

Trixi Tumert

LERNEN



OHNE

Endlich
Hausaufgaben
und Klassen-
arbeiten ohne
Drama

STREIT



Wie dein Kind
selbstständig lernt
und du entspannt
loslassen kannst

humboldt

Trixi Tumert

LERNEN OHNE STREIT

**Wie dein Kind
selbstständig lernt
und du entspannt
loslassen kannst**

humboldt

Inhalt

LERNEN OHNE STREIT – DAS GEHT!	4
Das ist der GerneLerner-Code	6
Das Ziel: Familienfrieden mit dem Lernen	11
ERST MAL DURCHATMEN: QUICK WINS FÜR ELTERN	13
Ein Sammelplatz für deinen Durchblick	15
Ein Nein gibt dir Zeit für dich	17
Erfolge sehen, dein Selbstvertrauen stärken	23
Mit Mut zur Lücke den Druck reduzieren	26
Schaff dir Freiräume durch Weglassen	29
Trainiere dein Gehirn auf Harmonie	31
Gute-Laune-Liste für dich und deinen Akku	34
Akzeptiere die Gefühle deines Kindes	36
Starke Bindung durch echtes Interesse	38
Wissenslücken mit Neugier schließen	40
Erkenne den Motivationstyp deines Kindes	44
AUF ERFOLGE AUFBAUEN: DEIN WEG ZU MEHR HARMONIE	47
Deine innere Haltung ist entscheidend	56
Öffne dich für neue Blickwinkel	66
Mit den richtigen Fragen zur Lösung	73
WEITER GEHT'S: OHNE STREIT ÜBERS LERNEN REDEN	77
Begleite dein Kind durch die Lernphasen	84
Erkenne eure Bedürfnisse	90
Let's talk about Gefühle	103

NUN IST ES MÖGLICH: LERNEN OHNE DRUCK 112

- Lege deinen Fokus auf die Stärken 114
- Lass selbstständiges Lernen zu 123
- Lern dich besser kennen durch dein Kind 137
- Stärke das Selbstvertrauen deines Kindes 145

JETZT IST DER WEG FREI:**QUICK WINS FÜR DEIN KIND** 157

- Die Fünf-Minuten-Regel fürs Anfangen 160
- Begrenzte Lernzeit für schnelleres Lernen 163
- Selbst gewählter Lernort und Lernzeit 166
- Ein Lernplatz je nach Motivationstyp 168
- Lernen als festes Ritual im Alltag 172
- Große Aufgaben in kleinere aufteilen 175
- Ablenkung durch Handy & Co. vermeiden 178
- Mit Kanban-Board den Überblick behalten 181
- Motivierende Gute-Laune-Liste für dein Kind 185

DEN SCHWUNG NUTZEN:**QUICK WINS ZUM DRANBLEIBEN** 188

- Leichter lernen mit Bildern 190
- Durch Wiederholen nachhaltig lernen 193
- Motivierter durch sichtbare Erfolge 197
- Lernpausen für schnellere Ergebnisse 200
- Tricks zum Durchhalten 203
- Das Gehirn in Startposition bringen 207
- Ideale Lernumgebung fördert Konzentration 210
- Bewegung ist ein Lern-Booster 213
- Vergleiche positiv nutzen 216
- Schneller fertig werden durch Organisation 219

SO KLAPPT ES BIS ZUM SCHULABSCHLUSS 222**ZUM WEITERLESEN** 227

Ein wichtiger Hinweis:
Auch wenn ich in diesem Buch überwiegend von Müttern spreche, so lade ich auch ausdrücklich die Väter ein, sich angesprochen zu fühlen. Zusammen seid ihr ein unschlagbares Team.



LERNEN OHNE STREIT – DAS GEHT!

„Ich habe schon so viel gelesen und doch klappt es nicht.“ „Mein Kind ist frustriert und kann sich nicht motivieren und ich es leider auch nicht.“ „Mein Kind zeigt nicht sein Potenzial.“ Solche und ähnliche Kommentare höre ich, wenn Familien zu mir ins Lern- und Elterncoaching kommen. Vielleicht findest auch du dich in den Aussagen wieder?

Ich möchte dich mitnehmen, in deinen Gedanken ein anderes Bild zu zeichnen: Stell dir vor, dein Kind lernt eigenständig, ohne dass du ständig dahinterstehen musst. Keine ewigen Diskussionen, keine endlosen Hausaufgabensessions, kein Streit. Stattdessen ein harmonisches Miteinander, in dem Lernen ganz selbstverständlich dazugehört. Leicht, unbeschwert und voller Freude. Klingt gut? Genau darum geht es hier.

Mit diesem Buch entdeckst du, wie du den Lernalltag deines Kindes verändern kannst. Das Ziel: kein Zwang, kein Druck – sondern Spaß am Lernen. Schluss mit den Sorgen, ob dein Kind den Anschluss verpasst. Stattdessen findest du deinen Weg, wie viel Druck nötig ist und wo du deinem Kind mehr Entscheidungen überlassen kannst. Dein Familienleben wird ruhiger, die Atmosphäre entspannter, und dein Kind wird selbstsicherer und motivierter sein. Lernen wird so selbstverständlich und angenehm wie eine Kugel Eis an einem warmen Sommertag. In diesem Buch geht es nicht um komplizierte Lernstrategien, die sich anfühlen wie Spieleanleitungen, bei denen du erst mal YouTube-Videos anschauen musst, um sie zu verstehen. Stattdessen zeige ich dir einfache, klare Schritte, die sofort wirken. Mein Ziel ist es nicht, dass du zum Animator für dein Kind wirst, der sich immer witzigere Lernspiele ausdenken muss, damit es lernt. Sondern du bekommst sofort umsetzbare Erste-Hilfe-Tools an die Hand. Ohne Lerndruck und Streit und ohne endlose Diskussionen und Ermahnungen wie „Du musst noch Vokabeln lernen“. Dafür mit mehr gemeinsamer Zeit und mehr Lachen, in einem entspannten Familienalltag.

Gleichzeitig hast du so auch mehr Zeit für dich. Dein Kind wird entspannter sein, und wenn es doch mal zwischen euch kracht, bist du in der Lage, diese Situationen so zu lösen, dass es euch näher zu-

sammenbringt. Dabei wird dein Kind selbstständiger und lernt gern – ganz ohne ständiges Ermahnen und Antreiben von deiner Seite.

Oft gibt es diese Tage, an denen einfach alles zu viel ist und du versuchst, alle Fäden in der Hand zu halten. Und trotzdem scheint nichts wirklich zu funktionieren. Wenn sich dein munteres „Es ist Hausaufgabenzeit“ in ein „Komm jetzt, du musst noch lernen“ verwandelt, dann ist es Zeit, einen neuen Ansatz auszuprobieren: Hier kommt der GerneLerner-Code zum Einsatz.

Das ist der GerneLerner-Code

Für den GerneLerner-Code habe ich bewährte Techniken aus meiner Lerncoaching-Praxis zusammengestellt, die du schnell und unkompliziert anwenden kannst. Sie begleiten dich und dein Kind durch alle Herausforderungen beim Lernen. Egal, ob es darum geht, dranzubleiben, Wissenslücken zu schließen oder den Schulstress zu reduzieren: Diese Techniken sind so konzipiert, dass sie langfristig wirken und euch Schritt für Schritt unterstützen.

