

Konrad Puchbauer-Schnabel

Die 111 besten Lern- Tipps

landes-! :!.:r- '
de« Forsten!¹!.;? Li..
Jaduz
öbvehpt



INHALT

Vorwort	7
Gehirnstruktur und Lernen	8
Vorgänge an den Synapsen	9
Lernen, Gedächtnis und chemische Stoffe	9
Ganzheitliches Lernen - mit allen Sinnen	10
Lernen bei etwa 20 Hertz Aktivierung	11
Lernleistung und Aktivierung	12
Musik zur mittleren Aktivierung	13
Beispiel 1: Klassische Musik	14
Beispiel 2: Moderne Musik	14
Beispiel 3: Musical-Musik	14
Gehirnwellen und Lernentwicklung	15
Auf die Aufmerksamkeit kommt es an	16
Neugierde und Interesse für den Lernstoff wecken	17
Überblick über den Lernstoff geben	18
Die „richtige“ Reihenfolge einhalten	20
Vernetzt lernen	21
Von den Pausen beim Lernen	22
Die Tageszeit-Lernkurve	23
Die Tageslernzeiten	24
Lernen mit mehreren Sinnen	25
Entspannte Augen sehen besser	26
Entspannte Ohren hören besser	28
Ein guter Tastsinn fördert die Motorik	29
Verschiedene Lernformen einsetzen!	30
Aus Fehlern lernen!	31
Verschiedene Lerntypen	33
Feststellung des Lerntyps	33
Hörwahrnehmung	34
Schwahrnehmung	34

softe:



Lesewahrnehmung	35
Tastwahrnehmung	35
Seh- und Tastwahrnehmung verbinden	36
Auswertung der Lerntyp-Feststellung	36
So nutze ich meinen Lerntyp	38
Hilfen für den Hör-Typ	38
Hilfen für den Seh-Typ	38
Hilfen für den Lese-Typ	38
Hilfen für den Begreif-Typ	39
Hilfen für den Verbindungs-Typ	39
Die Stimmungslage beeinflusst den Lernerfolg	40
Bessere Stimmungslage durch mehr Licht	41
Bessere Stimmungslage durch Genussmittel	42
Lernstoff-Wiederholungen müssen sein	43
Gezielte Wiederholungen	44
Unterrichtsmodell	45
Lernen ist gut - Feedback ist besser	46
13 Punkte für ganzheitliches Lernen	46
Erfolgreich unterrichten	47
Lernen nach Plan	49
Das Lern- und Hausübungsumfeld soll störungsfrei sein!	49
Nebengeräusche und Ablenkungen senken den Lernerfolg	50
Lernen und Üben zur richtigen Zeit	50
Prüfungstermine und Anforderungen aufschreiben	50
Vorbereitung auf Prüfungen - in der Schule	51
Mentale Prüfungsvorbereitung - zu Hause	51
Die Hausaufgaben	52
Stress und Ängste	53
Stress und Angst verursachen Lern- und Prüfungsblockaden	55
Hilfen bei Lern- und Prüfungsstress	56
Hilfe bei Lernstress - mit Bewegung	57
Hilfe bei Lernstress - mit Atemübungen	58



Hilfe bei Lernstress - mit Entspannung	59
Hilfe bei Lernstress - mit progressiver Muskelentspannung	60
Hilfe bei Lernstress - mit Musik	62
Die entspannende Wirkung der Musik	63
Hilfe bei Lernstress - mit klassischer Musik	64
Hilfe bei Lernstress - mit zeitgenössischer Musik	64
Hilfe bei Lernstress - mit Fantasie-Reisen	65
Hilfe bei Prüfungsstress - mit Entspannung und „Positivem Denken“	66
Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen - mit Entspannung und Suggestionen	68
Arbeitsfreude und Erfolg steigern - mit Entspannung und Suggestionen	69
Sicherheit bei Prüfungen erhalten - mit Entspannung und Suggestionen	70
Prüfungsstress und Angst abbauen - mit Entspannung, Suggestionen und Essenzen	71
Hilfen bei Lernproblemen - mit Lernttraining	72
Besser lesen - mehr behalten	73
Leseschwächen	73
Lesetraining	74
Besser Rechtschreiben	77
Rechtschreibschwächen	77
Rechtschreibtraining	77
Übungen zum Einprägen von Wörtern 1	78
Übungen zum Einprägen von Wörtern 2	78
Bessere Texte schreiben	79
Schwächen beim Schreiben von Texten	79
Textetraining	79
Die Schritte des Textetrainings	80
Die Kontrolle der Texte	82
Frühstück & Pausenbrot sichern den Lernerfolg	83
Ein erfolgreicher Schultag beginnt mit einem Glas Wasser	85
Das Frühstück bringt auch Lernenergie	86
Frühstücks-Angebote	86
Das Pausenbrot füllt die leeren Speicher	87

6



Pausenbrot- & Snack-Angebote	88
Naschereien für zwischendurch	88
Fernsehen 8c Co sind „Vitamin A- und B1-Räuber“	89
Nahrungsergänzung kann Defizite ausgleichen	90
Rund um das Lernen	91
Tagesablauf und Organisation	91
Vor dem Aufstehen - ein Glas Wasser	91
Das Aufstehen	91
Das Frühstück - 30 Prozent der Tagesenergie	92
Das Pausenbrot - 20 Prozent der Tagesenergie	92
Das Mittagessen - 30 Prozent der Tagesenergie	92
Die Hausaufgaben - nach 15.00 Uhr	93
Kleiner Snack am Nachmittag - 10 Prozent der Tagesenergie	93
Freizeit - etwa 3 Stunden	93
Das Abendessen - 10 Prozent der Tagesenergie	93
Die Schlafenszeit - von 21.00 bis 6.00 Uhr	93
Kontakte mit der Schule	94
Probleme - mit dem Kind lösen	94
Strafen - ein heikles Thema	95
Das Lern- und Wohnumfeld beeinflusst den Lernerfolg	96
Weitere Tipps	97
Emotionale Hilfe mit Blütenessenzen	97
Praktische Tipps	98
Literatur	102
Der Autor	104