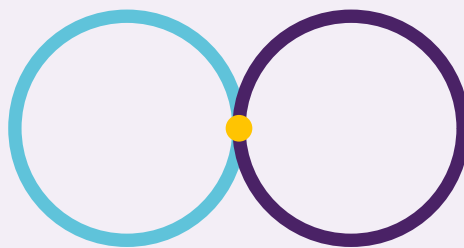


LESEPROBE

Zu viel Energie für die Schule!

Der Elternguide für Kinder,
die mehr können als stillsitzen



Ein kostenloser Auszug: der emotionale Einstieg – und zwei Übungen, die du heute mit deinem Kind ausprobieren kannst. Kein Material nötig.

von Birgit Schneider • Lerncoach, Wien

birgit-schneider.at

Kennst du das?

Dein Kind kommt aus der Schule – und wieder fällt derselbe Satz: „Zu unruhig.“ „Kann sich nicht konzentrieren.“ „Träumt vor sich hin.“

Vielleicht ist deins ein Wirbelwind: zappelt, springt auf, redet dazwischen – voller Energie, die im Klassenzimmer einfach keinen Platz findet.

Oder ein Tagträumer: sitzt still, stört niemanden – und ist mit den Gedanken doch ganz woanders. Aufgaben dauern ewig, vieles geht verloren.

Beide sind keine „Problemkinder“. Beiden fehlt nur eins: ein Training fürs Gehirn, das Spaß macht und beide Seiten gleichzeitig fordert.

Und genau das findest du hier.

Kein trockenes Üben – sondern Bewegung, Spiel und kleine Herausforderungen. Blätter um und probier gleich die erste Übung mit deinem Kind aus. Du kannst sofort loslegen.

ÜBUNG 1

Farben & Körper

Die Koordinationsrunde

Trainiert Reaktion, Körperkoordination und das Überkreuzen der Körpermitte – dabei arbeiten beide Gehirnhälften zusammen. Kein Material nötig: Du rufst die Begriffe, dein Kind reagiert mit der passenden Bewegung.

Der wichtigste Tipp aus dem ganzen Buch

Wenn dein Kind einen Fehler macht – nicht korrigieren. Das Gehirn merkt den Fehler blitzschnell selbst, und genau dieser Moment ist der Lernmoment. Deine Aufgabe: beobachten, lächeln, mitlachen.

Level 1 – Farben, einfach

Grün: linke Hand hoch • Rot: rechte Hand hoch. Zwei Befehle zum Einstieg, noch kein Überkreuzen – sobald beide sitzen, weiter zu Level 2.

Level 2 – Vier Farben mit Überkreuzung

Zusätzlich: Gelb = rechte Hand auf linkes Knie • Orange = linke Hand auf rechtes Knie. Gelb und Orange sind die eigentliche Herausforderung – die Überkreuzbewegungen aktivieren beide Gehirnhälften.

Level 3 – Obst statt Farben

Dieselben Bewegungen, neue Begriffe: Apfel, Birne, Kirsche, Orange. Das Gehirn muss ein ganz neues Kategoriensystem aufbauen.

ÜBUNG 1 – WEITER GEHT'S

Level 4 – Eigene Kategorie

Dein Kind wählt selbst: Fußballteams, Comicfiguren, Tiere. Vier Begriffe, dieselben vier Bewegungen. Die eigene Wahl steigert die Motivation enorm.

Level 5 – Sechs Bewegungen

Zwei neue dazu: Lila = linke Hand ans rechte Ohr • Türkis = rechte Hand ans linke Ohr. Jetzt sechs Befehle pro Kategorie.

Level 6 – Alles gemischt

Alle Kategorien wild durcheinandergerufen, mit allen sechs Bewegungen. Das Gehirn muss in Echtzeit erkennen, welche Regel gerade gilt – die Königsdisziplin.

Mach einfach mit!

Wenn dein Kind sieht, dass auch Erwachsene durcheinanderkommen, nimmt das den Druck – und macht die Übung zum gemeinsamen Spaß. Lachen ist ausdrücklich erlaubt.

NOCH EIN VORGESCHMACK · ÜBUNG 3

Kartensprung mit Malreihen

Bewegung und Kopfrechnen gleichzeitig: Dein Kind springt über bunte Karten am Boden – und muss bei jeder Farbe blitzschnell entscheiden, ob es etwas sagen muss oder nicht. Körper und Kopf arbeiten unabhängig voneinander. Genau das trainiert Konzentration auf höchstem Niveau.

So bereitest du es vor

9 Karten (3 rote, 3 grüne, 3 blaue) zufällig in einer Reihe auf den Boden legen. Dein Kind springt von Karte zu Karte – einmal hin, einmal zurück.

Level 1 – Nur Grün: Zweierreihe

Nur bei einer grünen Karte sagt dein Kind den nächsten Wert der Zweierreihe: 2 – 4 – 6 ... Bei Rot und Blau passiert nichts, nur der Sprung. Farbe erkennen, entscheiden, reagieren – in Sekundenbruchteilen.

...und das ist erst der Anfang.

Im Buch warten 6 weitere Level – bis zum großen Finale, in dem drei Zahlen- und Buchstabenreihen gleichzeitig laufen, während dein Kind springt.

Das steckt im ganzen Buch

- **9 Übungen mit Levelsystem**
vom Einstieg bis zur Königsdisziplin – für jedes Kind der richtige Schwierigkeitsgrad
- **Ein 14-Wochen-Plan**
der die Übungen Schritt für Schritt in euren Alltag bringt – ohne Chaos
- **2 geführte Traumreisen**
als virtuelle Kopfhörer für mehr innere Ruhe
- **Wissenschaftlich fundiert, herzlich erklärt**
für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sofort als PDF – überall lesbar

Jetzt Ebook sichern – 22 €

birgit-schneider.at/kaufseite-ebook