

Leitfaden für Eltern

Gutes Lernen zu Hause – Tipps & Tricks nach Jürgen Möller

1. Grundlagen erfolgreichen Lernens

Selbstwirksamkeit stärken – Eltern können helfen, indem sie:

- Fortschritte hervorheben („Schau, gestern war das noch schwerer für dich – super Fortschritt!“)
- Aufgaben in kleine, gut lösbare Schritte zerlegen
- Kinder Ziele selbst formulieren lassen („Was möchtest du heute schaffen?“)

2. Die richtige Lernumgebung

Aufgeräumter Arbeitsplatz – aber nicht steril

- Ein fester Lernplatz hilft dem Gehirn, schneller in den Arbeitsmodus zu kommen
- Nur das auf dem Tisch, was gerade gebraucht wird – alles andere lenkt ab

Angenehme Atmosphäre

- Gute Beleuchtung, ruhiger Raum, bequemer Stuhl
- Getränke bereitstellen – verhindert „Fluchtpausen“

Digitales klar regeln

- Handy und Social Media in Lernphasen stumm oder außerhalb des Raumes
- Lern-Apps gezielt einsetzen

3. Gutes Lernen braucht gute Pausen

Pausen sind keine Unterbrechung des Lernens – sie sind ein Teil davon.

- 10–20 Minuten Lernen → 5 Minuten Pause
- Bewegte Pausen: Hüpfen, Dehnen, frische Luft
- Keine digitalen Pausen (TikTok, YouTube) – sie überfordern das Gehirn

4. Lernstrategien, die das Gehirn wirklich unterstützen

Häppchenlernen statt Bulimielernen

- Lernstoff auf mehrere Tage verteilen
- Wiederholen in steigenden Abständen
- Besser: 4x10 Min. als 1x40 Min.

Aktives statt passives Lernen

- Zusammenfassen in eigenen Worten
- Kind erklärt den Stoff den Eltern („Lehrerrolle“)
- Mindmaps, Sketchnotes, Lernplakate

Wechsel zwischen Lernen & Anwenden

- Beispielrechnungen → eigene Aufgaben → reale Anwendung
- Sprache: Wortschatz → Sätze → Dialoge

5. Motivation fördern – ohne Druck

- Erfolge sichtbar machen (Liste, Poster, Glas mit Erfolgzetteln)
- Fokus auf Fortschritte statt Fehler

6. Stressfreies Üben – besonders vor Klassenarbeiten

Keine Paniktage! Stoff einige Tage vorher beginnen.
Letzter Tag = Wiederholen, nicht neu lernen.

Wiederholungsmethoden:

- Lernkarteien
- Lernspiele (z. B. Vokabelmemory)
- Kleine Tests mit Lösungen
- Audioaufnahmen anhören
- „Ich teste dich, du testest mich“

Angst ernst nehmen – Entspannung integrieren

- Atemübungen
- Bewegung vor dem Lernen
- Kurze Meditationen

7. Zusammenarbeit statt Machtkämpfe

Kinder beteiligen

- Wochenplan gemeinsam erstellen
- Kind entscheidet: Reihenfolge, Pausen, Lernplatz

Klar definierte Lernzeit

- Feste Zeiten → weniger Diskussionen
- Rituale helfen: Musik, Sanduhr

Eltern als Lernbegleiter

- Unterstützen statt übernehmen
 - Fragen stellen statt erklären
- „Wie bist du auf diese Lösung gekommen?“
„Was könnte der nächste Schritt sein?“

Beispiel für einen gehirnfrendlichen Lernplan

1. **Start (2–3 Min.)** – Material bereitlegen, Ziel setzen
2. **Lernblock (15–25 Min.)** – konzentriertes Arbeiten
3. **Aktive Pause (5 Min.)** – Bewegung, Wasser
4. **Wiederholungsphase (5 Min.)** – Zusammenfassen, Karteikarten
5. **Feierliches Beenden (1 Min.)** – Fortschritt loben

Checkliste für Eltern

- Fester Lernplatz
- Klare Lernzeiten
- Pausen fest eingeplant
- Lernstoff in kleine Einheiten geteilt
- Kind formuliert eigene Ziele
- Aktive Lernmethoden genutzt
- Fehler werden als Fortschritt gesehen
- Erfolge sichtbar gemacht
- Positive Atmosphäre – kein Druck