

# Arbeitsblätter

<b>Selbsteinschätzungsbogen mit Testauswertung</b> . . . . .	<b>2</b>
<b>Mein Lernkompass</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Mein Stärkenboot</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>ABC-Liste</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Ziele setzen – Visualisierungsmöglichkeiten: Weg</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Ziele setzen – Visualisierungsmöglichkeiten: Leuchtturm</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Zielerreichungsbogen</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>Motivatoren-Analyse</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Konzentrations-Checkliste</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>Konzentrationsübungen für Gruppen – zu Hause oder in der Schule</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Tagesprofil</b> . . . . .	<b>17</b>
<b>Wo bleibt die Zeit?</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Eisenhower-Matrix zur Prüfungsvorbereitung</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>Lernplan-Checkliste zum Abhaken</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>Lernvorlieben-Check-up</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>Ideenpool für multisensorisches Lernen</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>Gebrauchsanweisung Karteikartensystem</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>Gebrauchsanweisung Mindmap</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>Gebrauchsanweisung Loci-Methode</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>Diamanten sammeln</b> . . . . .	<b>30</b>
<b>Zeitmanagement zur Prüfungsvorbereitung</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>Checkup – Ready for take off? Alles erledigt vor dem Start?</b> . . .	<b>33</b>
<b>Übungs-Potpourri bei Blockaden und Lampenfieber</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>Atem- und Achtsamkeitsübungen</b> . . . . .	<b>36</b>
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	<b>38</b>

# Selbsteinschätzungsbogen mit Testauswertung

(© Ausbildungs-Workbook zur Lerncoach-Ausbildung der Lerninsel-Berlin, adaptierte und gekürzte Fassung)

Wie sehr treffen die Aussagen auf dich zu? Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10; 1 = sehr wenig, 10 = sehr stark.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ich kann meine Leistungen sehr gut einschätzen, auch in Arbeiten und Tests.										
2	Ich mache meine Hausaufgaben meist ohne Hilfe und übe alleine für Arbeiten.										
3	Wenn ich mal etwas nicht verstehe, habe ich immer jemanden, den ich fragen kann.										
4	Ich trinke viel Wasser oder ungesüßte Getränke.										
5	Ich treibe regelmäßig Sport oder bewege mich.										
6	Ich bin tagsüber topfit und nie müde.										
7	Ich esse viel Obst, Vollkorn, Nüsse, wenig Süßigkeiten.										
8	Beim Lernen habe ich fast immer gute Laune.										
9	Ich kenne meine Stärken und weiß genau, was ich gut kann.										
10	Ich fühle mich gut so, wie ich bin.										
11	Ging mal eine Arbeit daneben, denke ich mir, beim nächsten Mal wird es wieder besser.										
12	Ich fange rechtzeitig und von allein mit den Hausaufgaben/dem Lernen an.										
13	Ich setze mir ganz klare Lernziele. (Was ich erreichen möchte.)										
14	Ich schiebe nichts auf, kann mich auch motivieren, wenn ich mal keine Lust habe.										
15	Im Unterricht kann ich gut aufpassen, auch wenn es laut ist.										
16	Ich lasse mich nicht schnell ablenken.										

**Fortsetzung: Selbsteinschätzungsbogen mit Testauswertung**

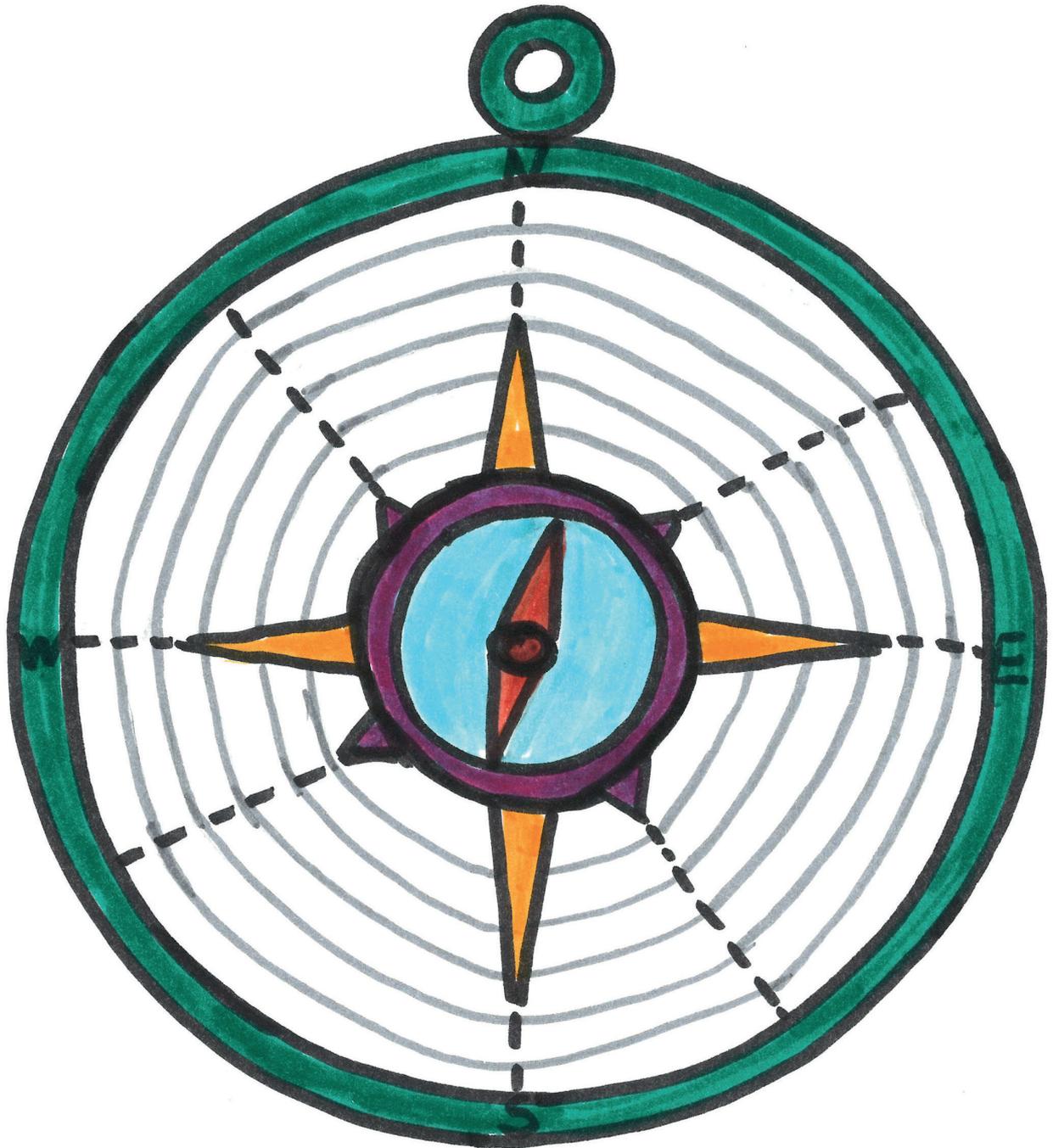
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17	Ich mache selten Flüchtigkeitsfehler.									
18	Meine Hausaufgaben erledige ich zügig und brauche dafür nicht viel Zeit.									
19	Bei Klassenarbeiten habe ich vorher genug Zeit, alles Wichtige zu lernen.									
20	Ich habe meine Schulmaterialien, die ich brauche, immer dabei.									
21	Ich melde mich oft und frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.									
22	Ich kann gut auswendig lernen und mir Inhalte leicht und schnell merken.									
23	Ich lerne mit unterschiedlichen Lerntechniken.									
24	Ich verstehe mich mit allen Lehrer:innen gut.									
25	Ich habe Freunde, mit denen ich auch zusammen lernen kann.									
26	Lernen und Hausaufgaben sorgen bei uns zuhause nicht für Stress.									
27	In Arbeiten bin ich ganz cool und kann mich gut konzentrieren.									
28	Referate oder mündliches Abfragen finde ich überhaupt nicht schlimm.									
29	Ich habe immer genug Zeit in der Prüfung.									
30	Ich finde lernen nicht anstrengend.									
31	Ich bin meistens entspannt und gut drauf.									
32	Ich merke rechtzeitig, wann ich eine Pause brauche.									



# Mein Lernkompass

(© Ausbildungs-Workbook zur Lerncoach-Ausbildung der Lerninsel-Berlin)



## **Fortsetzung: Mein Lernkompass**

Die Reflexionsübung geht zurück auf das »Wheel of Life« – ein Coaching-Tool, mit dem man einzelne Lebensbereiche gezielt beleuchten und wie mit einem Kompass seine Richtung bestimmen kann (vgl. dazu auch [https://www.teamspirit.at/uploads/media/20161216\\_Arbeitsmaterialien\\_Zufriedenheitstorte.pdf](https://www.teamspirit.at/uploads/media/20161216_Arbeitsmaterialien_Zufriedenheitstorte.pdf)). Du kannst damit einzelne Lernbereiche und Fächer, aber auch Fähigkeiten, die dir beim Lernen helfen, wie auswendig lernen, durchhalten, Referate halten, genauer unter die Lupe nehmen. Es ist ein gutes Hilfsmittel, um die eigene Wahrnehmung und eine realistische Selbsteinschätzung zu trainieren und zu veranschaulichen, in welchen Bereichen noch Luft nach oben ist. Aber auch wo es gut läuft und du schon ziemlich zufrieden und glücklich bist. Oft lenken wir unseren Fokus nur auf das, was noch nicht so gut läuft und nehmen gar nicht mehr wahr, wo es flutscht! Da die Bereiche mit Potenzial deutlich aufgezeigt werden, fällt es viel leichter, sich dann auch gezielt mit ihnen zu beschäftigen.

