
Elternguide

Zu viel Energie für die Schule!

*Der Elternguide für Kinder,
die mehr können als stillsitzen.*

Birgit Schneider

Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin · Lerncoach

Birgit →
SCHNEIDER

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1: Warum dein Kind nicht das Problem ist

Kapitel 2: Zappelig, träumerisch oder einfach woanders

Kapitel 3: Die Schule als Umgebung

Kapitel 4: Übungen für zuhause

Kapitel 5: Clevere Helfer im Alltag

Kapitel 6: Motivation und Selbstbewusstsein

Kapitel 7: Dein 14-Wochen-Plan

Nachwort

Quellenverzeichnis

Anhang: Lesepyramide (Druckseite)

Kapitel 4: Übungen für zuhause

Das Gehirn ist wie ein Muskel: Es wird stärker, wenn wir es regelmäßig fordern, und zwar auf eine Weise, die es noch nicht kennt.

Die Übungen in diesem Kapitel klingen auf den ersten Blick vielleicht ungewöhnlich. Manche davon schauen ein bisschen komisch aus, und das ist genau der Punkt. Denn das Gehirn wächst nicht an Dingen, die es längst kann, sondern an Dingen, die es herausfordern.

Jede Übung ist in Level aufgebaut. Level 1 ist der Einstieg, leicht und spielerisch. Erst wenn ein Level wirklich flüssig klappt, geht es zum nächsten. Das ist kein Wettkampf und kein Zeitdruck. Es ist ein Prozess, bei dem das Kind selbst merkt, wie es wächst.

Warum Fehler das Wichtigste sind, und warum du nicht korrigieren sollst

Hier kommt der vielleicht wichtigste Satz dieses ganzen Buches, und er klingt zunächst kontraintuitiv:

Wenn dein Kind bei diesen Übungen einen Fehler macht, bitte nicht korrigieren. Der Fehler ist kein Problem. Der Fehler ist der Lernmoment.

Die Neurowissenschaft ist hier sehr klar: <Weniger als 100 Millisekunden nach einem Fehler finden im Gehirn messbare Veränderungen der Hirnaktivität statt. Das Gehirn erkennt den Fehler also selbst, blitzschnell und automatisch, noch bevor irgendjemand von außen etwas sagt. Es wertet aus, passt an, und lernt. Dieser Prozess funktioniert am besten, wenn das Kind den Fehler selbst bemerkt und selbst korrigiert.

Was passiert, wenn ein Erwachsener sofort korrigiert? Das Gehirn des Kindes bekommt das Signal von außen, bevor es die eigene Fehlerverarbeitung abschließen konnte. Der natürliche Lernprozess wird unterbrochen. Noch dazu schaltet sich beim permanenten Korrigieren das Stresssystem ein: Das Kind wird vorsichtiger, zögernder, weniger mutig bei neuen Versuchen. Und genau dieser Mut ist das, was wir trainieren wollen.

Das Prinzip dahinter nennt sich synaptische Plastizität. Lernen bedeutet für das Gehirn, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu bilden, also neue Synapsen zu knüpfen oder bestehende zu stärken. Das passiert am intensivsten genau dann, wenn das Gehirn an seine Grenze stößt, einen Fehler macht, und selbst herausfindet wie es besser geht. Forscher des Leibniz-Instituts für Neurobiologie beschreiben es so: Beim Lernen werden Synapsen durch biochemische und strukturelle Veränderungen gezielt verstärkt. Diese Veränderungen entstehen durch Herausforderung, nicht durch Wiederholung von Bekanntem.

Deshalb sind die Übungen in diesem Kapitel so aufgebaut, dass das nächste Level immer gerade nicht schaffbar ist. Nicht unmöglich, aber eben noch nicht bequem. Genau in diesem Bereich, den Psychologen

die Zone der proximalen Entwicklung nennen, wächst das Gehirn am schnellsten.

Die falsche Hand, die falsche Bewegung, das vergessene Wort. All das sind keine Misserfolge. Es sind Synapsen, die gerade entstehen.

Was du als Elternteil tun kannst: Beobachten, lächeln, und aushalten. Wenn das Kind die falsche Hand hebt, warte. Es wird es selbst merken. Wenn es lacht weil es einen Fehler gemacht hat, lach mit. Das ist das beste Zeichen, dass das Training wirkt.

Die einzige Ausnahme: Wenn das Kind frustriert wird und aufgeben möchte, ist das ein Signal dass das Level noch zu schwer ist. Dann einen Schritt zurück zum vorigen Level, Erfolg erleben, und dann nochmal versuchen. Das Ziel ist Herausforderung mit Zuversicht, nicht Überforderung mit Frustration.

Wie lange pro Level? Als Richtwert gilt: 2 bis 3 Minuten pro Level. Manche Übungen brauchen mehr Zeit, besonders wenn das Kind gerade dabei ist, einen Sprung zu machen. Hör auf das Kind, nicht auf die Uhr. Und: Fehler sind kein Zeichen zum Aufhören, sondern ein Zeichen dass das Gehirn gerade arbeitet.

