

Christiane & Dirk Konnertz

Gern-Lern-Buch

von  JAKO-O

Für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren

37.091.212-6

Kapitel 3

Besser konzentrieren

<i>Tipps zum Durchhalten und Energietanken</i>	53
Die Konzentration früh fördern	56
Voraussetzungen für konzentriertes Arbeiten	58
Konzentrationskiller erkennen und besiegen	60
Tagesleistung beachten	62
Konzentrationsdauer berücksichtigen	64
Kraft tanken mit Entspannungsübungen	66
Ausreichend schlafen	73
Bewegung und die richtige Ernährung	74
Mit störenden Gedanken richtig umgehen	77
Den „Sägeblatteffekt“ vermeiden	78
Den Arbeitsplatz richtig gestalten	81
Arbeiten wie Walt Disney	83
Konzentriert Hausaufgaben machen	85

Kapitel 4

Selber motivieren - weniger streiten

<i>Wege zum selbstständigen Lernen und Handeln</i>	89
Welcher Verhaltenstyp sind Sie?	92
Welcher Verhaltenstyp ist Ihr Kind?	106
Grundregeln der Kommunikation beachten	112
Coachen Sie Ihr Kind!	114
Eigene Ziele finden und planen	115
Ideen für die Ziel- und Maßnahmenplanung	119
Mit Schwierigkeiten richtig umgehen	126
Richtig loben	129
Belohnen?!	131