Überlege dir zuerst, welche 8 Bereiche du näher anschauen möchtest: einzelne Fächer oder eher Kompetenzen wie Texte erfassen, Formeln merken, Gedichte auswendig lernen, Prüfungssicherheit usw.

Nun ordne den 8 Kompasssegmenten jeweils einen Bereich zu. Im Inneren hat der Kompass 6 Ringe, so dass jedes Kompasssegment 6 Unterbereiche aufweist. Sie funktionieren wie eine Skala für deinen Zufriedenheitsgrad: Je mehr du farblich füllst, umso zufriedener bist du. (1 Ring = absolut unzufrieden, 2 Ringe = sehr unzufrieden, 3 Ringe = eher unzufrieden, 4 Ringe = eher zufrieden, 5 Ringe = sehr zufrieden, 6 Ringe = absolut zufrieden) Beginne mit dem Ausmalen im Außenkreis.

Wie zufrieden bist du? Wie »voll« sind deine Kompassbereiche?

Sinnvoll ist es, von Zeit zu Zeit einen Kompass-Check zu machen, um so auch Fortschritte anschaulich zu verdeutlichen. Was kannst du tun, um einen Ring weiter ausmalen zu können? Willst du das überhaupt? Wer ist an diesen Bereichen beteiligt? Was kann dir dabei helfen?

# Mein Stärkenboot



Notiere im **Kiel** deine besonderen Stärken, die dir Kraft spenden. Es sind die Stärken, die du gerne einsetzt, du tust es richtig gern, sie erfüllen dich, wenn du sie zeigst und lebst, auch dann, wenn es dir mal nicht so gut geht.

**Der Mast** ist fest mit dem Kiel verbunden, er symbolisiert all unsere inneren Ressourcen, das, was uns Energie gibt, bestimmte Kraftquellen, Tätigkeiten, Hobbys, Gedanken. Es ist unser ganz persönlicher Ressourcenspeicher.

**Die Mannschaft** symbolisiert die äußeren Ressourcen, wer ist an deiner Seite, wer oder was unterstützt dich, welche Personen, welche Umgebungen?

**Die Segel** bewegen sich mit dem Wind, verändern sich je nach Wetterlage, stehen mal aufgebläht, werden dann wieder eingeholt oder auf Halbmast gesetzt. Es sind deine Ziele und Fähigkeiten, die du noch ausbauen willst. Hier notierst du all das, was du auf deiner Lernreise noch weiterentwickeln willst, wo du nach Veränderung und Entwicklung strebst.

Oben im **Ausguck** hast du den besten Überblick und siehst auch das, was schon da ist, was du schon erreicht hast, was gut läuft. Hier werden alle besonderen Leistungen und Erfolge notiert und zwar aus allen Lebensbereichen.

Nutze dein Stärkenboot, überlege dir, welche deiner Stärken und Ressourcen du ganz gezielt für deine Lernthemen nutzen kannst.

# ABC-Liste

Thema:

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

## **Fortsetzung: ABC-Liste**

ABC-Listen sind ein hervorragendes Lern-Tool, um in kürzester Zeit Vorwissen zu aktivieren, um passives Wissen wieder verfügbar zu machen und Informationen im eigenen Wissensspeicher zu aktivieren. Der größte Teil unseres Wissens ist passives Wissen, wir lernen, indem wir bestehendes Wissen mit neuem verknüpfen. Wenn wir uns klar machen, was uns zu einem Thema bereits bewusst ist, schaffen wir Assoziationsketten und -netze, neue Informationen können wesentlich leichter verarbeitet und abgespeichert werden. Die Nutzung ist einfach, Begriffe zu einem Thema werden – ähnlich wie bei Stadt, Land, Fluss – den Buchstaben A bis Z zugeordnet. Dafür hast du insgesamt 2 Minuten Zeit, du musst nicht chronologisch vorgehen und kannst einem Buchstaben auch mehrere Begriffe zuordnen (Birkenbihl 2004).

ABC-Listen können eingesetzt werden:

- um Vorwissen zu aktivieren (Priming, eine Voraktivierung des Gehirns findet statt)
- als Zusammenfassung nach dem Unterricht
- zur Texterfassung, die Schlüsselworte können so gesammelt werden
- zur Wiederholung des Gelernten vor einer Prüfung
- als Mitschrift-Tool während des Unterrichts
- zur Erstellung eines Protokolls
- als erstes Brainstorming für Projekte oder Präsentationen.

# Ziele setzen – Visualisierungsmöglichkeiten: Weg



## Ziele setzen – Visualisierungsmöglichkeiten: Leuchtturm



# Zielerreichungsbogen

Mache jeden Tag ein Kreuz auf deinem Weg zum Ziel, dabei musst du dich auf einer Skala von 1 bis 10 realistisch einschätzen:

1 = Ich habe nichts für mein Ziel getan, 10 = Ich habe mich selbst übertroffen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
10																																
9																																
8																																
7																																
6																																
5																																
4																																
3																																
2																																
1																																

Mein Ziel: \_\_\_\_\_

Diese Fragen können dir helfen, dein Lernen zu reflektieren:

- Was ist mir besonders gut gelungen?
- Wo kann ich noch mehr geben?
- Was hat mir geholfen?
- Was hat mich abgelenkt?
- An welchen Tagen lief es besonders gut, wie hast du hier gelernt, was gemacht, gedacht?  
Mach mehr davon!
- Und an den Tagen, an denen es nicht so gut lief: Was hat dir hier gefehlt? Was war nicht stimmig, was hättest du gebraucht?

# Motivatoren-Analyse

(nach Harald Groß 2011)

Um deine Motivatoren zu ermitteln, versetze dich kurz in eine Situation, eine Tätigkeit, die du gerne und motiviert machst und fülle dann den Fragebogen aus. Bewerte auf einer Skala von ++ bis --, wobei die zwei Pluszeichen für »Das motiviert mich voll und ganz!« und die zwei Minuszeichen für »Das demotiviert mich total!« stehen.

Mich motiviert, ...		++	+	0	-	--
Gemeinsam arbeiten	... wenn wir es gemeinsam anpacken.					
Alleine Verantwortung übernehmen	... wenn es voll und ganz auf mich ankommt; ... zu wissen, dass ich Aufgaben auf meine Art und Weise alleine schaffe.					
Wettkampf	... besser als andere zu sein und meine bisherigen Leistungen zu übertreffen; ... mich mit anderen zu messen.					
Zuschauer	... vor Publikum zu reden, aufzutreten.					
Angenehmes Umfeld	... ein schöner Ort; ... mit guten Materialien zu arbeiten. Dann komme ich leichter ans Ziel.					
Aktiv und beschäftigt sein	... wenn ich viel zu tun habe, dann schaffe ich am meisten.					
Auf Erfolge zurückblicken	... was ich alles schon geschafft habe. Aus meinen Erfolgen schöpfe ich Motivation.					
Überzeugungen leben	... wenn ich einen höheren Sinn in der Sache sehe.					
Abenteuer, Herausforderungen suchen	... wenn es besonders schwierig und herausfordernd wird. Dann lege ich so richtig los.					
Lob und Anerkennung	... wenn das, was ich tue und erreicht habe, von anderen gesehen und geschätzt wird.					
Sich vorbereiten, Planung	... wenn ich mich gut vorbereite, und einen durchdachten Plan habe.					
Fortschritte sehen, Etappenziele	... wenn ich sehe, dass es vorangeht; ... wenn ich sehe, was ich auf meinem Weg schon geschafft habe.					
Visionen, Träume, Ziele	... wenn ich von der Zukunft träume; ... zu wissen, wo ich hinwill und welche Visionen ich verfolge.					
Vorbilder haben	... wenn ich sehe, dass andere etwas gut hinkriegen; ... mich an anderen Menschen zu orientieren, die schon etwas geschafft haben.					

# Konzentrations-Checkliste

Kreuze an!

## Äußere Störquellen

- Habe ich einen festen Arbeitsplatz, ist er groß genug?
- Ist der Platz ordentlich aufgeräumt, so dass ich alle benötigten Sachen schnell finde?
- Habe ich nur Arbeitsunterlagen auf dem Tisch, die ich tatsächlich gerade benötige?
- Wurden störende Geräuschquellen ausgeschaltet?
- Liegen alle Arbeitsutensilien bereit?
- Ist der Platz ausreichend beleuchtet?
- Habe ich meine Arbeitsumgebung angenehm gestaltet, z.B. mit Pflanzen oder Bildern?
- Sorge ich für ausreichend Frischluft?
- Ist die Raumtemperatur angenehm?

Was lenkt mich ab? Markiere deine Störquellen auf der Zeichnung!



(© Lerninsel-Berlin)

## **Fortsetzung: Konzentrations-Checkliste**

### Innere Störquellen

- Habe ich versucht, Probleme und Ängste zu lösen und zu beseitigen?
- Achte ich auf eine angemessene Ernährung?
- Lege ich regelmäßig Pausen ein?
- Schlafe ich abends rechtzeitig ein?
- Vermeide ich es, unter Zeitdruck zu arbeiten?
- Bewege ich mich ausreichend?
- Trinke ich genug?
- Ist die Lernaufgabe zu einfach?
- Fühle ich mich überfordert?
- Sehe ich einen Sinn in dem, was ich tue?

Was hilft mir, mich zu konzentrieren? Wähle deine besten Konzentrationswerkzeuge aus!

- Türschild aufhängen »Bitte nicht stören«
- Handy lautlos stellen oder weglegen
- Musik ausmachen
- Im Hintergrund läuft leise Entspannungsmusik.
- Lern-Reihenfolge festlegen
- Ich mache Lernpausen und entspanne mich.
- Ich benutze meinen Ressourcen(Konzentrations)anker.
- Ich habe einen Lernplan.
- Abschottungstechnik
- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Ich weiß, wie ich mit störenden Gedanken umgehen kann.

