

DAGMAR BAHNERS



LERNPROFI

EASY DURCH
DIE SCHULE

INHALTSVERZEICHNIS

HIER GEHT´S UM DICH & DEINE WÜNSCHE!

GLÜCKWUNSCH!

MEIN WARUM

WIESO MÜSSEN WIR ÜBERHAUPT LERNEN?

AUCH DAS LERNEN WILL GELERNT SEIN!

STARTE JETZT MIT DEINER LERN - INSPEKTION

DAS THEMA MIT DEN GLAUBENSSÄTZEN!

WAS IST ÜBERHAUPT EIN GLAUBENSSATZ?

WOHER KOMMEN GLAUBENSSÄTZE?

DEIN GEHIRN - DEINE HARDWARE!

EIN PAAR ZAHLEN - DATEN - FAKTEN

ÜBERBLICK DES AUFBAUS!

KURZ UND KNAPP ...

DEINE HARDWARE WILL GEPFLEGT WERDEN!

EINE COOLE GEHIRN - ÜBUNG

WIE FUNKTIONIERT DAS LERNEN EIGENTLICH?

ÜBUNG - ORDNET UND SORTIERT

GEHIRN - QUIZ

HIER SIND DEINE 3 LERN-FAVORITEN

GEFÜHLE, WAHRNEHMUNG UND STORIES
ÜBUNG
WIEDERHOLUNGS-QUIZ ZU DEN LERN-FAVORITEN

KONZENTRATION

WAS IST KONZENTRATION EIGENTLICH?
WIE LANGE KANNST DU DICH KONZENTRIEREN?
WAS RAUBT DIR BESONDERS VIEL VON DEINER KONZENTRATION?
DEINE KONZENTRATIONSMONSTER...
KONZENTRATIONSKÄRTCHEN

DEIN WEG ZUR SPITZENKONZENTRATION

ZUTATEN FÜR GUTE KONZENTRATION!
KONZENTRATIONSÜBUNGEN

MOTIVATION

OHNE VOLITION KEINE MOTIVATION
TEST: HAST DU GENUG MOTIVATION?
KENNST DU DEIN WARUM, DANN FÄLLT DAS WIE GANZ LEICHT
SO MOTIVIERST DU DICH SELBST ZUM LERNEN!
REGELN FÜR ERFOLGREICHE MOTIVATION

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN MIT DEM ERFOLGSBUCH

EIN LERN-VERTRAG FÜR FAMILIEN-HARMONIE!

DER MONATS- BELOHNUNGSPLAN

DIE WICHTIGSTEN LERNTECHNIKEN FÜR DICH IM ÜBERBLICK

DIE TO-DO- LISTE:
DER KARTEIKASTEN:
MIND-MAP:
POMODORO TECHNIK:
DIGITALES LERNEN!

WEITERE ÜBUNGEN

SIGNALGESTÜTZTE ENTSPANNUNG
GEDANKENSTOPP
3-FINGER -TECHNIK:

LERNST DU SCHON ODER BÜFFELST DU NOCH?

WIEDERHOLUNGEN & LERNROUTINEN

DIE KLASSENARBEIT NAHT...

TAG X IST DA!
DEIN LERN – ABC
DIE 72 STUNDEN REGEL

FINAL-QUIZ

WOW - HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

SO BIN ICH ZU ERREICHEN:

ELTERN-TIPP:

ÜBER DIESES BUCH:

HIER GEHT´S UM DICH & DEINE WÜNSCHE!

Hast du dir schon einmal überlegt, welche Wünsche du - bezogen auf die Schule- eigentlich hast?

Wünschst du dir, dass das Thema Lernen für dich leichter funktioniert?

Hättest du gerne mehr Spaß beim Lernen?

Würdest du gerne leichter und schneller lernen, um mehr Freizeit zu haben?

Möchtest du Stress und Ärger mit deinen Eltern wegen Schulthemen vermeiden?

Wünschst du dir ein besseres Zeugnis?

Wünschst du dir mal einen guten Abi-Schnitt?

Wünschst du dir, dass du später deinen Traumjob findest?

Würdest du gerne völlig easy und problemlos durch die Schule marschieren?

Wenn du diese Fragen mit einem klaren **JA** beantworten kannst, dann lies gerne weiter....

GLÜCKWUNSCH!

Weißt du eigentlich, dass du schon dein ganzes bisheriges Leben lang lernst? Und, dass fast alles davon dir sogar richtig Freude bereitet hat?

Du bist wahrlich schon ein Profi!

Sicher fragst du dich jetzt, wie ich darauf komme? Schließlich kennen wir uns ja gar nicht.

Überleg mal - du kamst als Baby auf die Welt und hast irgendwann, nach monatelangem Rumliegen, das Krabbeln für dich entdeckt und gelernt.