Zuallererst kümmern wir uns mit den Quick Wins für Eltern darum, dass es dir gutgeht und der Stress rund ums Lernen weniger wird. Denn nur, wenn deine Akkus gefüllt sind, kannst du dich auch um die anderen in deiner Familie kümmern – ganz wie im Flugzeug, wo du im Notfall die Sauerstoffmaske zuerst dir selbst aufsetzen sollst, bevor du deinem Kind hilfst. Du bist dem Schulsystem und den Launen deines Kindes nicht hilflos ausgeliefert. Indem du das Steuer wieder übernimmst, führst du das Familienleben, das du dir wünschst.

Zuerst geht es um dich

Die Lösung liegt nicht im Außen, sondern bei dir. Und das ist eine gute Nachricht. Du hast es in der Hand, die Beziehung zwischen dir und deinem Kind positiv zu verändern. Und das, ohne dass du dich noch mehr anstrengen musst oder ständig das Gefühl hast, nicht genug zu tun.

Vielleicht bist du angespannt, weil du zwischen deinen Aufgaben und Meetings in deinem Job jonglierst. Gleichzeitig warten zu Hause Dinge wie Waschen, Staubsaugen, Kochen und dann willst du deinem Kind noch beim Lernen helfen. Das ist richtig viel, zu viel. In meinem Ansatz geht es nicht darum, dass du dich besser organisierst, um noch mehr Aufgaben in deinen Tag hineinzquetschen, sondern darum, dass du weniger To-dos hast und diese freie Zeit für dich nutzt. So kannst du dein Kind entspannter beim Lernen begleiten, und es geht dir dann einfach besser.

Vielleicht hast du Angst, dass dein Kind den Anschluss in der Schule verpasst, weil sich Wissenslücken aufbauen, und du denkst, dass du nicht alles richtig machst. Diese Unsicherheit kann Druck erzeugen, sowohl bei dir selbst als auch bei deinem Kind. Und genau dafür habe ich Tipps für dich.

Das Ziel ist es nicht, alles zu kontrollieren oder perfekt zu machen. Stattdessen gibst du deinem Kind Schritt für Schritt die Verantwortung für das Lernen zurück. Genau darum drehen sich meine Tipps. In diesem Buch findest du konkrete, praxiserprobte Quick Wins, die dich entlasten und dir helfen, den Druck loszulassen. So lernt dein Kind selbstständiger, und gemeinsam findet ihr einen neuen Weg, der für euch beide funktioniert.

Lernen ohne Druck und Streit ist möglich

Nachdem du die für dich passenden Tipps umgesetzt hast, zeige ich dir langfristige GerneLerner-Strategien, die Schule und Lernen so entspannt in euren Alltag integrieren wie das Eisessen im Sommer. Du wirst neue Routinen entwickeln, die ganz natürlich in euer Familienleben passen, sodass du intuitiv und ohne Druck mit deinem Kind übers Lernen sprechen kannst. Damit stärkst du eure Beziehung, gibst ihm Sicherheit und den Rahmen, den es braucht, um eigene Entscheidungen zu treffen – ohne dass du ständig kontrollieren musst. Du wirst merken, wie sich euer Alltag entspannt, während dein Kind lernt, Verantwortung zu übernehmen und seinen Weg zu gehen.

Jetzt ist dein Kind offen für deine Tipps und Lebensweisheiten, und vielleicht stellst du sogar fest, dass es sie gar nicht immer braucht. Euer Familienleben ist inzwischen entspannt, und dein Kind lernt selbstständig. Es kommt sogar von selbst auf dich zu und fragt dich aktiv nach deinen Tipps, weil es erkennt und spürt, dass du immer nur sein Bestes möchtest.

Bei den Quick Wins für dein Kind geht es darum, alle möglichen Hürden aus dem Weg zu schaffen, die es beim Lernen überwinden darf: vom überhaupt erst mal Anfangen bis zur motivierenden Lernumgebung.

Manchmal fällt es deinem Kind schwer, beim Lernen dranzubleiben. Vielleicht ist es gerade kaputt von der Schule, die Aufgabe ist noch zu schwer oder es ist frustriert, weil es sich die Vokabel auch nach dem zwanzigsten Durchlesen nicht merken kann. All das führt dazu, dass dein Kind keine Lust mehr hat zu lernen. Dann komm zur nächsten Stelle im GerneLerner-Code: dem Dranbleiben.

Damit der neue Zugang zu einem entspannten Lernen auch bis zum Schulabschluss hält, darfst du im letzten Abschnitt lernen, wie du deine neue Elternrolle lebst. Du begleitest, anstatt zu kontrollie-

ren, du lässt los und bleibst verbunden. Du wirst erleben, was alles möglich ist, wenn du neugierig bleibst, dein Kind so zu sehen, wie es ist.

Frei kombinierbar: die Quick Wins

Für alle Quick Wins, egal ob sie an dich als Elternteil oder an dein Kind gerichtet sind, gilt: Du kannst zwischen ihnen hin- und herspringen und musst keine feste Reihenfolge einhalten. Probiere aus, was sich leicht für dich und dein Kind anfühlt, und erlebe schnelle Erfolge. Die Tipps, die anfangs vielleicht etwas schwerer wirken, sind oft genau die, die die größte Wirkung zeigen – gib ihnen eine Chance, auch wenn sie erst mal herausfordernd erscheinen.

Zusätzlich findest du bei allen Quick Wins nicht nur die Tipps, sondern, wenn du magst, auch die Theorie hinter den Tipps. So verstehst du, warum sie wirken und wie du sie nachhaltig in euren Alltag integrierst. Die Struktur ist klar und einfach, damit du sofort loslegst und herausfindest, ob die Anregungen zu dir und deiner Familie passen.

Sieh die Tipps als Angebote – als Chance, herauszufinden, was bei euch funktioniert. Denn jeder Mensch ist einzigartig: Was beim einen klappt, muss nicht beim anderen genauso wirken. Und das gilt sogar auch für Geschwister! Geh in den Entdeckermodus und lerne dein Kind kennen, wie es wirklich ist.

Jeder Quick Win besteht aus vier Teilen:

1. **Darum geht es:** In wenigen Sätzen erfährst du, worum es bei diesem Tipp geht und was du damit erreichen kannst. Du bekommst schnell einen klaren Überblick, damit du sofort erkennst, ob dieser Tipp dir weiterhilft oder nicht.
2. **So gehst du vor:** Du erhältst konkrete Schritte, um den Tipp sofort umzusetzen. Du bekommst klare Handlungsanweisungen,

die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst – einfach loslegen, ausprobieren und anpassen, bis er zu dir und deiner Familie passt.

3. **Die Theorie dahinter:** Wenn du Zeit hast, dann lies dir gern die Theorie durch. Du erfährst, welche psychologischen oder wissenschaftlichen Prinzipien dahinterstecken. Dieses Wissen hilft dir, den Tipp langfristig zu nutzen und in deine eigene Denkweise zu integrieren. Du kannst den Tipp natürlich auch umsetzen, wenn du die Theorie nicht gelesen hast.
4. **Auf den Punkt gebracht:** Die wichtigsten Informationen noch einmal kurz zusammengefasst. So kannst du den Tipp schnell in deinen Alltag einbauen und mit wenigen Worten im Kopf die Umsetzung starten.