Dafür benutze ich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Konzentrationsübungen für Gruppen – zu Hause oder in der Schule

## Ja-Nein-HEP

Die Gruppe steht im Kreis. Ein Mitspieler beginnt und gibt mit dem rechten Arm schwungvoll ein lautes »Ja« nach links in den Kreis. Dann folgt der linke Arm nach rechts mit »Nein«. 2–3 Runden. Jeder Mitspieler darf die Richtung wechseln. Nach 2–3 Runden kommt ein Hep hinzu. Dann wird eine Person übersprungen durch eine Armbewegung über den Kopf des Nachbarn. Hep kann in beide Richtungen geschickt werden. Tempo langsam steigern.

## Chaos-Ball (gut zum Kennenlernen)

Material: Drei unterschiedliche Bälle oder Stofftiere etc. Die Gruppe steht im Kreis, alle sagen anfangs noch einmal ihren Namen. Dann gehts los. Ein Mitspieler wirft den ersten Ball zu einer Person seiner Wahl und sagt dabei seinen eigenen Namen (Blickkontakt herstellen, damit der Fänger auch mitbekommt, dass er gemeint ist). Der zweite Ball kommt hinzu, nun wird beim Werfen der Name des Fängers gerufen. Beim dritten Ball muss etwas um die Ecke gedacht werden: Der Werfer gibt dem Fänger den Namen des Mitspielers an, der den Ball als nächstes bekommen soll, also wohin der Fänger den Ball weiter auf die Reise schicken soll.

1. Ball – den eigenen Namen rufen
2. Ball – Name des Fängers
3. Ball – Name der Person, zu der der Ball als nächstes geworfen werden soll

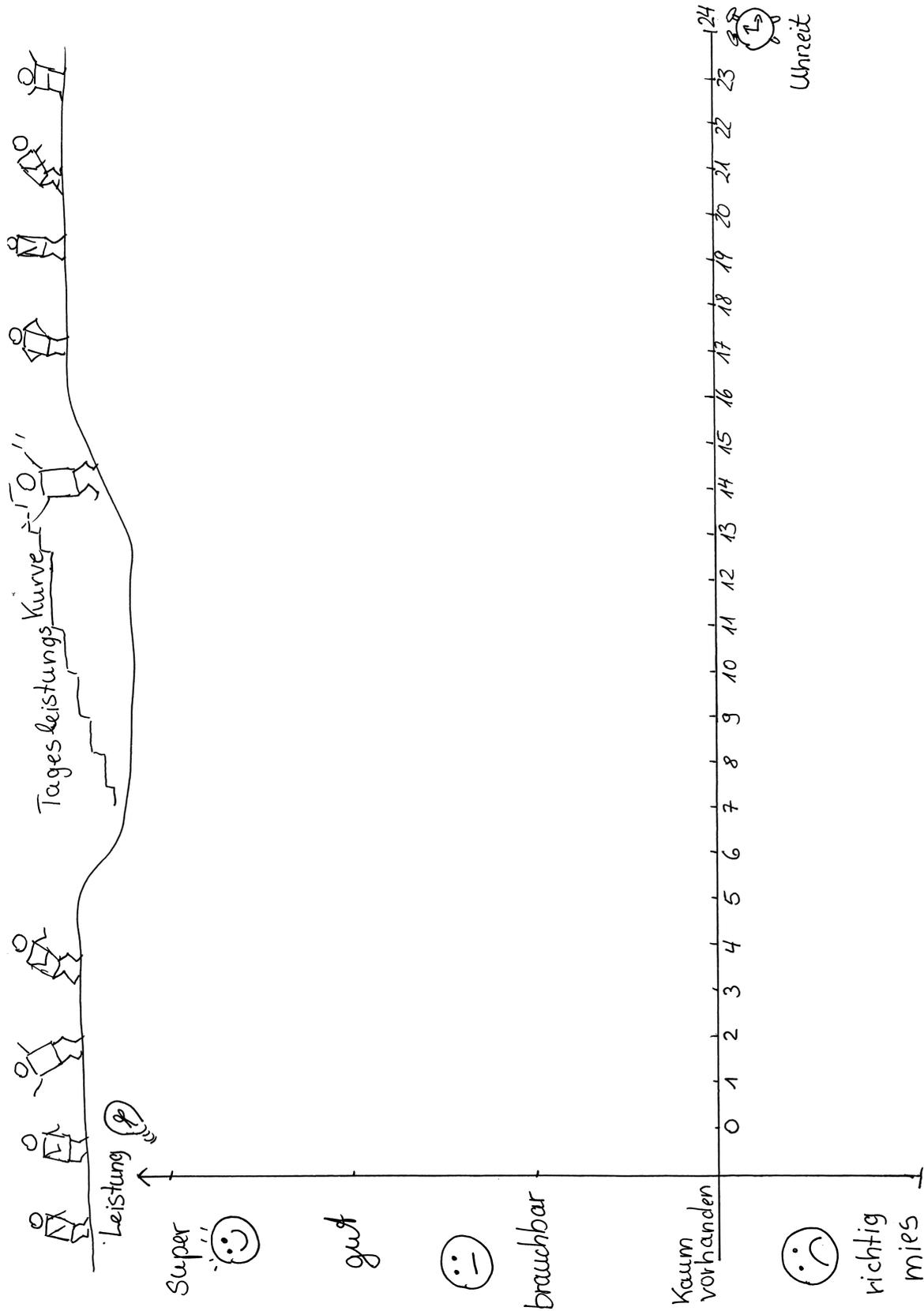
## Schuhpaar wählen

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jeder Mitspieler wählt sich in Gedanken ein Schuhpaar eines Gegenübers aus. Mit dem Startschuss laufen alle gleichzeitig los und versuchen das ausgewählte Schuhpaar nebst Träger:in dreimal zu umkreisen. Wer es als erster geschafft hat, ruft Stopp.

## Klatsch-Runde

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Es gibt drei Handlungsabfolgen: einmal klatschen – Richtung bleibt bestehen, zweimal klatschen – Richtungswechsel, ducken – der Klatscher springt herüber zur nächsten Person. Schnell ausführen, es können nach Belieben auch mehrere »Klatscher« in einer Runde gestartet werden.

# Tagesprofil



(© Ausbildungswork-Book zur Lerncoach-Ausbildung der Lerninsel-Berlin)

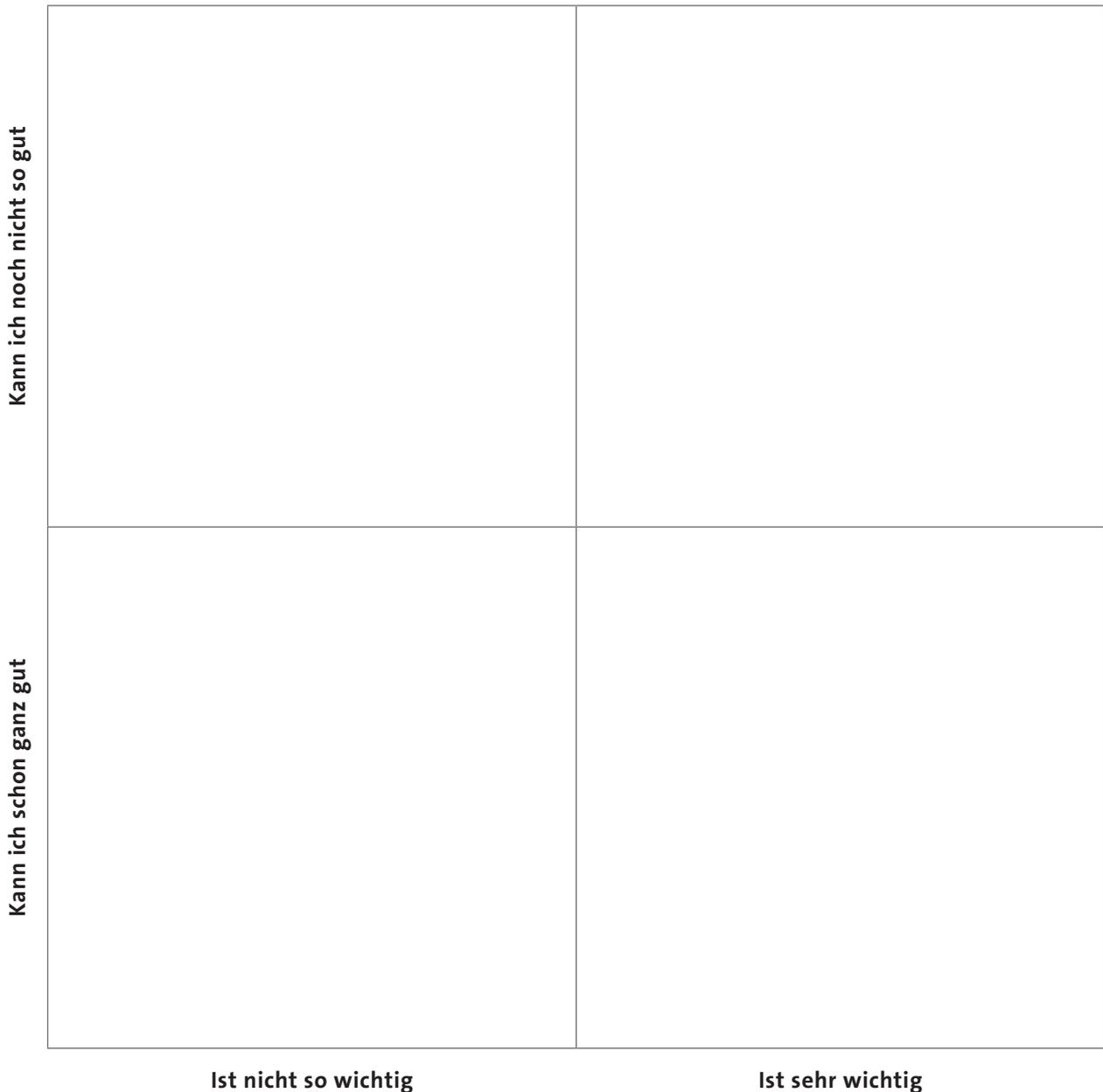
# Wo bleibt die Zeit?