Übung 1: Farben und Körper, die Koordinationsrunde

Diese Übung trainiert gleichzeitig Reaktionsvermögen, Körperkoordination und das Überkreuzen der Körpermitte. Bewegungen bei denen Arme oder Beine die imaginäre Mittellinie des Körpers überqueren, aktivieren beide Gehirnhälften gleichzeitig und fördern ihre Zusammenarbeit. Das Gehirn muss blitzschnell einen Reiz aufnehmen, die richtige Regel abrufen und den Körper steuern, alles in einer Sekunde.

Vorbereitung:



Kein Material nötig. Kind steht oder sitzt aufrecht. Ein Erwachsener ruft die Begriffe, das Kind reagiert mit der passenden Bewegung.

Level 1 – Farben, einfach

Grün: linke Hand hoch | Rot: rechte Hand hoch

Nur zwei Befehle zum Einstieg, kein Überkreuzen. Level 1 geht schnell – sobald beide Farben ohne Zögern klappen, einfach weiter zu Level 2.

Level 2 – Vier Farben mit Überkreuzung

Grün: linke Hand hoch | Rot: rechte Hand hoch | Gelb: rechte Hand auf linkes Knie | Orange: linke Hand auf rechtes Knie

Gelb und Orange sind die eigentliche Herausforderung, denn die Überkreuzbewegungen aktivieren beide Gehirnhälften gleichzeitig. Level 2 ist gemeistert wenn alle vier Farben flüssig sitzen.

Level 3 – Obst statt Farben

Die Farben werden durch Obst-Begriffe ersetzt, die Bewegungen bleiben exakt gleich: Apfel = linke Hand hoch, Birne = rechte Hand hoch, Kirsche = rechte Hand auf linkes Knie, Orange = linke Hand auf rechtes Knie. Das Gehirn muss ein neues Kategoriensystem aufbauen und mit denselben Bewegungen verknüpfen.

Level 4 – Eigene Kategorie

Das Kind wählt selbst eine Kategorie: Fußballmannschaften, Lieblingscomicfiguren, Tiere. Vier Begriffe, dieselben vier Bewegungen wie immer. Die eigene Wahl steigert die Motivation enorm.

Level 5 – Sechs Bewegungen

Zwei neue Bewegungen kommen dazu: Lila = linke Hand ans rechte Ohr | Türkis = rechte Hand ans linke Ohr. Jetzt gibt es sechs Befehle pro Kategorie. Das Kind übt zuerst alle sechs Farben, dann alle sechs Obst-Begriffe, dann die eigene Kategorie mit sechs Begriffen.

Level 6 – Alles gemischt, sechs Bewegungen

Alle Kategorien wild durcheinandergerufen, mit allen sechs Bewegungen. Das Gehirn muss in Echtzeit erkennen welche Kategorie gilt, den richtigen Begriff der richtigen Bewegung zuordnen, und dabei schnell reagieren. Das ist die Königsdisziplin dieser Übung.

Tipp: Mitmachen und selbst Fehler machen. Wenn das Kind sieht, dass auch Erwachsene durcheinanderkommen, nimmt das den Druck und macht die Übung zum gemeinsamen Spaß. Lachen ist ausdrücklich erlaubt.

Wichtig: Übung 1 und Übung 2 nicht am selben Tag machen. Beide Übungen fordern das Gehirn auf ähnliche Art, und es braucht Zeit um das Gelernte zu verarbeiten. An verschiedenen Tagen eingesetzt, verstärken sie sich gegenseitig.

Übung 2: Körper-Punkte mit Ansage

Diese Übung trainiert die Verknüpfung zwischen gehörtem Begriff und Körperbewegung. Das Gehirn muss für jeden Begriff einen bestimmten Körperpunkt abrufen und die Hand dorthin steuern, schnell und präzise. Eine eigenständige Übung, die an einem anderen Tag als Übung 1 gemacht wird.

Das war Übung 1 von 9.

Gefällt dir der Einstieg? Im kompletten Elternguide warten:

- ✓ 9 Übungen aus dem kognitiven Bewegungstraining – je mit 4–7 Leveln
- ✓ Dein 14-Wochen-Plan: Schritt für Schritt, ohne Druck
- ✓ 2 Traumreise-Versionen für mehr innere Ruhe
- ✓ Clevere Alltagshelfer: Gummiband, virtuelle Kopfhörer & Co
- ✓ Lesepyramide als Druckvorlage
- ✓ Wissenschaftlich fundiert – von Lerncoach Birgit Schneider

Jetzt für 22 € sichern

Sofort als PDF – einmalige Zahlung, keine Überraschungen

www.birgit-schneider.at/kaufseite-ebook