Bevor du startest, hier noch etwas Wesentliches. Bei jedem Quick Win darfst du Folgendes berücksichtigen: Nimm das Gehirn beim Lernen mit. Klingt logisch, denn ohne das Gehirn läuft beim Lernen nichts. Doch damit das Gehirn wirklich voll dabei ist und dein Kind unterstützt, gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten:

- Ausreichender Schlaf ist die Basis, denn nur ein ausgeruhtes Gehirn kann gut arbeiten. Wie viel Schlaf ausreichend ist, ist sehr individuell.
- Genug trinken und essen sorgen dafür, dass das Gehirn die nötige Energie hat.
- Ein klarer Kopf, der sich nicht noch mit dem Streit mit der besten Freundin oder mit dem Stress aus der Schule beschäftigt, ist aufnahmebereit für neue Themen.

Wenn das Gehirn gut versorgt und entspannt ist, lernt dein Kind nicht nur leichter, sondern auch mit mehr Freude und Erfolg.

Das Ziel: Familienfrieden mit dem Lernen

Echt jetzt? Noch ein Buch, das mir erzählen will, wie ich das mit dem Lernen und meinem Kind machen soll? Das mir das Gefühl gibt, dass ich noch mehr machen soll? Das mir das Gefühl vermittelt, dass ich etwas falsch gemacht habe?

Vielleicht ging dir dieser Gedanke durch den Kopf, als du mein Buch entdeckt hast. Genau das soll es nicht. Dieses Buch ist dein praktischer Begleiter, wenn du dein Kind beim Lernen unterstützen möchtest, ohne dich selbst zu überfordern und ohne Angst zu haben, nicht genug zu tun. Sondern mit einem guten Gefühl, dein Kind zu unterstützen, damit es selbstbewusst seinen eigenen Weg geht und Herausforderungen meistern kann – auch über die Schulzeit hinaus. Es zeigt, welchen Einfluss du als Elternteil auf das Lernverhalten deines Kindes hast. Mein GerneLerner-Code gibt dir ein Buffet an Möglichkeiten, was du tun kannst, wenn du wieder verzweifelst, weil dein Kind nicht lernen oder es deine erlernten Lernstrategien nicht hören will.

Mit diesem Buch zeige ich dir, wie du für dein Kind da sein kannst, ohne dich selbst zu vergessen. Du stehst dabei im Mittelpunkt: Es ist wichtig, dass du dich wohlfühlst, zur Ruhe kommst und genug Energie für den Alltag hast. Dieses Buch zeigt dir, wie du den Druck loswirst und dich auf das konzentrierst, was wirklich zählt – die Beziehung zu deinem Kind. Denn diese Verbindung trägt euch durch alles andere.

Leg los und sammle Erfahrungen

Mit den Quick Wins integrierst du mein Know-how als Lern- und Elterncoach direkt in deinen Alltag. Denn durch die klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind die Tipps so gestaltet, dass du gleich loslegen kannst. Es geht nicht darum, jeden Fehler zu vermeiden oder immer perfekt zu sein. Vielmehr darfst du mithilfe dieses Buches lernen, wie du die Beziehung zu deinem Kind stärkst, ihm Selbstvertrauen schenkst und es gleichzeitig dabei unterstützt, Verantwortung für sein eigenes Lernen zu übernehmen. Und all das wirkt sich auf die Lernatmosphäre aus.

Denn wenn dein Kind sich sicher und unterstützt fühlt, kann es sein Potenzial beim Lernen zeigen, es meistert Hürden und findet Lösungen. Mit jedem kleinen Erfolg wird dein Kind selbstbewusster und entdeckt, wie schön es ist, selbstständig zu lernen und Dinge zu verstehen.

Du wirst entdecken, wie befreiend es ist, nicht alle Probleme lösen zu müssen, sondern Vertrauen sowohl in dich selbst als auch in dein Kind und seine Fähigkeiten zu haben. So wird es mutig seinen eigenen Weg gehen – in der Schule und darüber hinaus. Mein Buch führt dich Schritt für Schritt zu einem harmonischen Familienleben, auch wenn dein Kind zur Schule geht.

Ich freue mich, wenn du dich darauf einlässt, das Buch einfach wirken zu lassen. Offen und neugierig. Bereit, hinzusehen und neue Perspektiven zu entdecken. Freu dich auf ein Lernen ohne Streit, in dem Schule und Lernen dazugehören wie ein leckeres Eis zum Sommer.

Zusätzlich stelle ich dir hilfreiches Bonusmaterial zur Verfügung, wie z. B. Checklisten, Impulse oder Vorlagen, die dich dabei unterstützen, dranzubleiben, Neues auszuprobieren und deinen Familienalltag entspannter zu gestalten. Nutze einfach die im Buch abgedruckten QR-Codes.

Und jetzt lass uns starten!

AUF ERFOLGE AUFBAUEN: DEIN WEG ZU MEHR HARMONIE

Nach den ersten Quick Wins merkst du, wie sich dein Familienleben entspannt, weil du selbst gelassener bist. Jetzt geht es darum, dir das Familienleben zu schaffen, das du dir schon immer vorgestellt hast. Ein Familienleben, das nicht von Schule und Lernen bestimmt wird.

Stell dir vor, du setzt dich in ein Taxi und – sagst nichts. Du gibst dem Fahrer keine Richtung. Er wartet kurz, zuckt mit den Schultern und fährt los – irgendwohin. Vielleicht landest du an einem schönen Ort, vielleicht aber auch in einer Sackgasse. Ohne Ziel sitzt du einfach nur da, während das Taxi kreuz und quer durch die Stadt rollt.

Genau so fühlt sich dein Alltag an, wenn du keine klare Vorstellung davon hast, wie dein Familienleben aussehen soll. Du lässt dich treiben, reagierst auf das, was der Alltag dir bietet, und triffst Entscheidungen aus der Gewohnheit heraus. Am Abend bist du erschöpft und fragst dich, was du eigentlich geschafft hast. Aber was, wenn du das Steuer in die Hand nimmst? Was, wenn du dem Taxifahrer genau sagst, wo du hinwillst?

Mit einem klaren Ziel – deinem Nordstern – bestimmst du die Richtung. Du triffst bewusste Entscheidungen, gehst Schritt für Schritt voran und merkst, wie dein Leben sich verändert. Du steuerst aktiv auf das Familienleben zu, das du dir wünschst, statt dich von äußeren Umständen lenken zu lassen. Du übernimmst die Kontrolle, entscheidest, was wichtig ist, und gehst deinen Weg. „Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt“, wusste schon Mark Twain.

Mit dem Nordstern entscheidest du, welchen Stellenwert Schule und Lernen in deinem Leben und Familienalltag haben werden, wie du reagierst, wenn dein Kind eine schlechte Note mit nach Hause bringt, wie du dein Familienleben gestalten möchtest. Wie möchtest du dich fühlen in deinem Familienalltag? Was möchtest du für dich erreichen? Er hilft, Prioritäten zu setzen und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. In der heutigen schnelllebigen Welt können Eltern leicht von der Vielzahl von Anforderungen und Möglichkeiten überwältigt werden. Ein Nordstern dient als Kompass, um den Fokus zu behalten.

Bewusste Entscheidungen treffen

„Ah, jetzt muss ich mir das nur vorstellen und dann bekomme ich das in mein Leben?“ magst du vielleicht denken? Das wäre schon cool, wenn es so funktionieren würde. So einfach ist es nicht und gleichzeitig ist es eben doch einfach. Damit dein Familienleben so wird, wie du es dir wünschst, darfst du auch entsprechende bewusste Entscheidungen treffen. Und genau das ist der Schlüssel. Dafür dürfen wir verstehen, wie unser Gehirn Entscheidungen trifft.