<b>Zeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
5 Uhr							
6 Uhr							
7 Uhr							
8 Uhr							
9 Uhr							
10 Uhr							
11 Uhr							
12 Uhr							
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr							
17 Uhr							
18 Uhr							
19 Uhr							
20 Uhr							
21 Uhr							
22 Uhr							
23 Uhr							
24 Uhr							
1 Uhr							
2 Uhr							
3 Uhr							
4 Uhr							

# Eisenhower-Matrix zur Prüfungsvorbereitung

Was musst du für die nächste Klassenarbeit können? Auch deinen Lernstoff kannst du gut mit dieser Methode sichten und für dich klären, um was du dich zuerst kümmern solltest.

Sortiere alle Themen für die nächste Prüfung in die 4 Quadranten:



# Lernplan-Checkliste zum Abhaken

## Langfristige Planung: Orientierungsphase und Priorisierung

- Tagesprofil erstellt (Hochs und Tiefs)
- Abgabetermine gesichtet, Prüfungstermine notiert
- Bis wann was – Wochen-Monats-Quartalsübersicht angelegt
- Prüfungsstoff geklärt, Anforderung bekannt: Faktenwissen, auswendig lernen, Anwendungswissen, Transferleistungen
- Alles besorgt (Bücher, Mitschriften, Probearbeiten usw.)
- Prüfungsform bekannt – mündlich, Referat, Klassenarbeit, Multiple choice
- Prioritäten gesetzt
- Etappenziele bestimmt
- Unterstützer aktiviert
- Zeit optimiert, Zeitfresser eliminiert

## Mittelfristige Planung

- Wochenplan erstellt, Aufgaben notiert
- Lernplan erstellt, Tagesprofil berücksichtigt, Pausen eingeplant, Arbeits- und Freizeit getrennt
- Alle wichtigen Termine im Kalender notiert

## Kurzfristige Planung

- Rahmenbedingungen festgelegt, Lern-Reihenfolge, Lernzeiten, Umfang
- Methodische Lernressourcen wie Karteikarten, Visualisierungen aktiviert
- Lernen mit allen Sinnen geplant
- Wiederholungen eingeplant, individuelles Wiederholungsarchiv angelegt
- Stoff regelmäßig am Anfang der Lernzeit wiederholt
- Das Gelernte am Ende noch einmal zusammengefasst
- Pufferzeiten bedacht
- Zeitliches Limit gesetzt, um Perfektionsansprüche im Zaum zu halten
- Nachkontrolle umgesetzt, Erledigtes gestrichen und Unerledigtes übertragen

# Lernvorlieben-Check-up

Wie sieht es bei dir aus, wann merkst du dir Dinge leichter, welche Lernkanäle nutzt du? Ein Check-up hilft dir, auch die anderen Lernkanäle und so das multisensorische Lernen anzuschalten. Vergib Punkte: 1: etwas, 2: mittel, 3: sehr gut!

<b>Ich merke mir Informationen besonders gut,</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	wenn unser:e Lehrer:in viel zum Thema erzählt oder vorliest und ich zuhören kann.			
2	wenn ich mich beim Zuhören bewege.			
3	wenn ich beim Zuhören mitschreibe, Notizen mache.			
4	wenn ich mir Texte zum Thema durchlese.			
5	wenn ich mir dazu Bilder und Szenen vorstelle.			
6	wenn ich dazu Skizzen, Zeichnungen anfertige oder sammle, sie ausschneide, aufklebe und etwas dazuschreibe.			
7	wenn ich mir dazu viele Beispiele überlege.			
8	wenn ich beim Lernen Selbstgespräche führe.			
9	wenn ich darüber diskutieren und sprechen kann.			
10	wenn ich es anwenden und praktisch in Versuchen, Experimenten, Modellen umsetzen kann.			
11	wenn ich sie mir immer wieder laut vorspreche.			
12	wenn ich sie mir innerlich (geschrieben) vorstelle.			
13	wenn ich sie gleich in einem Beispielsatz anwende.			
14	wenn ich sie mit anderen zusammen erarbeiten kann.			
15	wenn ich Vorträgen, Referaten zuhören kann.			
16	wenn der Inhalt schön und farbig aufgearbeitet ist.			
17	wenn ich mir ein Lernvideo oder eine Dokumentation zum Thema ansehe.			
18	wenn ich ein Hörbuch zum Inhalt, eine Reportage oder eine Übungs-CD anhöre.			
19	wenn ich mir Skizzen, Zeichnungen, Bilder zum Thema genau anschau.			
20	wenn unser:e Lehrer:in uns Folien, Bilder, Filme zum Thema zeigt.			
21	wenn ich mit Farben arbeite, unterstreiche, markiere, umrande, Dinge hervorhebe.			
22	wenn ich anderen den Lernstoff erkläre.			
23	wenn ich mir aus einem Text das Wichtigste ausschreibe.			
24	wenn unser:e Lehrer:in den Lernstoff erklärt und Zusammenhänge aufzeigt.			

## Fortsetzung: Lernvorlieben-Check-up

### Auswertung

<b>Hören</b>		<b>Sehen</b>		<b>Handeln</b>	
Nr.	Wert	Nr.	Wert	Nr.	Wert
1		4		2	
8		5		3	
9		12		6	
11		16		7	
15		17		10	
18		19		13	
22		20		14	
24		21		23	
<b>Summe</b>		<b>Summe</b>		<b>Summe</b>	

# Ideenpool für multisensorisches Lernen

Hören (auditiv)	Sehen (visuell)	Handeln (kinästhetisch)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorträge, Hörbücher</li> <li>• Lernstoff innerlich oder laut vor sich hersagen</li> <li>• Lernstoff auf MP3-Player oder Handy aufnehmen und immer wieder anhören</li> <li>• rhythmisch mitsprechen, klatschen</li> <li>• laut lesen</li> <li>• Merksätze rhythmisch sprechen</li> <li>• Reime, Rap Songs ausdenken</li> <li>• Selbstgespräche führen</li> <li>• anderen den Lernstoff erklären (postvokalisieren)</li> <li>• mit anderen über den Lernstoff diskutieren</li> <li>• Vokabeln laut sagen, singen, nachsprechen</li> <li>• auditive Markierungen (Betonungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaubilder erstellen, Skizzen anfertigen</li> <li>• Youtube-/Lernvideos ansehen</li> <li>• Lernplattformen nutzen</li> <li>• Symbole, Farben, mentale Bilder nutzen</li> <li>• Markierungen, Umrandungen, Unterstreichungen</li> <li>• wichtige Wörter im Text farbig unterstreichen</li> <li>• farbiges Papier/Hefter</li> <li>• Mindmapping</li> <li>• Lernplakate gestalten</li> <li>• Post-its für Vokabeln oder Merksätze</li> <li>• Skizzen, Diagramme, Grafiken</li> <li>• Bedeutung der Vokabel als Bild zum Wort hinzufügen</li> <li>• Metaphern</li> <li>• Vokabel-Memory basteln</li> <li>• wichtige Stellen abschreiben (visueller Sinn lesen)</li> <li>• gute Struktur anlegen 1.,2.,3., ...</li> <li>• Lerncomics erstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegt lernen: hüpfen, klatschen, schaukeln, springen</li> <li>• Bälle zuwerfen</li> <li>• auf dem Ergometer lernen</li> <li>• eigene Beispiele erfinden</li> <li>• bei konkreten Beispielen die Handlung nachvollziehen</li> <li>• mit Emotionen lernen</li> <li>• Geschichten zu den einzelnen Themen (er)finden</li> <li>• Merkwörter aufschreiben</li> <li>• im Unterricht mitschreiben</li> <li>• Lernen durch Tun: schneiden, kleben, falten, basteln</li> <li>• Experimente, Versuche, Modelle bauen</li> <li>• Laufdiktat</li> <li>• Gesten zu den Lerninhalten überlegen (zum Beispiel bei Vokabeln)</li> <li>• Lerngeschichten malen</li> <li>• Rollenspiele</li> <li>• Lernspiele</li> <li>• Vokabeln im Kontext lernen</li> <li>• in Gruppen lernen, Projektarbeit</li> </ul>

## Multisensorisches Lernen am Beispiel »Gedicht auswendig lernen«

Lesen: Das Gedicht langsam durchlesen.

Hören: Das Gedicht jemandem vortragen.

Sprechen: Den Inhalt des Gedichtes jemandem erzählen.

Sehen: Ein Bild von der Gedicht-Geschichte malen.

Schreiben: Das Gedicht in ein Heft abschreiben.

Spielen: Die Handlung mit kleinen Spielfiguren nachspielen.

# Gebrauchsanweisung Karteikartensystem

## Das Karteikartensystem

Bereits beim Erstellen der Lernkarten arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren, durch das kurze und präzise Formulieren der Fragen und Antworten setzen wir uns effektiv mit dem Inhalt auseinander. Letztlich gewinnen wir durch diese Methode sehr viel Zeit, denn wir lernen und wiederholen nur den Stoff, den wir noch nicht ganz verstanden und abgespeichert haben. Lerninhalte die sitzen, können ins Archiv abgelegt werden. Antworten auf Fragen, die nicht beantwortet werden konnten, findet man gleich direkt auf der Rückseite der Karte und muss nicht lange suchen. Mit den Karten kann man sich selbst abfragen und ist so unabhängig von Lernpartner:innen. Und jede richtige Karte wird sofort belohnt, da sie automatisch ein Fach weiterwandert, das wirkt Wunder auf die Motivation (vgl. dazu Leitner 1995, S. 64–73).

