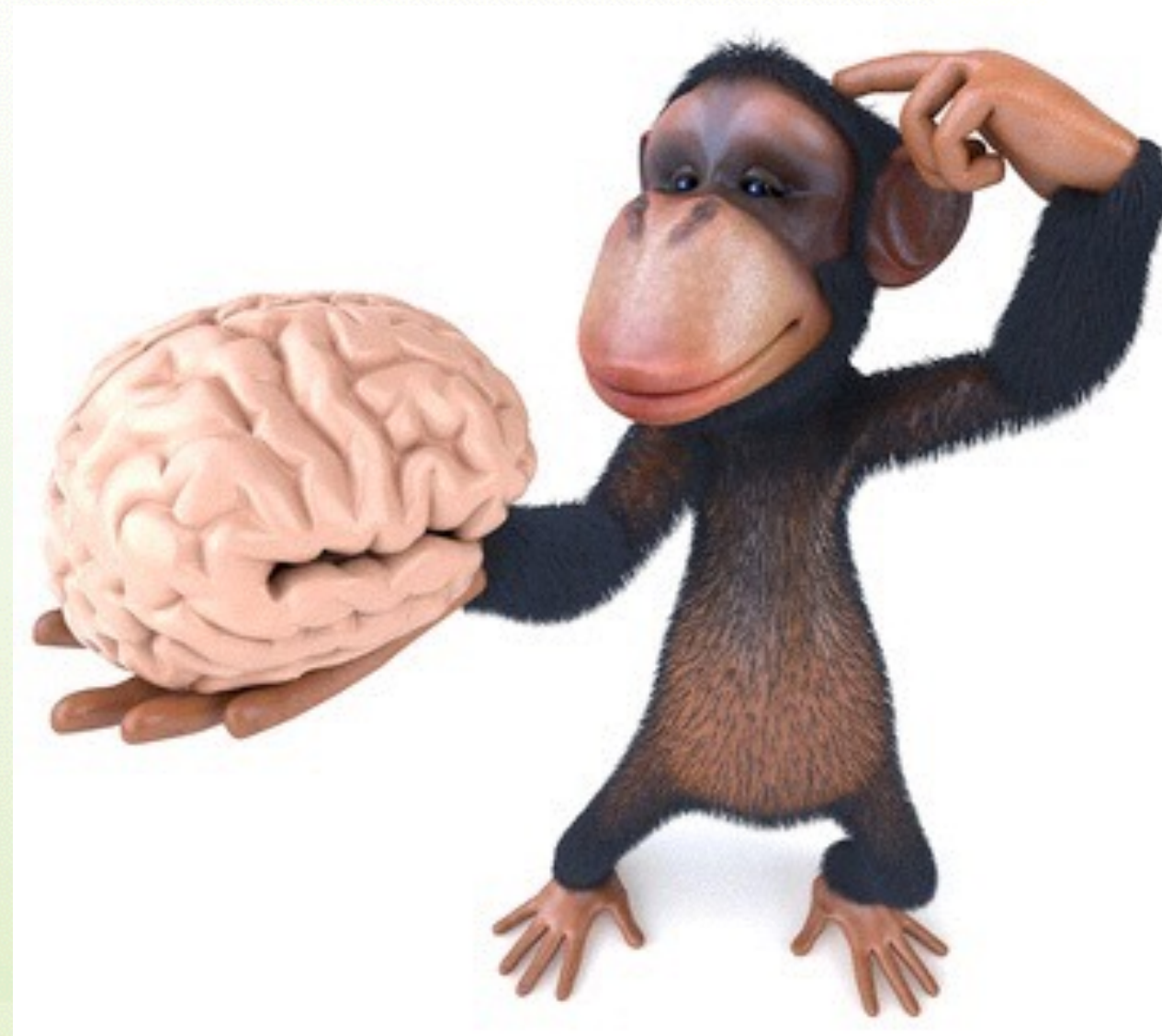
Verhältnis, in dem
das menschliche
Gehirn Zellen für
bestimmte
Körperteile hat.