In unserem Gehirn ist ein Filter eingebaut, das retikuläre Aktivierungssystem. Mit diesem System filtern wir das heraus, was für uns wichtig ist. Ansonsten würden pro Sekunde elf Millionen Sinneseindrücke auf uns einprasseln. Durch diesen Filter nehmen wir die Welt nicht so wahr, wie sie ist, sondern so, wie unser Gehirn sie für wichtig und richtig hält. Jeder sieht eine komplett andere Welt, basierend auf den eigenen Überzeugungen, den Glaubenssätzen, die wir gelernt haben, was wir übers Lernen, über die Rolle als Mutter oder Vater, über Familie und über uns selbst denken.

Das Blöde ist nur, dass dieser Filter auf Daten aus der Vergangenheit basiert. Jede Information, die dir begegnet, gleicht dein Gehirn mit den Informationen aus der Vergangenheit ab. Hast du das schon mal gemacht? Sollst du dich davor schützen? Sollst du dich totstellen oder lieber fliehen? Deine Erfahrungen aus deiner Schulzeit überträgst du auf deine Gegenwart und so auf deine Kinder. Wie haben deine Eltern reagiert, wenn du nicht gelernt hast? Oder was hättest du gern gehabt, als du noch in der Schule warst? Wie wichtig waren Noten? Wie haben Lehrkräfte reagiert, wenn du keine Hausaufgaben gemacht hast? Wurdest du kritisiert, wenn du Fehler gemacht hast? Oder wie wurde auf Fehler und Versäumnisse deiner Mitschüler reagiert? Denn es muss nicht mal dir selbst etwas Schlimmes passiert sein: Es reicht schon, wenn du es bei anderen mitbekommen und es für dich als negativ abgespeichert hast.

Löse dich von deinem inneren Schulkind

All diese Erfahrungen sind tief in dir verankert und jedes Mal, wenn dein Kind nun nicht lernen will, dann steht da dein inneres Schulkind und sagt: „So geht das aber nicht. Ich durfte das nicht. Lernen ist wichtig.“ Unbewusst läuft nun ein Film in deinem Kopf ab, der auf den Erfahrungen aus deiner eigenen Schulzeit beruht. Dein inneres Schulkind übernimmt in dem Moment das Kommando. Denn das ist das, was dein Gehirn kennt. Alles andere wäre unsicher. Und dein gesamtes System ist darauf ausgelegt, sicher zu sein.

Lieber akzeptiert dein Gehirn einen suboptimalen Zustand mit Streit beim Lernen, als sich auf unsicheres Terrain zu bewegen, indem du die Verantwortung fürs Lernen deinem Kind zurückgibst. Und so wird deine Zukunft wie deine Vergangenheit sein, wenn du keine neuen Entscheidungen triffst. Und dafür darfst du dich verändern. Andere Gedanken denken und anders handeln. Du darfst dir bewusst werden, was du wirklich willst und was dir wichtig ist.

Damit du neue Entscheidungen treffen kannst, tricksen wir ein wenig. Denn das Gehirn kann nicht entscheiden, ob etwas real ist oder nicht. Es reicht, wenn du dir vorstellst, wie deine Zukunft aussehen soll, mit allen Sinnen. Wie fühlst du dich in deiner Zukunft? Was siehst du? Was riechst du? Was hörst du? Gibt es einen Geschmack?

Durch dieses Sinnesfeuerwerk ist das Bild der Zukunft nun nicht mehr unbekannt und dein Gehirn fühlt sich sicher. In der Zukunft siehst du dich vor deinem inneren Auge mit deinem Kind lachen und Spaß haben, ihr macht tolle Ausflüge und habt interessante Gespräche. Dein Kind kommt mit seinen Problemen zu dir und nimmt deine Tipps gern an. Die Schule gehört zum Alltag wie eine Portion Eis zum Freibadbesuch. Fühlst du, wie gut sich das anfühlt? Wie entspannt und leicht? Einfach herrlich!

Und damit das auch eintrifft, darfst du heute Entscheidungen treffen, die dieses Bild in der Zukunft wahr werden lassen. Und diese Entscheidungen sind andere als die, die du bisher getroffen hast.

Vergangenheit versus Gegenwart

VERGANGENHEIT	GEGENWART
Du erhöhst den Druck, wenn dein Kind nicht lernt.	Du besprichst mit deinem Kind, was es braucht, um zu lernen, und hast die innere Einstellung, dass es seinen Weg finden wird.
Du sitzt neben deinem Kind und sagst ihm, was es als Nächstes lernen soll. Du überprüfst die Antworten und erzählst ihm, was es schreiben soll.	Du lässt dein Kind selbstständig arbeiten und bist da, wenn es Fragen hat.
Du erstellst einen Lernplan für dein Kind und gibst vor, wann und wo es die Hausaufgaben macht.	Dein Kind bestimmt, wo und wann es am besten lernt. Du bist allenfalls Ideengeber und dein Kind entscheidet.
Du drängst dein Kind, auch noch die Zusatzaufgaben zu machen, denn Übung macht den Meister.	Du gehst individuell auf dein Kind ein und verstehst, dass zu viele Wiederholungen auch demotivieren können.
Ihr streitet euch am Abendbrot-tisch wegen Hausaufgaben.	Ihr sprecht über das Lernen genauso wie über den Ausflug zur nächsten Eisdielen.
Du hetzt zwischen Job und Familie hin und her und hast keine Zeit für dich.	Du bist viel entspannter, hast Zeit für deine Familie und für dich.

VERGANGENHEIT	GEGENWART
Du willst deinem Kind Steine aus dem Weg räumen und ihm den Schmerz ersparen, wenn es eine schlechte Note geschrieben hat.	Du weißt, dass Fehler zum Lernen dazugehören und Noten nichts über Intelligenz und Wissen deines Kindes aussagen.
Du willst das Selbstbewusstsein deines Kindes stärken, indem du es mit einem „Du schaffst das schon“ antreibst, wenn es verzweifelt ist.	Du verstehst, dass dein Kind okay ist, wie es ist – mit all seinen Gefühlen. Genau das macht es später zu einem selbstbewussten Erwachsenen, der eigene Entscheidungen trifft.
Du übernimmst kommentarlos Vorgaben aus Schule und der Gesellschaft, was deine Rolle als Mutter oder Vater ist.	Du stehst selbstbewusst hinter deinem Kind, vertrittst deine Meinung und bist dadurch sein Vorbild.

Dein Gehirn kann heute im Hier und Jetzt bereits Entscheidungen treffen, die auf deinem Bild deiner Zukunft basieren und nicht aus der Vergangenheit. Nur so wird die Zukunft nicht automatisch die Verlängerung der Vergangenheit. Dein Gehirn braucht also neue Gedanken, neue Gefühle, neue Entscheidungen und neue Erfahrungen, die dich wiederum in deinem Wunschbild bestärken. Damit schaffst du eine klare, innere Ausrichtung auf deinen Nordstern, auf dein entspanntes Familienleben, auch wenn dein Kind zur Schule geht.

Das Ganze ist ein Prozess. Genauso wie du Muskeln im Fitnessstudio trainierst, damit sie wachsen, kannst du auch deinen mentalen Muskel trainieren, wenn du deine neuen Gedanken regelmäßig denkst. So werden neue neuronale Verknüpfungen hergestellt, die umso stabiler sind, je mehr du sie ansprichst. Denn durch die Neuro-

plastizität können wir unser Gehirn ständig verändern. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ ist schon lange widerlegt.