Aus der Unterrichtsstunde oder dem Seminar wählst du die schwerste Aufgabe aus und überträgst sie auf eine Karteikarte. Auf die Vorderseite kommt der Aufgabentext bzw. die Fragestellung, auf die Rückseite der Lösungs- bzw. Rechenweg. Rechtzeitig vor der Klassenarbeit wird der Kartenstapel durchgearbeitet. Dabei drehst du die Karte erst um, wenn du wirklich nicht mehr weiterkommst.

## Der Abfragerhythmus nach dem Motto »Die Guten ins Töpfchen ...«

Für das Lernen mit dem Karteikartensystem benötigst du, wie der Name schon sagt, Karteikarten und einen Karteikasten. Diesen kannst du dir kaufen oder selbst aus einem Schuhkarton basteln. Der Karteikasten hat 5 Fächer, wobei diese unterschiedlich groß sind: Fach 1 ist das kleinste Fach, Fach 2 ist etwa doppelt so groß wie Fach 1, Fach 3 etwa viermal so groß wie Fach 1, Fach 4 sechsmal so groß wie Fach 1 und Fach 5 etwa achtmal so groß wie Fach 1. Die unterschiedliche Größe der Fächer hängt mit der Art und Weise zusammen, wie unser Gedächtnis funktioniert. Die Fächer 2 bis 5 werden erst dann bearbeitet, wenn sie voll sind. Und weil die Fächer immer größer werden, wiederholt man den Stoff in immer länger werdenden Zeitabständen. Das bewirkt, dass der Lernstoff auf den Karten immer dann wieder ins Gedächtnis gerufen wird, wenn man sich nicht mehr so gut daran erinnert. Und genau das ist wichtig, um die Inhalte ins Langzeitgedächtnis zu bringen und bei Bedarf wieder abrufen zu können.

## **Fortsetzung: Gebrauchsanweisung Karteikartensystem**

Kurz zusammengefasst funktioniert das Lernen mit Karteikarten wie folgt: Man nimmt eine Karteikarte, liest die Frage oder Aufgabe, überlegt sich die Antwort beziehungsweise löst die Aufgabe. Dann wird die Karte umgedreht und nach der Überprüfung in einem speziellen Wiederholungsrhythmus abgelegt.

**1. Fach:** Hier wird gelernt! Das erste Fach wird täglich bearbeitet, was etwa 3 bis 5 Minuten in Anspruch nimmt. Alle neu erstellten Karteikarten sollten noch am selben Tag wiederholt werden, so bleiben sie aktiv im Arbeitsspeicher und es fällt leichter, sie schneller sicher abzuspeichern. Konnte die Karteikarte richtig gelöst werden, dann wandert sie ins 2. Fach, wusste man es noch nicht, verbleibt sie in Fach 1.

**2. Fach:** Das zweite Fach wird bearbeitet, sobald es voll ist. Auch hier gilt: Bei der richtigen Lösung wandern die Karten ein Fach weiter, also ins dritte Fach, war die Antwort falsch, geht es zurück ins erste Fach.

**3. Fach:** Bis das dritte Fach voll ist, vergehen etwa 2 Wochen, denn es ist ja viermal so groß wie Fach 1 und doppelt so groß wie Fach 2. Da dieses Fach deutlich größer ist, kannst du dir die Lernkarten in zwei Portionen einteilen und sie mit einem Tag Abstand bearbeiten. Es ist sinnvoll eine feste Zeit einzuplanen, in der du dich dem dritten Fach widmest. Wie schon zuvor gilt auch hier: Richtig gelöst? Dann geht es ins nächste Fach (Nummer 4), ansonsten wandert die Karte zurück ins erste Fach. Das muss so sein, denn dann hast du den Lernstoff vergessen, die Karte dreht eine Ehrenrunde, bis sie sicher im Langzeitgedächtnis abgespeichert wird.

**4. Fach:** Bis Fach 4 voll ist und bearbeitet wird, dauert es einige Zeit (bis zu 4 Wochen), doch dann werden auch diese Karten wiederholt. Auch hier hat es sich als sinnvoll herausgestellt, im Lernplan dafür einen festen Tag festzulegen, so gerät es nicht in Vergessenheit. Ansonsten wird hinsichtlich des Ablageverfahrens wie schon in den Schritten zuvor verfahren.

**5. Fach** (spätestens nach 6 Monaten): Das ist nun die letzte Überprüfung, konnte die Karteikarte auch dann richtig beantwortet werden, kann sie ins Archiv. Hast du es aber vergessen, beginnt der Lernzyklus von vorn und die Karteikarte kommt zurück ins erste Fach.

## **Fortsetzung: Gebrauchsanweisung Karteikartensystem**

### **Anfertigen der Karteikarten**

Die Karteikarten werden auf Vorder- und Rückseite beschriftet. Bei Vokabeln zum Beispiel auf eine Seite das Fremdwort, auf die Rückseite die Übersetzung. Im Fach Mathematik kann auf der Vorderseite beispielsweise eine Rechenaufgabe notiert werden, auf die Rückseite kommt dann die Lösung, am besten mit farblich hervorgehobener Formel. Aber auch alle anderen Lerninhalte können wir mit dieser Methode in ein strukturiertes Wiederholungssystem einbetten: Auf die Vorderseite kommt eine Frage, auf die Rückseite die entsprechende Antwort. Jeder Lernstoff lässt sich in Fragen und Antworten zerlegen, egal, ob es sich um Vokabeln, Mathematik, Betriebswirtschaft oder Geschichte handelt.

Fragen sollten so formuliert werden, dass sie möglichst wenig Informationen preisgeben.

Fragen, die man nur mit ja oder nein beantworten kann, sollten vermieden werden. Fragen mit sehr ähnlichen Antworten sollten zusammengelegt werden. Außerdem sollte eine zweite Karte angefertigt werden, auf der nach den Unterschieden gefragt wird.

- Die Fragen müssen eindeutig beantwortet werden können.
- Für die Antworten gilt, dass sie auf die Karte passen müssen.
- Wenn mehr als  $\frac{3}{4}$  der Karte vollgeschrieben wird, sollte die Antwort besser auf mehrere Fragen verteilt werden.
- Möglichst knappe und natürlich richtige Antworten formulieren.
- Auf der Rückseite können auch Quellenangaben vermerkt werden oder Hinweise, wo weitere Informationen nachgelesen werden können.
- Und um das Ganze übersichtlich zu gestalten, kann man für die unterschiedlichen Fächer oder Themengebiete auch verschiedenfarbige Karteikarten benutzen
- Hilfreich ist es auch, durch Skizzen, Icons, kleine Zeichnungen, den Lerninhalt auch visuell zu verdeutlichen und so noch einprägsamer zu machen. Karteikarten dürfen ruhig bunt gestaltet werden: Eselsbrücken, assoziierte Bilder, Grafiken oder Skizzen können ebenfalls notiert werden, das hilft dem Gehirn später beim Erinnern.

# Gebrauchsanweisung Mindmap

Wie sollte eine Mindmap gelesen werden?

1. Zuerst das Zentrum betrachten. Das Thema steht prägnant in der Mitte. Darum dreht sich alles.
2. Jetzt sind die Teilüberschriften an der Reihe. Sie stehen auf den großen, dickeren Ästen. Zunächst verschafft man sich einen Überblick und fokussiert auf die Hauptäste. Dabei auch nicht Illustrationen, Skizzen und Symbole aussparen. Das Gehirn erfasst Bilder viel schneller als das geschriebene Wort und selbst, wenn man gar nicht darauf achtet, speichert das Unterbewusstsein die Bilder fast von allein ab.
3. Nun nacheinander Ast für Ast mit allen Zweigen betrachten, am besten beginnend im Uhrzeigersinn.
4. Abschließend noch einmal die komplette Mindmap betrachten, so werden die aufgenommenen Fakten wieder in ein Gesamtbild integriert.

# Gebrauchsanweisung Loci-Methode

Was macht eine gute Route aus?

1. Anfangs eine vertraute Umgebung nutzen.
2. Eindeutige und sinnvolle Reihenfolge der Routenpunkte, keine Umwege und Kreuz- und Querverbindungen.
3. Einprägsame Routenpunkte: interessante und markante Stellen und Objekte auswählen.
4. Mittlere Ausmaße: Der Routenpunkt sollte nicht zu klein, aber auch nicht zu groß sein.
5. Mäßiger Abstand: Der Abstand zwischen den einzelnen Routenpunkten sollte auch nicht zu groß oder zu klein sein, denn bei zu geringen Entfernungen können sich die Mentalbilder überlappen, bei zu großen Strecken dauert der mentale Sprung länger und ist unsicherer. Entfernungen von 0,5 bis ca. 20 Meter sind geeignet, ideal sind Abstände von ein bis drei Metern.
6. Dauerhafte Positionierung: Keine beweglichen Routenpunkte wählen, die Position eines Punktes sollte nicht so leicht veränderbar sein, sonst könnte bei der späteren Wiedergabe eventuell ein Fehler in der Reihenfolge erfolgen.
7. Ausreichende Unterschiedlichkeit: Um später die mentalen Bilder besser unterscheiden zu können, dürfen die einzelnen Routenpunkte nicht zu ähnlich sein, also nicht zwei Fenster in eine Route aufnehmen.
8. Durchnummerieren: Um eine gewisse Ordnung in die Route zu bringen, empfiehlt es sich, die einzelnen Punkte zu nummerieren.