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

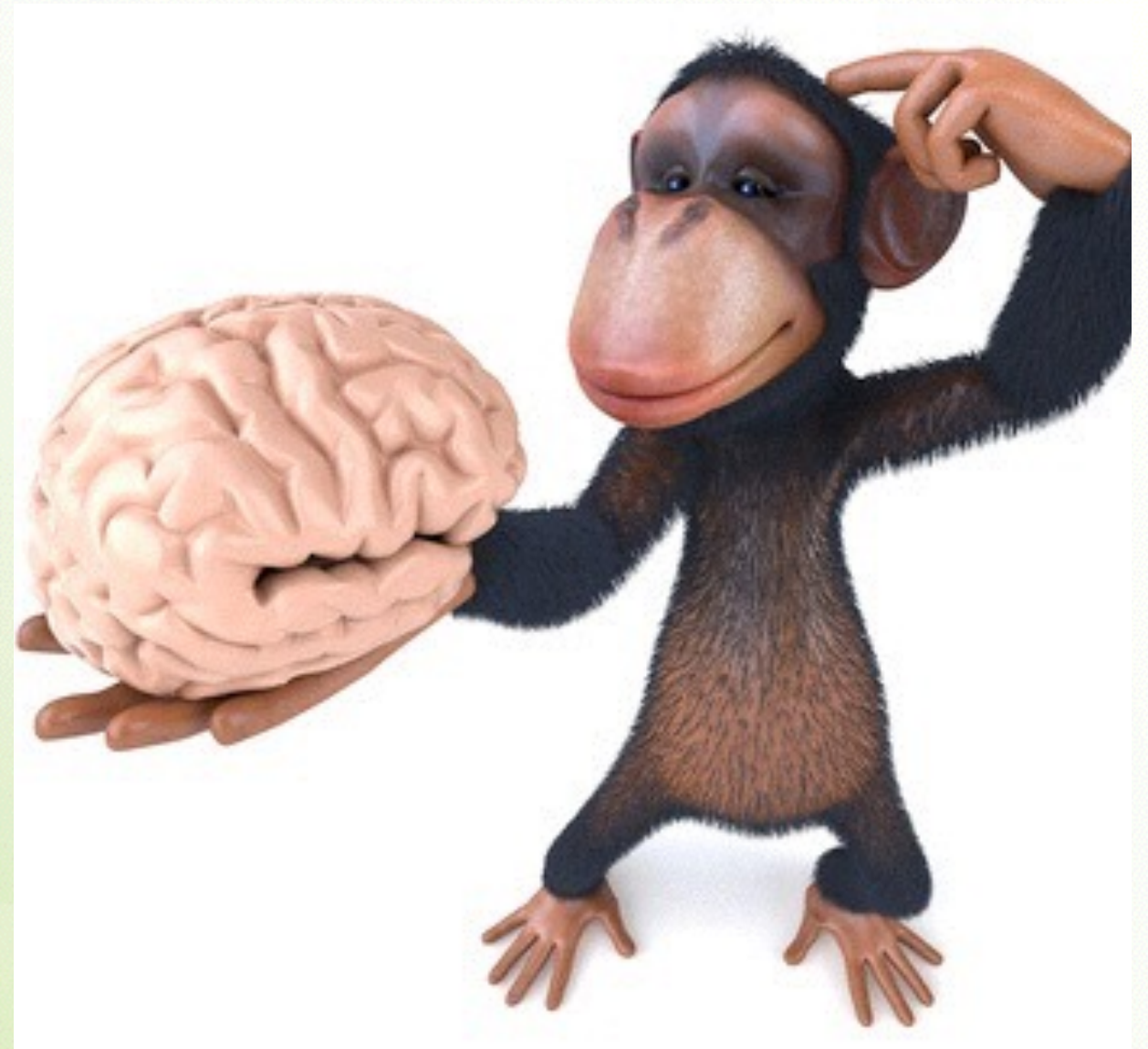
=> im Gehirn werden
chemischen Botenstoffe
ausgeschüttet (Acetylcholin,
Dopamin)!





Interessant ...