So hat eine Mutter, die vorher im Finanzsektor gearbeitet hat, nach unserem Coaching eine Lehre zur Tischlerin begonnen und sich damit ihren Traum erfüllt. Obwohl sie jetzt mehr Termine und zusätzliche Arbeit hat, ist sie weniger gestresst. Und das hat einen großen Einfluss auf ihr Familienleben und darauf, wie sie mit ihren Kindern umgeht. Eine andere Familie stellte fest, dass sie von ihrem Nordstern gar nicht so weit entfernt war, wie sie dachten. Ihr Ziel war, unbeschwert Zeit mit ihren Kindern zu verbringen, gemeinsam zu lachen und Neues zu erleben. In ihrer Wahrnehmung kam das viel zu kurz. Doch als wir zusammen auflisteten, was sie in den letzten Wochen alles unternommen hatten, waren sie überrascht – so wenig war es gar nicht. Manchmal hilft ein Blick auf das, was schon da ist, um zu erkennen, wie nah man seinem Nordstern wirklich ist. Mit dieser Erkenntnis hat sich ihr Familienleben sehr entspannt und damit auch die Lernsituation.

Spannend wird es, wenn wir genauer hinschauen, was wir uns für unsere Kinder wünschen und wie wir tatsächlich handeln. Das passt oft nicht zusammen.

WEITER GEHT'S: OHNE STREIT ÜBERS LERNEN REDEN

In diesem Kapitel findest du heraus, wie eine starke Bindung zu deinem Kind der Schlüssel für entspanntes Lernen ist. Du erfährst, wie du die Gefühle und Bedürfnisse deines Kindes besser verstehst und wie das eure Beziehung stärkt – die Basis, damit das Lernen erfolgreich ist.

Erinnerst du dich noch an deine Schulzeit, wenn am Anfang des Schuljahrs die neuen Lehrkräfte bekannt gegeben wurden? „Wen hast du in Mathe?“ „Oh, bei Herrn Schmidt musst du aufpassen, der gibt schlechte Noten.“ „Du hast Frau Meier, da hast du aber Glück, da bringt der Unterricht Spaß.“

Wir alle kennen den einen Lehrer, bei dem Mathe auf einmal Spaß gemacht hat. Nicht nur, weil er es anders erklärt hat, sodass wir es einfacher verstanden haben. Unsere Bereitschaft, es verstehen zu wollen, war eine andere. Weil die Beziehung zwischen dem Lehrer und uns stimmte. Wir fühlten uns als Person gesehen und verstanden. Selbst Fehler machen war auf einmal nicht so schlimm. Weil Frau Meier es als Chance gesehen und genutzt hat, dir zu erzählen, wo du gedanklich falsch abgebogen bist. Sie konnte es dir dann so erklären, dass du es verstanden hast.

Du merkst vielleicht schon, wie wichtig die Beziehung ist. Nicht nur zwischen Lehrkraft und Schüler bzw. Schülerin, auch zwischen dir und deinem Kind, besonders, wenn es in der Schule nicht so läuft, wie du es dir vorstellst und wie dein Kind es sich wünscht.

Hier geht es darum, wie du die Beziehung zu deinem Kind stärken kannst, und so eine positive Lernatmosphäre schaffst. Denn eine starke Beziehung ist die Basis fürs GerneLernen. Mit ihr ist das Lernen keine lästige Pflicht, sondern die Voraussetzung, sich zu entwickeln und Neues zu entdecken. Genau wie eine Eiswaffel das Eis zusammenhält und ihm Halt gibt, gibt eine starke Beziehung deinem Kind den Halt, den es braucht, um sich sicher zu fühlen und zu zeigen, was in ihm steckt. So kann es mit Herausforderungen umgehen und Scheitern ist keine Sackgasse.

Ist die Eiswaffel brüchig, kann sie das leckere Eis nicht halten. Und genauso ist es auch beim Lernen. Nur wenn die Beziehung zu deinem Kind stark ist, klappt es auch mit dem GerneLernen.

Die Beziehung ist die unsichtbare Kraft beim Lernen. Sie motiviert dein Kind nicht durch Druck, sondern dadurch, dass du ihm zuhörst, es stärkst, ihm vertraust und es ermutigst. Du zeigst ihm, dass Fehler in Ordnung sind, und unterstützt es dabei, Neues auszuprobieren und selbstständig Lösungen zu finden. Denn wenn wir versuchen, das Kind vom Fehlermachen abzuhalten, ist es fast so, als wenn wir versucht hätten, es vom Laufenlernen abzuhalten. Dein Kind spürt, dass es geliebt wird, so wie es ist. Mit dieser Sicherheit im Rücken traut es sich, Neues zu entdecken, Herausforderungen anzunehmen und an ihnen zu wachsen.

So motivierst du dein Kind mit eurer starken Beziehung in verschiedenen Bereichen:

Du gibst emotionale Unterstützung

Wie heißt es so schön: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude. Stell dir einmal folgende Situation vor: Dein Kind hat viel gelernt und schreibt trotzdem eine schlechte Note. Verständlicherweise ist es dann enttäuscht und benötigt von dir die Sicherheit, dass es als Person immer noch liebenswert ist, und es möchte aufgefangen werden. Oder es freut sich grad wie Bolle, dass es endlich verstanden hat, wie man das Present Perfect in Englisch bildet. Auch das möchte dein Kind teilen. Beim Lernen durchlebt dein Kind Höhen und Tiefen. Und es darf erfahren, dass alle Gefühle okay sind.

Du schaffst Vertrauen

Eine enge Beziehung zwischen dir und deinem Kind schafft eine Vertrauensbasis. Dein Kind fühlt sich sicherer und spürt das Netz, das es auffängt, wenn es fällt. Damit traut es sich Dinge zu, vor denen es sich vorher gedrückt hat, z. B. das Gespräch mit der Lehrkraft zu suchen, weil es mehr Zeit für die Abgabe eines Referats benötigt. Eine starke Beziehung ermöglicht es dir, dein Kind bei Herausforderungen

zu unterstützen oder dass es sich dir anvertraut, wenn etwas nicht so gelaufen ist, wie es sein sollte.

Das Gefühl von „Ich bin hier sicher“ und „Mein Vater und meine Mutter lieben mich, no matter what“ hilft deinem Kind, selbstbewusster zu werden, bei Schwierigkeiten dranzubleiben und sich auf seine Stärken zu konzentrieren. Auf der anderen Seite ermöglicht eine enge Beziehung es, dass du deinem Kind vertraust und es loslassen kannst.

Du bist ein Vorbild

Kinder machen nicht das, was wir sagen, sie machen das, was wir tun. Du als Mutter oder Vater bist das Vorbild für dein Kind. Besonders wenn dein Kind jung ist, saugt es alles auf, was du machst, es liebt dich bedingungslos. Wenn dein Kind sieht, dass du gerne lernst und selbst neugierig und wissbegierig bist, steckst du dein Kind damit an und es übernimmt diese Einstellung.

Mit diesem starken Band legst du die besten Voraussetzungen, dass Schule auch in der Pubertät nicht als Machtmittel von deinem Kind genutzt wird. Wird Schule jedoch zum Reizthema, kann es mit schlechten Noten provozieren, Hausaufgaben verweigern oder bewusst Grenzen austesten – nicht um dich zu ärgern, sondern um sich abzugrenzen. Denn genau darum geht es in der Pubertät.

Beim Spazierengehen mit meiner Golden-Retriever-Hündin sehe ich oft, wie Besitzer kleiner Hunde ihre Vierbeiner einfach hochnehmen, wenn sie in die falsche Richtung laufen. Es ist leichter, das kleine Fellknäuel wie eine Modelleisenbahn wieder in die Spur zu setzen, als es mit Worten zurückzurufen. Hast du das schon mal bei einem großen Hund versucht? Ihn hochzunehmen und umzusetzen? Das klappt nur semi gut.