Und auch für die Loci-Methode gilt, unlogische, absurde und komische Assoziationen können wir uns besonders gut merken. Wie bei allen Visualisierungstechniken handelt es sich um eine neu zu lernende Strategie. Dies steht zunächst im Vordergrund, der Inhalt ist erst einmal sekundär. Daher sollte zu Beginn mit einfachen Routen, Bildern und Merkinhalten begonnen werden, so lange, bis die neue Technik sitzt und automatisiert ist.

Die Loci-Methode können wir nutzen, um Gliederungen und Schlüsselbegriffe für einen Vortrag oder Referat abzulegen oder um Handlungsabfolgen (erste Hilfe, diagnostische Schritte, Schritte eines Rezeptes) zu platzieren. Ebenso eignet sie sich für das Lernen von Listen (Symptome einer Krankheit, Knochen der Hand). Man kann eine Route sowohl kurzzeitig als auch langfristig nutzen. Als Kurzzeitroute, beispielsweise für den nächsten Test, bleibt der Stoff dann noch für einige Tage im

## **Fortsetzung: Gebrauchsanweisung Loci-Methode**

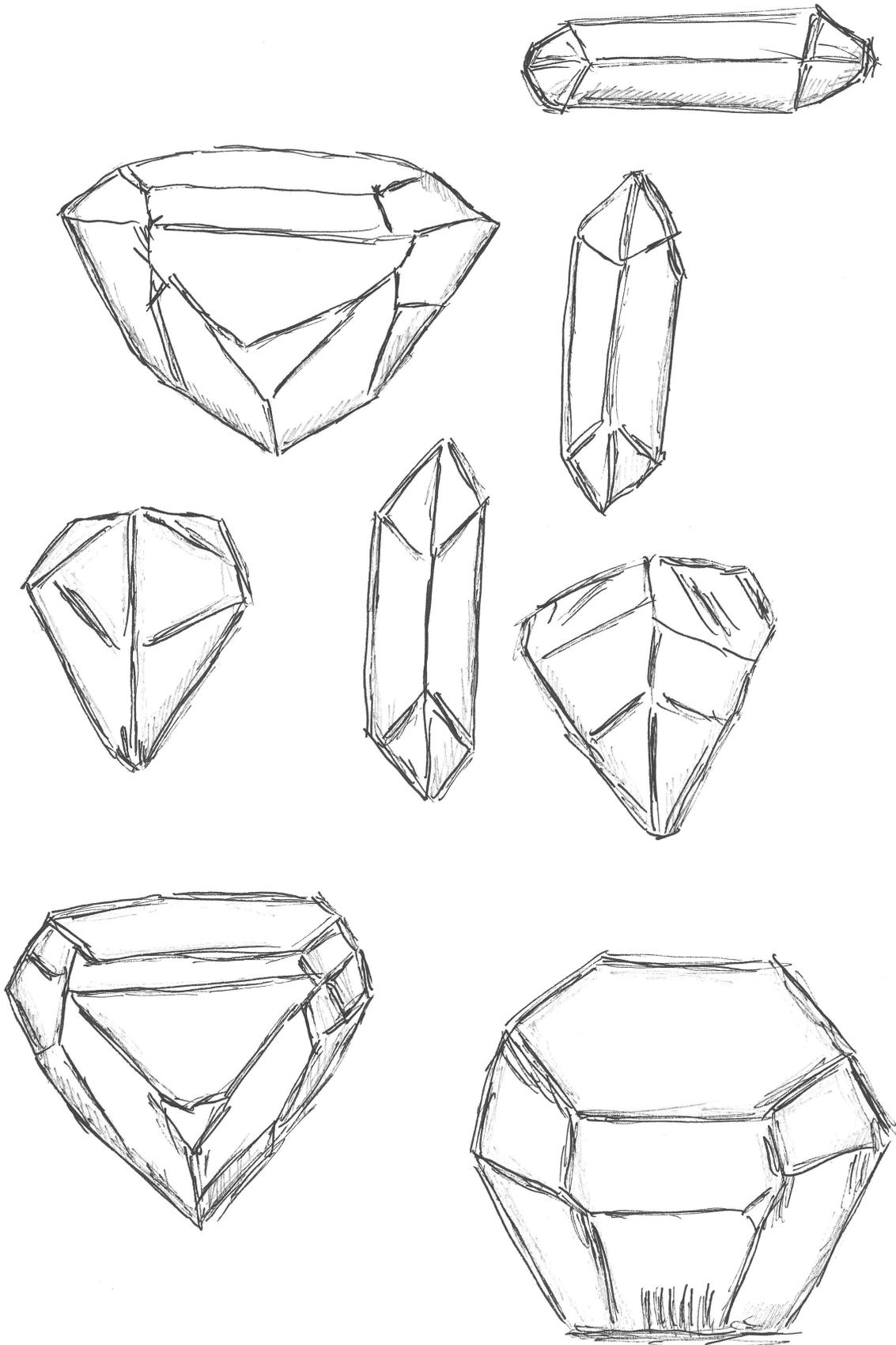
Gedächtnis und verblasst dann langsam wieder, wenn er nicht wiederholt wird, die Route wird wieder frei. Soll Lernstoff längere Zeit im Gedächtnis bleiben, wählt man eine geeignete Route mit ausreichend Routenpunkten und wiederholt sie, schreitet sie also mental in regelmäßigen Abständen ab. Zur Loci-Methode und anderen Gedächtnisstrategien siehe Karsten 2012, S. 184 f. sowie Karsten 2007, S. 62 f.

### **Loci-Methode als Bodypainting**

Als Routenpunkte kann man alternativ auch verschiedene Körperteile, also einen Weg am eigenen Körper entlang, wählen. Man beginnt entweder bei den Füßen und arbeitet sich dann bis zum Kopf hoch oder umgekehrt. 12 Routenpunkte könnten sein: Haare, Stirn, Nase, Ohren, Mund, Hals, Schultern, Brust, Bauch, Oberschenkel, Knie, Füße.

Nachdem du wichtige Infos für dein nächstes Referat erfolgreich mit der Loci-Methode an verschiedenen Körperteilen abgelegt hast, wäre jetzt die richtige Zeit für etwas Entspannung. Vom Bodypainting hin zum Body-Scan oder einer entspannenden Zittereinheit für den ganzen Körper: Shake it! Wonach steht dir der Sinn?

# Diamanten sammeln



## ***Fortsetzung: Diamanten sammeln***

Um Fremd- und Selbstwahrnehmung im Bereich der Stärken und Ressourcen abzugleichen, eignet sich in Gruppen sehr gut die Diamanten-Methode, auch Ressourcen-Steine genannt. Ein DIN-A4-Blatt, illustriert mit zahlreichen großen Edelsteinen, wird den Schüler:innen auf den Rücken geklebt oder mit Namen versehen an der Wand befestigt. Nun können alle dem Träger seine Stärken, Fähigkeiten, Ressourcen oder positive, aufbauende Sätze darauf notieren. Beim anschließenden Lesen sieht man dann viele strahlende Gesichter in der Klasse. Natürlich müssen die Regeln vorher klar besprochen werden; damit das Blatt auch wirklich zu einem echten Diamantenschatz wird, findet nur Positives seinen Weg in die Juwelen.

# Zeitmanagement zur Prüfungsvorbereitung

Was musst du können? **Stoff sammeln!**

Notiere alle **Themen/Aufgaben** für die nächste Klassenarbeit:

*Beispiel*

- Vokabeln der letzten beiden Units, ca. 30
- Text zum Thema Taschengeld verfassen
- Going to future, past progressive, much/many

**Zeiteinschätzung:**

*Beispiel*

- Vokabeln: ca. 2 Stunden
- Text verfassen: Sätze vorab überlegen, 2 Stunden
- Zeiten: 2 Stunden wiederholen und verstehen, 1 Stunde üben
- Summe: 5 Stunden

**Zielsetzung:** Was möchtest du bis wann erledigt haben?

Meine **To-do-Liste** für die Klassenarbeit:

Aufgabe	Muss fertig sein am:	Ich arbeite bereits daran.	Erledigt

# Checkup – Ready for take off? Alles erledigt vor dem Start?

Die Strategien und Techniken, die du dir auf den einzelnen Lerninseln angeeignet hast, kommen in Prüfungsphasen geballt zum Einsatz. In der folgenden Check-Liste kannst du noch mal prüfen, ob du alles Notwendige an Bord hast.

- alte Prüfungen, Bücher, Materialien besorgt
- ggf. Lernteam gebildet
- Lernplatz hergerichtet (Schreibtisch aufgeräumt)

Mit dem Lernen beginne ich am \_\_\_\_\_ .

Mein Lern- und Zeitplan ist am \_\_\_\_\_ fertig.