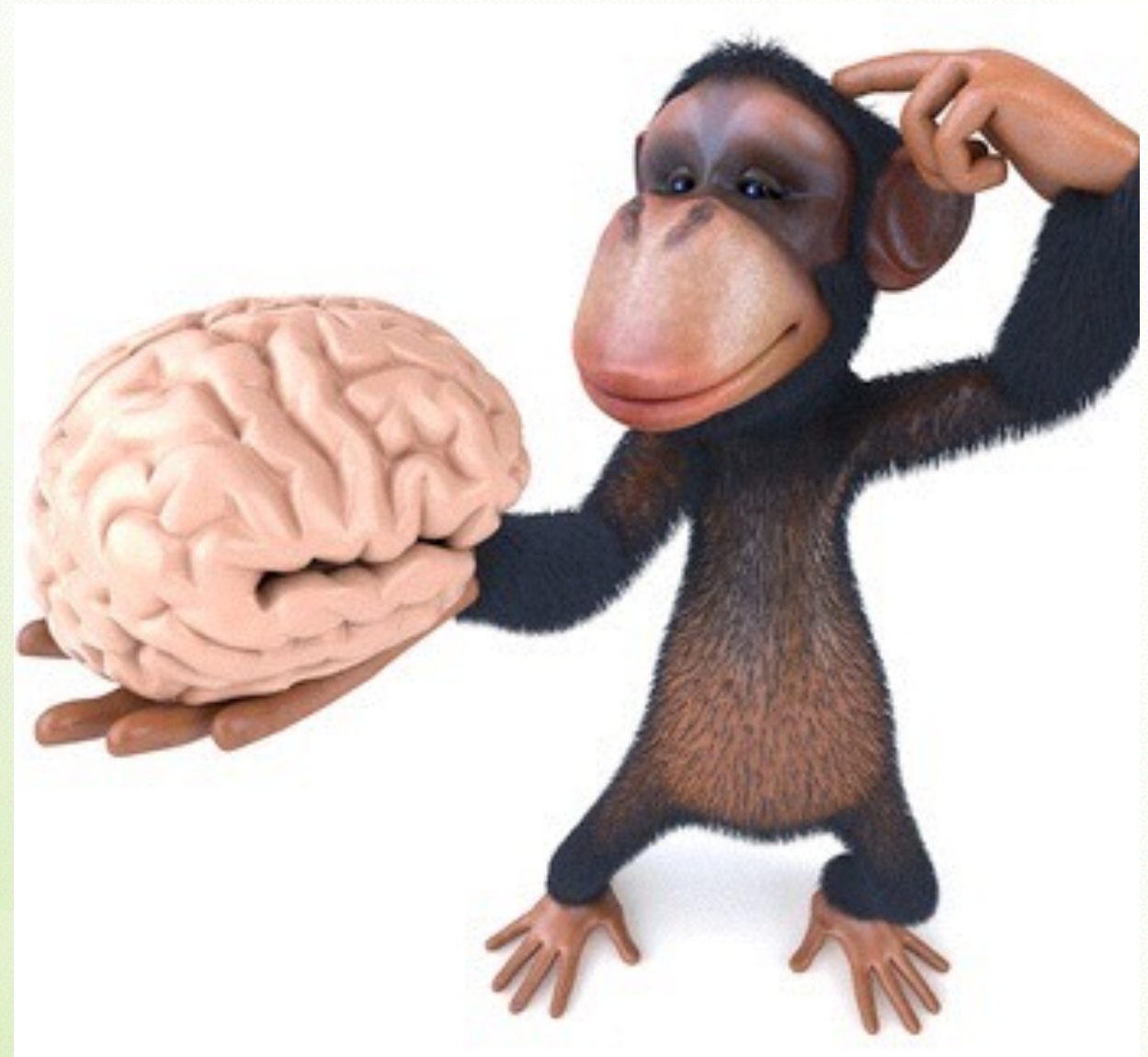
- Das Gehirn vervollständigt ständig Muster, aktiv nach Vorlage von Mustern
- Computer = objektives Sehen
- Unser Gehirn ist kein Computer, sondern ein flexibles Netzwerk
- Aufmerksamkeit, Lernen, Motivation greifen ineinander - kann nicht klar voneinander getrennt werden