Genauso läuft es mit größeren Kindern beim Lernen. Als dein Kind noch klein war, hast du es vielleicht leicht dazu gebracht, seine

Hausaufgaben zu machen. Du hast dich danebengesetzt und so geholfen, die Aufgaben zu erledigen. Oder du hast gesagt: „Mach schnell, dann gibt's ein Eis!“ und es damit motiviert.

Mit älteren Kindern funktioniert das nicht mehr so leicht. Du kannst sie nicht einfach dazu bringen, sich motiviert an den Schreibtisch zu setzen oder das Lernen ernst zu nehmen, indem du direkt eingreifst. Wenn du versuchst, sie unter Druck zu setzen oder zu kontrollieren, reagieren sie oft mit Widerstand oder ziehen sich zurück.

Eine starke Bindung ist die Basis

Was wirklich hilft, ist eine starke Beziehung. Ansonsten presst du deine Erfahrungen und die Meinung, wie wichtig das Lernen ist, deinem Kind auf wie einen Stempel in nassen Ton. Nimmt dein Kind sie nicht an, dann steckt ihr in einem Machtkampf. Und im Machtkampf gibt es Verlierer und Gewinner – aber keine Verbindung.

Wenn die Beziehung stimmt, dann hört dein Kind dir zu. Das heißt nicht, dass es auch deine Tipps annimmt, aber es berücksichtigt sie zumindest. Es wird (hoffentlich) immer noch seine eigenen Entscheidungen treffen. Denn es ist eine individuelle Persönlichkeit. Aus eigener Erfahrung verstehe ich, dass es als Mutter schwer sein kann, das zu akzeptieren. Mit unserer Lebenserfahrung wissen wir doch, wie der Hase läuft, und dann will das eigene Kind die Tipps nicht annehmen?! Vielleicht macht es sogar genau das Gegenteil von dem, was du gesagt hast. Das kann frustrierend sein – und auch da hilft, wie so oft im Leben, ein Perspektivwechsel: Dein Kind macht es nicht gegen dich, sondern für sich.

Erst mal darf dein Kind deine Tipps annehmen wollen – und das tut es nur, wenn eure Beziehung stimmt. Deine Lebenserfahrung hilft wenig, wenn die Verbindung zwischen euch fehlt. Du fragst ja auch lieber jemanden um Hilfe, der dich unterstützt, statt den Klas-

senprimus, der zwar alles weiß, aber den du nicht magst und der immer einen blöden Kommentar für dich hat.

Der Ausspruch „Erziehung ist Beispiel und Liebe, sonst nichts“ von dem deutschen Pädagogen Friedrich Fröbel enthält alles, was wir als Eltern wissen müssen, um unser Kind gut zu begleiten. Die Frage ist nur: Haben wir Zeit für die Liebe?

Sobald das Kind in die Schule kommt, scheint es, als ob wir automatisch den Blickwinkel der Schule und der Lehrkraft übernehmen, ohne viel zu hinterfragen, ob er wirklich zu unserem Kind passt. Plötzlich geht es vor allem um Leistung, Noten und schulische Anforderungen: Wie gut ist dein Kind in Mathe? Arbeitet es konzentriert? Erfüllt es die Erwartungen? Ist es zu laut? Zu leise? Dabei gerät in den Hintergrund, wer dein Kind wirklich ist, was es braucht und wo seine Stärken liegen. Warum zweifeln wir daran, dass unser Kind etwas nicht versteht, anstatt zu hinterfragen, ob die Lehrkraft es so erklärt hat, dass unser Kind es verstehen konnte? Wir Eltern übernehmen häufig unbewusst das defizitäre Denken aus der Schule und lassen uns von dem Leistungsdruck anstecken.

Dein Kind ist gut so, wie es ist

Kinder fühlen sich nie mehr geborgen und geliebt, als wenn sie spüren, dass wir gern mit ihnen zusammen sind. Die Familienexpertin Nora Imlau schreibt in ihrem Buch „Bindung ohne Burnout“, dass gelingende Beziehungen am stärksten beeinflussen, ob wir ein glückliches Leben führen. Und nicht ein guter Schulabschluss, der auf Kosten der Beziehung entstanden ist. Dein Kind ist kein unfertiger Erwachsener, genauso wie ein Kinderarzt kein unfertiger Arzt ist. Es ist perfekt, wie es ist.

Daher dürfen wir aufhören zu denken, dass wir unsere Kinder formen oder ihnen vorschreiben müssen, was sie tun sollen. Das ist Bevormundung. Oft meinen wir, besser zu wissen als sie selbst, was

sie fühlen und was sie brauchen. Denn wir haben ja die Lebenserfahrung. Dass das die Kinder gar nicht toll finden, ist klar. Sie reagieren dann mit Widerstand, Rückzug oder Frust, weil sie sich nicht ernst genommen fühlen. Was sie wirklich brauchen, ist Begleitung, Verständnis und das Vertrauen, eigene Entscheidungen treffen zu dürfen. Und dann bleibt dein Kind auch ein GerneLerner.



Aufgabe: Überlege, wie du morgen eine engere Verbindung zu deinem Kind aufbauen kannst.

Bindung statt Druck

Eine starke Beziehung zu dir als Elternteil hilft deinem Kind, dass es ein GerneLerner bleibt. Kinder lernen am besten, wenn sie sich sicher fühlen und wissen, dass sie gesehen und ernst genommen werden. Oft übernehmen wir Eltern unbewusst den Blick der Schule, schauen auf Noten und Leistung und übersehen dabei, was unser Kind wirklich braucht.

Druck und Kontrolle führen oft dazu, dass das Kind sich wehrt oder zurückzieht. Viel wichtiger ist es, eine starke Bindung aufzubauen, um so dein Kind erfolgreich beim Lernen zu begleiten.

NUN IST ES MÖGLICH: LERNEN OHNE DRUCK

Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, wirst du verstehen, warum das Nicht-Lernen oft nur die Spitze des Eisbergs ist – sichtbar, aber nicht die eigentliche Ursache. In diesem Kapitel gehen wir in die Tiefe, um die versteckten Beweggründe zu erkennen. Denn für die Titanic war nicht die sichtbare Eisbergspitze das Problem, sondern die sechs Siebtel unter Wasser.

Kennst du noch das Steckspiel mit Dreiecken, Kreisen und Quadraten, das dein Kind als Baby gespielt hat? Dabei geht es darum, für jede Form die passende Öffnung zu finden. Ein Kreis passt in die runde Öffnung, ein Dreieck in die dreieckige – jede Form bleibt, wie sie ist. Die Aufgabe ist, den richtigen Platz für jede Form zu finden. Genau wie jede Form im Spiel hat auch jedes Kind seine eigene Form mit seinen Ecken und Kanten – einzigartig und besonders.

Als dein Kind klein war, durfte es auf seine individuelle Art die Welt entdecken. Es konnte stundenlang mit Bauklötzen spielen, ein Buch anschauen oder durch die Wohnung tanzen, wenn ihm danach war. Es gab keinen Zweifel, dass dein Kind laufen lernen wird oder sich die Schuhe binden kann.