Das war dir aber mit der Zeit schnell zu langweilig. Du wolltest mehr. Du hast gesehen, dass andere Kinder laufen können - also hast du dich ganz mächtig angestrengt, um auch schon bald laufen zu können. Und obwohl du sicherlich unzählige Male immer wieder umgefallen bist, kam eines für dich niemals infrage - das Aufgeben!

Du hast es gewollt und du hast es geschafft!



Du hast sprechen gelernt; selbständig zu essen; zu malen; das kreative Spielen; das Fahrradfahren, schwimmen gelernt und sicherlich noch ganz, ganz vieles mehr....

Du siehst also - du lernst tatsächlich schon dein ganzes Leben lang und tagtäglich etwas mehr.

Das meiste davon hast du sogar richtig gerne und völlig selbstverständlich gemacht.

Es fühlte sich für dich gar nicht nach Lernen an, sondern es hat dir einfach nur Spaß gemacht!

Warum also solltest du nicht auch genauso für die Schule lernen? Einfach mit Spaß!

Ich sage dir was: **Für mich bist du jetzt schon auf dem richtigen Weg zum Lernprofi! Denn du hast das Zeug dazu!**

Du hast etwas, was fürs Lernen sehr wichtig ist. Du hast genügend Motivation und du hast den Willen! Es ist alles bereits in dir!

Wie ich darauf komme?

Na, du hast dieses Buch in der Hand und liest es –
zumindest schon mal bis hier!



Und wenn du weiterliest, verrate ich dir, was dich Interessantes erwartet:

Dieses Buch wird dir zeigen, wie du mit weniger Zeitaufwand nicht nur besser wirst, sondern sogar mit Spaß lernen lernst.

Denn wenn du die richtigen Lerntipps und Techniken anwendest, dann hast du nicht nur wesentlich mehr Freizeit, sondern du bist auch auf das lebenslange Lernen gleich richtig vorbereitet.

Sicherlich denkst du jetzt: Bitte? Was soll ich? Lebenslang lernen? Nein danke, nicht mit mir.

Es reicht doch, wenn ich irgendwann die Schule hinter mich gebracht habe.

Dann ist wohl auch mal gut mit dem Lernen.

Genauso habe ich früher auch gedacht. Mein Lieblingssatz als Jugendliche war: „Was bin ich froh, wenn ich die Schule endlich geschafft habe. Ich kann es kaum abwarten! Dann kann ich diesen ganzen Lernstress endlich hinter mir lassen!“

Doch was ich schon damals, und was auch heute noch sehr viele Schüler einfach verdrängen, ist die Tatsache, dass mit dem Ende der Schulzeit das Lernen weitergeht, ob durch ein Studium oder die Ausbildung, und dann warten schließlich auch noch ca. 50 Jahre berufsbedingter Erfahrungsaufbau mit etlichen Fortbildungen auf einen.

Du siehst, wenn du mal nachrechnest, dann ist die Schule dabei noch die kürzeste und vielleicht auch die schönste Zeit 😊

Deshalb doch lieber gleich **frühzeitig das Lernen richtig lernen.**

Ich freue mich, wenn du jetzt nicht aufgibst, sondern weiterliest und wir uns am Ende wiedersehen 😊

Bist du bereit? Dann los!

Dein Lerncoach

MEIN WARUM

Hausaufgaben, Lernen und Wiederholen!

Diese Themen gehörten bei uns daheim zum absoluten Streitthema Nr.1. Kein Tag verging bei uns, an dem das Thema Schule nicht für Stress und Ärger sorgte.

Ich war dauerhaft unkonzentriert, unmotiviert, still und lustlos, wenn es um die Schule oder ums Lernen ging.

Ging es hingegen ums Reiten, Tennis spielen, Singen oder mich mit Freunden treffen, dann war ich ein anderer Mensch. Quirlig, lustig, unterhaltsam und neugierig wie keine andere.

Wie zwei komplett verschiedene Menschen; ich hatte völlig unterschiedliche Charakterzüge.

Wenn ich heute darüber nachdenke, was damals bei mir falsch lief, dann weiß ich, dass ich mit dem Thema Lernen stets allein gelassen wurde. Woher sollte ich als Kind denn auch wissen, wie das Lernen lernen funktioniert?

Eine richtige Lernstrategie fand ich nicht, und von einem lerntypgerechten Lernen hatte ich auch nie gehört. So saß ich jeden Nachmittag einsam und allein vor meinen Heften und Büchern, hatte keinen Schimmer, keinen Plan und dadurch bedingt natürlich auch null Bock.

Hausaufgaben, auf Klassenarbeiten vorbereiten und Wiederholen musste ich stets allein und vor allem ohne jegliche Lerntechnik oder Lernhilfe durchziehen (zu meiner Schulzeit gab es noch keine Computer) und so kam, was

kommen musste, nämlich, dass ich mich mehr schlecht als recht bis zum Schulabschluss durchschlängelte.