Ggf. erstes Lerngruppentreffen am \_\_\_\_\_

Für mein Wiederholungsarchiv nutze ich folgende Techniken:

- Karteikarten
- Audios
- Loci-Technik
- Mindmap
- Lernplakate
- Visualisierungen
- Spickzettelmethode
- ABC-Liste
- Geschichtentechnik
- weitere Lern- und Mnemotechniken \_\_\_\_\_

Ich habe folgende Wenn-dann-Strategien entwickelt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Auf meiner Not-To-do-Liste steht: \_\_\_\_\_

Ich weiß, wie ich gut lerne, und achte auf mich: \_\_\_\_\_

Das tue ich für meine Entspannung: \_\_\_\_\_

Das sind meine Top-3-Zitterübungen: \_\_\_\_\_

Damit belohne ich mich nach dem Lernen: \_\_\_\_\_

Ich kenne meine Störenfriede und weiß, was ich dagegen unternehmen kann: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich kenne meine Motivatoren und setze sie ein: \_\_\_\_\_

Ich habe ein klares Ziel vor Augen: \_\_\_\_\_

# Übungs-Potpourri bei Blockaden und Lampenfieber

## Alle meine Entchen ...

Glaubenssätze verzerren unseren Blick, haben wir vielleicht immer zu hören bekommen. »Das schaffst du nicht« ist unser Unterbewusstsein entsprechend programmiert, aber wir können nicht nur Computer umprogrammieren, sondern auch unsere Glaubenssätze. Eine wiederkehrende Sorge wie, ich bin nichts wert, zur Melodie von »alle meine Entchen« singen, so bekommt der Gedanke zwar Raum, verliert aber seine Kraft. Ist der Glaubenssatz wie ein Ohrwurm dauerhaft präsent, kann es auch helfen, die Stimme zu verändern, einfach mal mit Helium oder Micky-Maus-Stimme den Glaubenssatz innerlich hören, sofort verliert er seine Bedeutung. Das Schlüsselwort des Glaubenssatzes kann auch durch bestimmte Endungen wie -ismus, -eritis, -nix, -nikowski usw. humorvoll entmachtet werden, Beispiel: aus-angst-erisiert.

Jeder Mensch hat seine eigene Art, **innere Bilder** zu sehen. Diese sogenannten Submodalitäten der Bilder, also die spezifischen Eigenschaften, können je nach Zustand unterschiedlich sein. Diese inneren Bilder sind emotional »aufgeladen«, sie können jedoch mental verändert werden und dann ändert sich auch das damit verbundene Gefühl.

Wenn du an das unangenehme Gefühl denkst, wo in deinem Körper spürst du es, gibt es eine Stelle, an der du es ganz besonders merkst? Nur mal angenommen, dieses Gefühl wäre

- ein Gegenstand,
- eine Farbe,
- eine Form, Gestalt.

Was wäre es?

Nur mal angenommen, es hätte

- eine Oberfläche,
- eine Temperatur,
- eine Größe,
- ein Gewicht.

Welche/s hätte es?

## **Fortsetzung: Übungs-Potpourri bei Blockaden und Lampenfieber**

Nimm den Gegenstand jetzt einfach zum Bearbeiten in den Raum, was würde ihn angenehmer machen? Verändere ihn in Farbe, Form, Beschaffenheit so, dass er für dich perfekt wird. Prima, nun nimm diese perfekte Gestalt wieder zu dir, lass dieses intensive Gefühl/Farbe sich ausbreiten, bis in deine Haarspitzen, in die Zehenspitzen, in die kleinsten Zellen ... und gleich fühlst du dich besser.

### **Hallo du!**

1. Gib deinem Gefühl einen Namen: Wut, Ärger, Unsicherheit, Erschöpfung usw.
2. Formuliere nun die Wahrnehmung des Gefühls so um, dass du etwas mehr Abstand gewinnst – nicht ich bin wütend, erschöpft, hilflos, sondern »Da ist Wut, da ist Erschöpfung, da ist Hilflosigkeit.« Sprachlich betrachtet nur eine Nominalisierung, aber mit großer Wirkung.

### **Selbstmitgefühl trainieren**

1. Annehmen: zugestehen, dass dieses Gefühl da ist. Gefühle wegzudrücken, erzeugt nur Gegendruck.
2. Relativieren: Das passiert nicht nur mir, das geht anderen auch mal so. (nicht isolieren)
3. Es geht vorbei: Jeder Tunnel hat auch einmal ein Ende.

### **Entspannungsklopfen und Butterfly-Technik**

Eine körperbetonte Entspannungstechnik ist das sogenannte bilaterale Klopfen (Rechts-Links-Stimulation). Im Sitzen werden mit überkreuzten Händen die Stellen oberhalb der Knie beklopft, einmal links und einmal rechts in knapp einer Sekunde. Dadurch lässt sich der Erregungslevel sehr gut runterfahren und die Aufregung senken. Eine weitere Variante ist die Butterfly-Technik. Die Arme werden überkreuzt mit geschlossenen Fingern auf die Oberarm-Schulter-Gelenke gelegt. Und dann geklopft, ebenfalls abwechselnd mit der ganzen Hand, im Rhythmus von etwa einmal links und einmal rechts pro Sekunde.

# Atem- und Achtsamkeitsübungen

## Bewusst atmen

Spüre bewusst die Luft am Naseneingang, wie sie in deine Nasenlöcher einströmt und wieder austritt. Nimm deine Empfindungen im Bauch wahr, das Ein- und Ausströmen der Luft in die Lunge. Lege eine Hand auf den Bauch und spüre die Bewegung des Atems. Schon bald werden Gedanken durch deinen Kopf schwirren; sobald du dies bemerkst, lenke deine Aufmerksamkeit wieder ganz bewusst auf deinen Atem. Ziel ist es, weder den Atem zu kontrollieren noch die Gedanken, sondern einfach, dich wieder mit der Erfahrung des gegenwärtigen Moments zu verbinden. Es bedeutet nicht bewusst und aktiv ein- und auszuatmen, sondern dem Atem auf seinem Weg hinein und hinaus zuzuschauen. Der Atem ist mit verschiedenen Sinnesempfindungen verbunden, die du beobachten kannst – das Strömen von Luft, Muskelbewegungen, Druckempfindungen oder ein Kitzeln in der Nase. Wähle eine Wahrnehmung aus und richte deine Aufmerksamkeit darauf. Fokussiere bei jedem Ein- und Ausatmen die Stelle, an der sich der Atem am deutlichsten bemerkbar macht.

## Hula-Hoop

Stell dich an ein geöffnetes Fenster und stell dir vor, du hättest einen Hula-Hoop-Reifen um deinen Bauch, es ist nur noch ein wenig Platz und dann würde dein Bauch den Reifen berühren. Atme nun langsam ein, versuche möglichst tief einzuatmen und spüre, wie sich dein Bauch hebt und runder wird, wie er beginnt, gegen den Reifen zu drücken. Atme langsam wieder aus und ein. Versuche nach ein paar Atemzügen den Reifen auszudehnen, immer ein bisschen mehr. Wende diese Bauchatmung rechtzeitig an, wenn du merkst, dass du unruhig wirst.

## Klangschale, Entspannungsmusik

Die Klangschale anschlagen und dem Ton so lange lauschen, bis er wirklich nicht mehr zu hören ist. Dabei die Augen schließen und erst wieder öffnen, wenn nichts mehr zu hören ist. Dreimal wiederholen.

## ***Fortsetzung: Atem- und Achtsamkeitsübungen***

### **Genießer-Momente**

Wir können lernen, uns achtsam auf jeden einzelnen unserer fünf Sinne zu konzentrieren und so zu mehr innerer Stärke und Ruhe gelangen, unsere Fähigkeit zu genießen steigt. Der Ansatz des Genießens trägt dazu bei, positive Emotionen zu erleben. Je häufiger positive Emotionen erlebt werden, desto größer ist die Wirkung auf dein Wohlbefinden. Gönn dir etwas Schönes zum Sehen, Hören, Schmecken, Fühlen und genieße es ganz bewusst. Das kann eine leckere Tasse Tee oder Kaffee sein, ein ausgiebiger Spaziergang oder die Sonnenstrahlen im Gesicht. Liebst du Schokolade? Dann hier noch ein kleiner Genießer-Tipp. Zelebriere doch heute mal deinen Schokoriegel auf eine ganz neue, nachhaltige Weise. Dies beginnt schon beim Auswickeln der Leckerei, nimm bewusst wahr, wie das Papier knistert, wie es sich anfühlt, was riechst du? Dann lass die Schokolade ganz langsam in deinem Mund zergehen, Bissen für Bissen. Nimm dir ganz bewusst Zeit für diesen Genuss-Moment.

Was schmeckst du, wie fühlt es sich an? Spüre wie sich der Bissen im Mund anfühlt, wie sich der Geschmack langsam entfaltet.

# Weiterführende Literatur

## Kapitel 4: Gegen den Blackout: Sofortmaßnahmen am Schreibtisch

### Links

<https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf>

<https://www.nytimes.com/2020/09/08/well/live/dentists-tooth-teeth-cracks-fractures-coronavirus-stress-grinding.html>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/mehrwissen/lexikon/s/lexikon-stress-100.html>

### Literatur

Behrends, Jan / Bischofberger, Josef / Deutzmann, Rainer (2012): *Duale Reihe Physiologie*. Thieme Verlag, 2. Aufl.

Kaluza, Gert (2018): *Gelassen und sicher im Stress*. Springer Verlag, 7. Aufl.

Kentzler, C. / Richter, J. (2010): *Stressmanagement: Das Kienbaum Trainingsprogramm*. Haufe-Lexware Verlag, Freiburg.

Korte, Martin (2017): *Wir sind Gedächtnis: Wie unsere Erinnerungen bestimmen wer wir sind*. DVA, München.

Schubert, Christian (2021): *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*. Schattauer Verlag, 2. Aufl.

Selye, Hans / Kerner, Fred (o. Jahr): *Stress bedroht unser Herz*. Verlag Goldmann Medizin.

## Kapitel 5: Die 10 Lerninseln

Beck, H. (2020): *Das neue Lernen heißt verstehen*. Ullstein, Berlin, 2. Aufl.

Cleveland, B. (1995): *Das Lernen lernen, erfolgreiche NLP-Unterrichtstechniken*. VAK, 2. Aufl.

Hameyer, U. / Pallasch, W. (2012): *Lerncoaching: Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele zu einer didaktischen Herausforderung*. Beltz Juventa, 2. Aufl.