Mit dem Eintritt ins Schulleben wird das plötzlich anders. Da suchen wir nicht mehr die passende Öffnung für das Kind und schaffen nicht die Rahmenbedingungen, die zu ihm passen. Wir versuchen, das Kind so zu verändern, dass es in das System passt, als ob wir die Ecken und Kanten des Dreiecks abschleifen würden, damit es durch die Kreisöffnung passt. Auf das Lernen übertragen bedeutet das, dass wir eher die Besonderheiten und wundervollen Eigenarten des Kindes abschleifen und den Fehler beim Kind suchen, anstatt seine Stärken zu fördern und das Umfeld anzupassen.

Ein Kind, das eher ruhig ist, wird ermahnt, sich mündlich mehr zu beteiligen. Ein lebhaftes Kind wird gebeten, stillzusitzen, weil es sonst stört. Ein Kind, das aus dem Fenster schaut, weil ihm gerade alles zu viel ist, wird als Träumer bezeichnet und soll lernen, sich besser zu konzentrieren. So hat dein Kind nicht nur keine Lust zu lernen, sondern es beginnt, an sich zu zweifeln, ob es überhaupt gut ist, so wie es ist. Auf einmal vertrauen wir nicht mehr darauf, dass jedes Kind auf seine eigene Art lernt und sich entwickelt.

Lege deinen Fokus auf die Stärken

Wir können das Schulsystem kurzfristig nicht ändern, wir können aber entscheiden, welche Bedeutung es in unserem Alltag hat. Es wird Zeit, dass wir das defizitäre Denken des Schulsystems nicht übernehmen und stattdessen die Stärken des Kindes sehen. Denn die Stärken sind da – oft verborgen unter Zweifeln, Druck und den ständigen Hinweisen auf das, was nicht gut läuft.

Wir können die Aussagekraft von Noten hinterfragen, um so den Fokus von dem Ergebnis wegzunehmen und auf den Prozess beim Lernen zu lenken. Was kann dein Kind heute, was es gestern noch nicht konnte? Wir können selbst entscheiden, ob wir uns vom Leistungsdruck der Schule mitreißen lassen oder ob wir uns darauf konzentrieren, was wirklich wichtig ist: eine entspannte Familie und ein Kind, das mutig neue Dinge ausprobiert und Verantwortung übernimmt.

In der Schule wird hauptsächlich auf das geachtet, was nicht gut läuft. Da werden die Fehler angestrichen, die Schüler und Schülerinnen zurechtgewiesen, die sich nicht so verhalten wie andere. Kinder sind häufig zu laut, zu aufgeweckt, zu leise, zu in sich gekehrt, sie können die Groß- und Kleinschreibung nicht, sie können die Vokabeln nicht. In den seltensten Fällen erfahren sie, was sie können, was ihre Stärken sind. Verlassen die Kinder die Schule, wissen sie oft keine Antwort auf die Frage: „Was sind deine Stärken?“ Und wenn sie eine Antwort kennen, trauen sie sich kaum, sie zu nennen, aus Angst, sich selbst zu loben. Denn Eigenlob stinkt – so sind wir ja groß geworden.

Gleichzeitig können die Kinder aber zig Schwächen aufzählen. Und natürlich ist es gut, wenn man seine Schwächen kennt – aber nicht, um sich ständig darauf zu fokussieren, sondern um zu wissen,

wo man Unterstützung braucht und wie man seine Stärken gezielt einsetzen kann.

Wenn ich Kinder frage, was ihre Stärken sind, nennen sie oft Schulfächer: „Ich bin gut in Mathe“ oder „Ich kann gut Englisch“. Aber Schulfächer sind keine Stärken. Die Stärken ergeben sich daraus. Was braucht es, um gut in Mathe zu sein? Zum Beispiel die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen, analytisch zu denken oder kreativ zu sein, um Lösungen zu finden. Und was braucht dein Kind, um gut in Englisch zu sein? Vielleicht, dass es gut zuhören kann, offen für andere Kulturen ist oder schnell neue Wörter aufnimmt.

Das Problem mit den Stärken ist, dass uns unsere Talente häufig gar nicht bewusst sind, weil sie uns ja leichtfallen. Und etwas, was uns leichtfällt, ist ja nicht viel wert. Dir fällt es leicht, mit Menschen in Kontakt zu kommen? Ist ja kein großes Ding! Du kannst gut organisieren und bist immer pünktlich? Das kann ja wohl jeder! Und genau das sind deine Stärken.

Es ist so wichtig, wenn dein Kind seine Stärken kennt, denn dann ...

- hat es mehr Selbstvertrauen und verlässt eher seine Komfortzone. Nur so kann es sich entwickeln und wachsen.
- ist es motivierter, wenn es Aufgaben hat, bei denen es seine Stärken einsetzen kann.
- geht es mit Herausforderungen besser um und baut so seine Resilienz aus.
- wird es später im Leben und im Job seinen Weg gehen, auch wenn es in Geschichte in der siebten Klasse keine gute Note geschrieben hat.
- glaubt es an sich und mobilisiert alle Kräfte, sein Ziel zu erreichen, denn gewonnen wird im Kopf.

Anstatt von Nachhilfe zu Nachhilfe zu laufen, um die Defizite auszugleichen und dann in allen Bereichen Mittelmaß zu werden, sollten wir die Stärken ausbauen, damit das Kind in dem Bereich Experte wird. Nur dann werden die Kinder einen Job finden, der ihnen leichtfällt, der Spaß bringt und sie glücklich macht. So können sie erfolgreich sein. Was auch immer erfolgreich für jeden Einzelnen bedeutet.

Und vielleicht denkst du jetzt: „Ich kann doch auch nicht nur das machen, was mir Spaß macht“ oder „Mein Kind kann doch nicht immer nur das tun, was ihm Spaß macht!“ Aber warum eigentlich nicht? Hast du nicht auch mehr Energie, wenn du etwas machst, auf das du Lust hast? Oder sind Phasen, in denen es gerade nicht so läuft, nicht leichter zu überstehen, wenn du weißt, wie du sie dir mit Spaß ein bisschen leichter machen kannst? Dann ist es nicht nur anstrengend, sondern vielleicht auch sogar schön. Freude ist kein Luxus, sondern eine Energiequelle – für dich und dein Kind.

Es kann sein, dass du gelernt hast, nicht immer das zu machen, was dir Spaß bringt. Überleg doch mal, ob das wirklich stimmt – oder ob das nur ein alter Gedanke ist, den du übernommen hast. Stell dir vor, du machst die Dinge mit Spaß und Freude und merkst, wie viel leichter alles geht. Mehr zum Thema im Kapitel „Lass selbstständiges Lernen zu“.

In meiner Zeit als Unternehmensberaterin haben wir Teams zusammengestellt, in denen jedes Mitglied seine eigenen Stärken einbringen konnte. So wird das Team insgesamt effektiver und erfolgreicher. Stell dir vor, wie bereichernd es wäre, wenn das auch in der Schule schon so gehandhabt würde. Kim analysiert gern und behält den Überblick, Luca kann gut organisieren und ist empathisch, und Malte liebt es, zu präsentieren und Neues zu entdecken. Jede Stärke zählt – und gemeinsam entsteht etwas Großes.

Darum ist es wichtig, die Stärken nicht zu vergleichen. Wenn Mia besser in Mathe ist, kannst du das einfach so stehenlassen: „Stimmt,

Mia ist gut in Mathe.“ Ohne ein „Dafür kannst du ...“ Denn sonst gibst du deinem Kind das Gefühl, dass es schlecht ist, weil es Mathe nicht kann, und dass es schlimm ist, dass jemand anderes besser ist. Beide Botschaften tun deinem Kind nicht gut.