Aufgrund dieser, für mich persönlich negativen. Schul- und Lernerfahrung, wollte ich es bei meiner Tochter natürlich alles mal ganz anders machen 😊

Da aber bekanntlich der Apfel nicht weit vom Stamm fällt, ging es meiner Tochter nach der Grundschulzeit auf dem Gymnasium, auf dem auch ich mal war, nicht viel anders als mir damals.

Und obgleich ich mich viel mehr um ihre schulischen Belange kümmerte, als meine Eltern es damals taten, zeigte sie dennoch die gleiche Anti-Haltung in Bezug aufs Lernen.

Scheinbar hatte ich ihr unbewusst meine negativen Glaubenssätze von früher schon weitervermittelt.

Das war für mich ein Zeichen und der Grund, etwas zu unternehmen. Ich beschloss, mich mit dem Thema Lernen mal gründlich und ausführlich zu beschäftigen. So machte ich eine Lerncoach Ausbildung und absolvierte diverse Weiterbildungen.

Ich hatte mir auf die Fahne geschrieben, nun aber nicht nur meiner eigenen Tochter beim leichter Lernen Hilfestellungen zu geben, sondern auch anderen Eltern dabei zu helfen, die richtigen Ansätze zu finden, um Kinder beim Lernen zu unterstützen und sie so motivieren zu können, dass sie auf das lebenslange Lernen gleich richtig vorbereitet sind.

Seit dieser Zeit coache ich Eltern und Schüler, halte Schulvorträge zum Thema „Lernen“ und zeige Eltern und Lehrern, wie man das häusliche Lernumfeld so gestalten kann, dass Kinder es beim Lernen nicht nur leichter haben, sondern sogar mit Spaß und Motivation lernen!

Auf diese Art und Weise konnte ich mittlerweile schon in über 500 Vorträgen mehr als 30.000 Eltern für das Thema „Lernen mit Spaß & Motivation“ begeistern.

WIESO MÜSSEN WIR ÜBERHAUPT LERNEN?

Mal angenommen, du hast schon seit langem eine klare Vorstellung von dem, was du später mal machen möchtest und einen ganz konkreten Zukunftstraum.

Du möchtest später vielleicht gerne Tiefseetaucher/in werden und damit unsere Ozeane, die Fische, die Korallen und alle Meeressäugetiere retten, indem du dich mit Herzblut und Überzeugung für die Umwelt und die Säuberung der Meere einsetzt.

Jetzt fragst du dich sicher, wozu du dann eigentlich lesen und rechnen können musst: du bist ja schließlich die meiste Zeit eh unter Wasser.



Das stimmt zwar einerseits, doch um überhaupt abtauchen zu können, solltest du besser vorerst unbedingt einige Tauchregeln und technisches Knowhow besitzen.

Dafür musst du Tiefen, Strömungen, Sauerstoffmengen deiner Tauchflaschen und vieles mehr richtig berechnen können. Ebenso musst du dir Wissen über die Meere, die Wasserpflanzen, die Korallen und überhaupt aller im Wasser lebenden Tiere aneignen und das geht nur, indem du unglaublich viel darüber liest, schreibst, hörst und ...lernst!

Merkst du gerade, dass du ums Rechnen und Lesen können, also ums Lernen allgemein, gar nicht drumherum kommst - und dabei ist es völlig egal, was du später einmal beruflich machen möchtest.

Also zurück zur Frage: *Warum musst du lernen?*

Hier liegt der geheimnisvolle Schlüssel zur Motivation versteckt!



Damit du gut und gerne lernst, musst du für dich persönlich wissen, dass du das, was du lernst, auch irgendwann einmal gebrauchen kannst.



Du brauchst also einen Sinn beim Lernen!

AUCH DAS LERNEN WILL GELERNT SEIN!

Okay – das klingt ja erstmal recht logisch – doch woher sollst du denn ahnen, wie man das Lernen lernt?

Das kannst du ja noch nicht wissen und deshalb hilft dir dieses Buch dabei, herauszufinden welche Lerntechniken und welche Lernhilfen für dich die Richtigen sein könnten, indem du in diesem Buch verschiedene kennenlernst und einfach ausprobieren kannst.

Es kann natürlich auch sein, dass du intuitiv sowieso schon ganz richtig lernst, und dir durch das Buch einfach nochmal eine Bestätigung und eine extra Portion neuer Impulse zum Lernen holst.

Auch wenn es bereits unglaublich viel über Lernhilfen, Lerntechniken und Methoden gibt, ist eines ganz wichtig, nämlich, dass du für dich herausfindest, was genau davon zu DIR passt.

Nicht jede Lerntechnik und jeder Lerntipp ist für jeden Schüler gleich gut geeignet.

Bevor du also zu der nächstbesten Lerntechnik greifst, die dich womöglich noch mehr runterzieht, anstatt dich zu pushen, solltest du herausfinden, was eigentlich perfekt zu dir passt.

Und das funktioniert am besten, wenn du deine Vorlieben und Abneigungen zum Lernen selbst richtig einzuschätzen lernst.