Hüther, F. / Lang, S. M. (2020): *Neurodidaktik für Trainer, Trainingsmethoden effektiver gestalten nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung*. Edition Training aktuell, 2. Aufl.

Lehmann, K. (2015): *Lehrer coachen Schüler*. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr.

Medina, J. (2013): *Gehirn und Erfolg*. Spektrum Sachbuch, Heidelberg.

Roth, G. / Ryba, A. (2022): *Coaching, Beratung und Gehirn*. Klett-Cotta, Stuttgart, 5. Aufl.

### Lerninsel 1: Selbsteinschätzung

Bak, M. (2019): *Lernen, Motivation und Emotion, Allgemeine Psychologie II – das Wichtigste prägnant und anwendungsorientiert*. Springer-Verlag, Berlin.

Haas, U. (2015): *Selbstorganisiertes Lernen im Unterricht, eine unterrichtspraktische Einführung*. Beltz-Verlag, Weinheim/Basel.

Konrad, K. (2017): *Selbstgesteuertes Lernen: Grundwissen und Tipps für die Praxis*. Schneider Hohengehren, 6. Aufl.

Shazer de, S. (2017): *Worte waren ursprünglich Zauber: Von der Problemsprache zur Lösungssprache*. Auer Verlag, 4. Aufl.

### **Lerninsel 2: Gehirn – »Brain Island«**

Beck, H. (2014): *Hirn-Rissig, die 20,5 größten Neuromythen – und wie unser Gehirn wirklich tickt*. Hanser Verlag, München.

Beigel, D. / Frey, R. (2013): *Was ist los in meinem Kopf?* Borgmann-Media, Dortmund, 2. Aufl.

Carter, R. (2014): *Das Gehirn*. Dorling Kindersley, München.

Hansen, A. (2018): *Brainfit, Bauch, Beine, Hirn wie du durch Bewegung kreativer, konzentrierter und glücklicher wirst*. frechverlag, Stuttgart.

Hüther, G. / Michels, I. (2014): *Gehirnforschung für Kinder*. Kösel-Verlag, München, 5. Aufl.

Krebs, T. C.: *Nährstoffe für ein leistungsfähiges Gehirn*. VAK Concept, Kirchzarten bei Freiburg, 2010, 3. Aufl.

Koneberg, L. / Gramer-Rottler, S. (2004): *Das bewegte Gehirn, 7 Körperübungen für clevere Kinder*. Kösel, München.

Konrad, B. N. (2016): *Alles nur in meinem Kopf, Die Geheimnisse unseres Gehirns*. Ariston-Verlag.

Roth, G. / Ryba, A. (2022): *Coaching, Beratung und Gehirn*. Klett-Cotta, Stuttgart, 5. Aufl.

Spitzer, M. / Bertram, W. (2020): *Hirngespinnste, die besten Geschichten über unser wichtigstes Organ*. Klett-Cotta, Stuttgart.

Szwillus, M. (1999): *Brain Food für Genießer, Kulinarisches für kluge Köpfe*. GU, München.

### **Lerninsel 3: Stärken und Ressourcen – Die Schatzinsel**

Fredrickson, B. L. (2011): *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag, Frankfurt/Main.

Hüther, G. (2012): *Jedes Kind ist hochbegabt, Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen*. Knaus, München, 3. Aufl.

Müller, A. (2013): *Mehr ausbrüten, weniger gackern. Denn Lernen heißt: Freude am Umgang mit Widerständen oder kurz: Vom Was zum Wie*. hep Verlag, Bern, 2. Aufl.

Reznick, C. (2013): *Innere Stark-Macher. Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln*. Kösel, München.

Schubert, E.-F. (2008): *Schulfach Glück*. Herder, Freiburg im Breisgau, 2. Aufl.

Schubert, E.-F. (2011): *Glück kann man lernen*. Ullstein Taschenbuch, Berlin.

Seligmann, M. (2015): *Wie wir aufblühen – Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. Goldmann, München.

#### **Lerninsel 4: Motivation & Ziele**

- Brohm, M. (2012): *Motivation lernen*. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- Endres, W. / Ryba, M. (2001): *Die Endres-Lernmethodik*. Beltz, Weinheim/Basel.
- Groß, Harald (2011): *Lernlust statt Paukfrust*. Schilling-Verlag, Berlin.
- Metzig, W. / Schuster, M. (2016): *Lernen zu lernen, Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. Springer, Berlin.
- Pink, D. H. (2019): *Drive, Was sie wirklich motiviert*. ecowin, Salzburg/München, 6. Aufl.
- Robbins, M. (2018): *Die 5 Sekunden Regel: Wenn du bis 5 zählen kannst, kannst du auch dein Leben verändern*. Frech-Verlag, Stuttgart.

#### **Lerninsel 5: Konzentration**

- Hoffmann, U. (2017): *Konzentration ist ja ganz leicht: Mini-Meditationen für Kinder*. Argon-Verlag, München.
- Wenger, R. (2013): *Der Alpha-Faktor. Erschließen Sie Ihr volles Potential*. Business-Village, Göttingen.

#### **Lerninsel 6: Lernorganisation**

- Grolimund, F. (2018): *Vom Aufschieber zum Lernprofi*. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau.
- Hofmann, E. / Löhle, M. (2012): *Erfolgreich lernen. Effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf*. Hogrefe, Göttingen, 2. Aufl.
- Keller, G. (2011): *Lerntechniken von A–Z*. Huber-Verlag, Bern, 2. Aufl.
- Nussbaum, C. (2015): *Zeitmanagement. Mein Übungsbuch Zeit und Lebensqualität*. GU, München.
- Seifert, L. (2015): *1 x 1 des Zeitmanagements*. GU, München, 37. Aufl.

#### **Lerninsel 7: Lernstrategien**

- Bach, G. / Staub, G. (2014): *Geniale Gedächtnis- und Mathetricks für Groß und Klein*. SCM Hänssler, 2. Aufl.
- Birkenbihl, V. F. (2006): *Sprachenlernen leichtgemacht! Die Birkenbihl-Methode zum Fremdsprachen lernen*. mvg-Verlag, München, 31. Aufl.
- Frick, R. / Mosimann, W. (2006): *Lernen ist lernbar*. Sauerländer, Aarau, 11. Aufl.
- Geiselhardt, O. / Lange, H. (2015): *Schieb das Schaf – Mit Wortbildern hundert und mehr Englischvokabeln pro Stunde lernen*. Mvg-Verlag, München, 6. Aufl.
- Looß, M.: Lerntypen? *Ein pädagogisches Konstrukt auf dem Prüfstand*, unter: [http://www.rechtschreibwerkstatt-konzept.de/wp-content/uploads/2015/02/Looss\\_Lerntypen](http://www.rechtschreibwerkstatt-konzept.de/wp-content/uploads/2015/02/Looss_Lerntypen).
- Mittring, G. (2011): *Rechnen mit dem Weltmeister, Mathematik und Gedächtnistraining für den Alltag*. Fischer Taschenbuch, Frankfurt/Main, 3. Aufl.
- Schachl, H. (2005): *Was haben wir im Kopf?* Cornelsen Schulverlage, Berlin.
- Stenger, C. (2010): *Das Gummibärchen im Spinat, Gedächtnistraining für Kinder*. Campus Verlag, Frankfurt/Main, 3. Aufl.

## **Lerninsel 8: Kommunikation und Beziehungen**

- Birkenbihl, V. (1997): *Kommunikationstraining, zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten*. MVG-Verlag, Landsberg am Lech, 19. Aufl.
- Dreikurs, R. (2022): *Kinder fordern uns heraus – wie erziehen wir sie zeitgemäß?* Stuttgart, Klett-Cotta, 4. Aufl.
- Ellgring, H. (1995): *Konzepte nonverbaler Kommunikation*, in: Rosenbusch, H. S.: *Körpersprache in der schulischen Erziehung*. Hohengehren, S.15-20.
- Rosenberg, Marshall B. (2004): *Gewaltfreie Kommunikation, eine Sprache des Lebens*. Junfermann, Paderborn, 5. Aufl.
- Rust, Serena (2017): *Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt, 4 Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation*. Koha Verlag, Burgrain, 14. Aufl.
- Schulz von Thun, F. (1998): *Miteinander reden 3 – Das ›innere Team‹ und situationsgerechte Kommunikation*. Rowohlt, Reinbek.
- Schulz von Thun, F. (2006): *Miteinander reden, Störungen und Klärungen*. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 43. Aufl.

## **Lerninsel 9: Prüfungskompetenz – Blockaden lösen, Prüfungen meistern**

- Birkenbihl, Vera F. (2009): *Prüfungen bestehen*. Ariston-Verlag, München, 2009, 3. Aufl., S. 63.
- Draksal, M. (2017): *Mentale Prüfungsvorbereitung. Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasiege*. Hörbuch, Draksal Fachverlag, Leipzig.
- Lehner, M. (2015): *Viel Stoff – schnell gelernt, Prüfungen optimal vorbereiten*. utb-verlag, Stuttgart.
- Senftleben, R. (2020): *Die Kunst in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen*. GU-Verlag, München.

## **Lerninsel 10: Entspannung**

- Appel, J./Grosser, D. (2017): *Du bist nie allein. Meditationen und Fantasiereisen, die Kinderseelen stark machen*. Schirner Verlag, Darmstadt, 7. Aufl.
- Daiker, I. (2012): *Buddhas 3 Fragen*. GU, München.
- Kotsou, I. (2013): *Das kleine Übungsbuch Achtsamkeit*. Trinity-Verlag, Berlin/München.
- Lyubomirsky, S. (2008): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt/Main, Campus Verlag.
- Schwepe, R. / Long, A. (2016): *Los Lassen*. GU, München.
- Verni, K. (2016): *Anleitung zur Achtsamkeit*. DK-Verlag, München.