Vigilanz

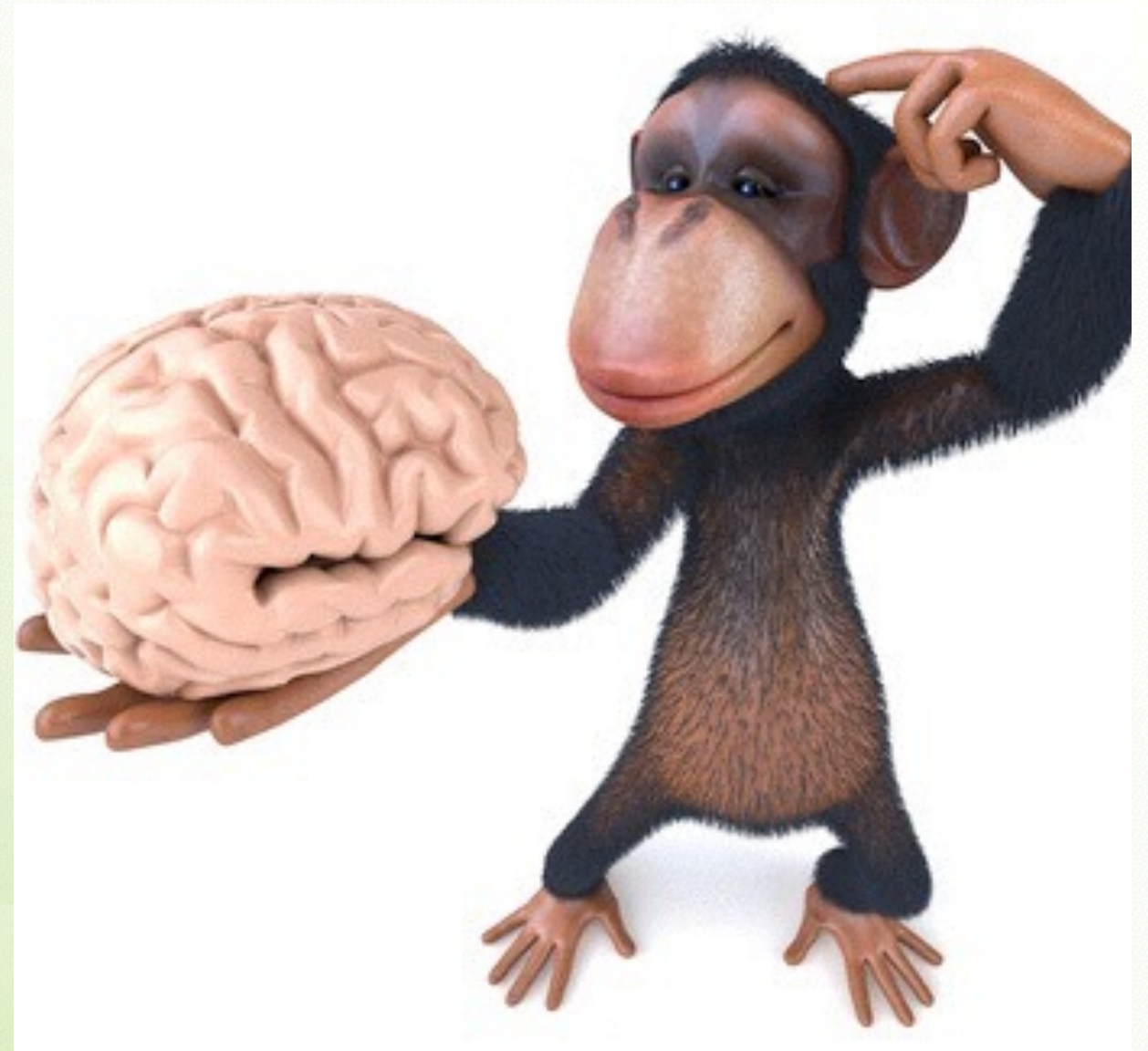
- = allgemeine Aufmerksamkeit
- kurbelt das Noradrenalin an
- wirkt wie ein „Glocke“
- weckt das Gehirn
- aktiviert den Bewusstseinsprozess
- Blutdruck steigt
- Puls erhöht
- wach
- Wahrnehmung geschärft