In meinem Coaching kam eine Familie zu mir, die damit kämpfte, dass ihr 15-jähriger Sohn nicht lernte. Während unseres Coachings habe ich die Eltern gebeten, Stärken ihres Sohnes aufzulisten: Sie nannten „geht seinen eigenen Weg“, „mutig“, „kreativ“, „empathisch“ und „hat einen Überblick“. Als sie die Stärken blau auf weiß auf dem Flipchart sahen, konnten sie ihren Sohn aus einer neuen Perspektive betrachten. Sie haben erkannt, dass es genau die Stärken waren, die ihr Sohn jetzt gerade beim Lernen zeigte. Er entschied selbst („geht seinen eigenen Weg“), wann und ob er lernen wollte. Denn wenn es wichtig war („Überblick“), hat er gelernt. Vielleicht nicht so, wie die Eltern es sich gewünscht haben, und vielleicht hätte er eine bessere Zensur geschrieben, aber das war für den Jungen nicht wichtig.

Diesen Zusammenhang zu sehen, machte es für sie leichter, ihre eigene Rolle aus einer anderen Perspektive zu betrachten und ihn seine Entscheidungen treffen zu lassen.

Finde die Stärken deines Kindes heraus

Um auf die Stärken zu vertrauen, dürfen wir sie erst einmal sehen. Und das kann ganz schön herausfordernd sein, wenn häufig noch der Fokus auf die Schwächen gelegt wird. Daher ist es umso wichtiger, dass wir bewusst unseren Blick auf das Positive lenken.

Beobachte dein Kind und schau, was ihm leichtfällt, wo es sich gar nicht anstrengen muss und wozu es Spaß hat. Wobei kann dein Kind ohne zu diskutieren starten? In welches Thema versinkt es und vergisst Zeit und Raum? Wo ist es im Flow? Ist es Lesen, Legospielen, Computerspielen, Malen, Nähen, Journaling, Fotografieren, Sport?

Was ist es, was dein Kind an dem Thema fasziniert? Beim Legospielen ist es vielleicht, etwas in der Hand zu haben und damit kreativ etwas Neues zu bauen oder gleich den Erfolg zu sehen, wenn das Bauwerk immer größer wird. Beim Computerspielen sind es vielleicht die schnellen Erfolge, dass dein Kind merkt, dass es selbstwirksam ist. Beim Fotografieren, dass es draußen ist, oder beim Sport, dass es sich bewegt. Beim Journaling, dass es reflektieren kann, beim Lesen, dass es Zeit mit sich verbringt.

Drei wirkungsvolle Fragen, um Stärken zu erkennen:

- Worüber hast du dich gefreut in der letzten Woche?
- Worüber hast du dich geärgert?
- Worauf warst du stolz, und was hast du dazu beigetragen, um dieses Ergebnis zu erreichen?

Mit diesen Fragen starte ich meine Coaching-Sessions. Vor allem die letzte Frage führt oft direkt zu den Stärken. Zum Beispiel ist dein Kind stolz darauf, dass es sich wieder mit der besten Freundin vertragen hat. Sein Beitrag dazu war, dass es offen auf die Freundin zugegangen ist und ihr zugehört hat. So haben sie zusammen einen Kompromiss gefunden. Vielleicht hat es auch Fragen gestellt, um die Freundin besser zu verstehen. Mit dieser Frage erkennen Kinder, welche Fähigkeiten sie bereits einsetzen – und lernen, ihre eigenen Stärken zu erkennen.

Die Stärkenliste hilft weiter

Manchmal weiß dein Kind gar nicht, welche Stärken es hat. In diesem Fall hilft eine Stärkenliste. Dein Kind kann die Liste durchgehen und die Stärken markieren, die zu ihm passen. Vielleicht braucht es dabei am Anfang deine Unterstützung. Gemeinsam könnt ihr dann überlegen, wo und wann es diese Stärken schon eingesetzt hat.

Weil Kinder morgen mehr brauchen als heute – Stärke und Mut beginnen zu Hause



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Der Ratgeber unterstützt Eltern dabei, ihre Kinder stark zu machen für eine zunehmend herausfordernde Zukunft
- Für Eltern, die möchten, dass sich ihr Kind unabhängig und selbstwirksam entwickeln kann

Inke Hummel

Zu viel des Guten – zu wenig fürs Leben

224 Seiten

14,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1798-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Das Kraftpaket für erschöpfte Mütter



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Wege aus der Überforderung, Werkzeuge für die Selbstfürsorge, Tipps für Empowerment, Stressmanagement sowie körperliche und seelische Gesundheit
- Mit Ratschlägen zum Aufbau eines persönlichen Netzwerks, um Aufgaben und Verantwortung abgeben zu können
- Geballte Kompetenz: Psychologin und Familienbegleiterin Michèle Liussi hilft Müttern aus der Überforderung; Katharina Spangler setzt sich seit ihrer Wochenbettdepression für mehr Bewusstsein und Verständnis ein

Michèle Liussi, Katharina Spangler

Die Klügere gibt ab

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1666-0

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

So geht Streiten bindungsorientiert



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Praktische Tipps und Übungen, um Verhaltensmuster zu verstehen, bei Konflikten aus alten Handlungsmustern auszusteigen und neue Wege zu gehen – für tragfähige Beziehungen, sichere Bindung und mehr Selbstwirksamkeit
- Werkzeugkasten, mit dem Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, zu mental starken, krisenfesten und resilienten Erwachsenen heranzuwachsen

Kiran Deuretzbacher

Konflikte nutzen statt vermeiden

224 Seiten

14,5,0 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1744-5

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1795-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-1796-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1797-1 (EPUB)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat:	Petra Nitsche, Bremen
Korrektorat:	Miriam Buchmann, Hannover
Layout:	Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg
Covergestaltung:	Zero Werbeagentur, München
Covermotiv:	Shutterstock / Tetiana Yurchenko, epiximages
Eissymbol:	stock.adobe.com/meastudios
Satz:	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung:	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Lernen leicht gemacht: So entlastest du dich und dein Kind

Führen Hausaufgaben bei euch regelmäßig zu Streit – und du fühlst dich hin- und hergerissen zwischen Sorgen, Druck und dem Wunsch nach Harmonie? Die gute Nachricht: Es geht auch anders! Lern- und Elterncoach Trixi Tumert zeigt dir, wie dein Kind Schritt für Schritt Verantwortung fürs Lernen übernimmt – ohne Antreiben, Diskussionen oder Kontrolle. Du bekommst sofort umsetzbare Ideen, die den Familienalltag spürbar entlasten und eure Beziehung stärken. Dieser Ratgeber ist dein Begleiter für einen Alltag, in dem Lernen ganz selbstverständlich und entspannt dazugehört – wie das Eisessen im Sommer.



„Ein kluger, praxisnaher Leitfaden für Eltern, die ihre Kinder mit mehr Vertrauen und Gelassenheit durch den Lernalltag begleiten möchten – ohne zermürende Konflikte und ohne sich dabei abzustrapeln.“

Julia Scharnowski, Autorin, Familienberaterin, Systemische Coachin, Mutter



TRIXI TUMERT ist Lern- und Elterncoach und Gründerin des GerneLernerCampus. In ihrer Arbeit verbindet sie Erfahrungen aus verschiedenen Schulsystemen mit einem neuen Blick aufs Lernen. Trixi Tumert lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Hamburg, hält Vorträge und gibt Workshops.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1795-7



9 783842 617957 22,00 EUR (D)