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 bestimmtest Ziel





Motivation

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





Motivation

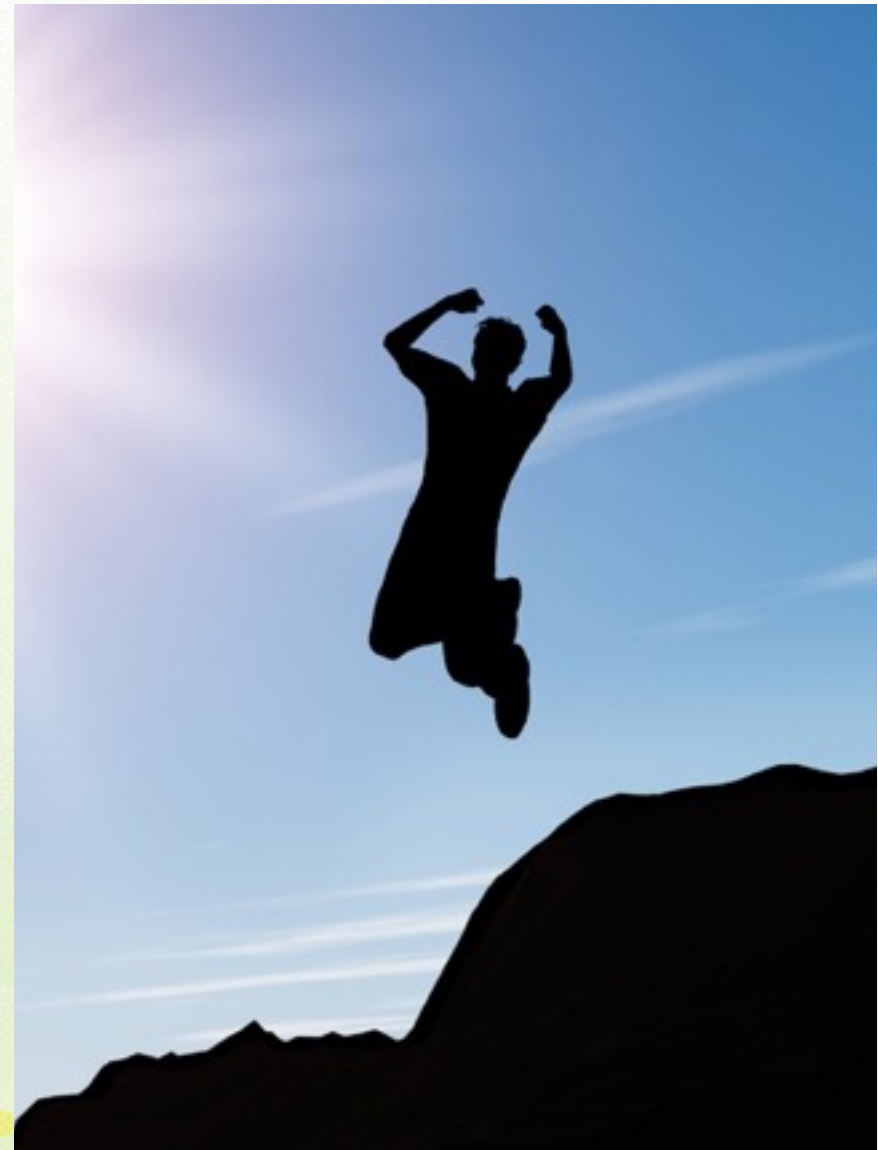
- Motor und Antrieb
- erhöht Lernbereitschaft
- setzt die Frustrationsschwelle nach oben
- erhöht die Disziplin
- fördert die Konzentration
- Lernen wird zielgerichtet und effektiv





Motivation

- Was motiviert Dich zum Lernen?





Bande 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



1. 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.	1 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