

Birgit Kwasniewski

# Leichter lernen für die Schule

Die besten Methoden und Übungen für Kinder von 8–12



TRIAS

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Lernstrategien:  
Wie lernen wir?**
- 10 **Lernen – wie es sein könnte  
und wie es ist**
- 11 Was bedeutet »Lernen mit allen  
Sinnen«?
- 13 Warum an Schulen häufig falsch  
gelernt wird
- 16 **Neuro-Linguistisches  
Programmieren**
- 17 Woher weiß ich, wie ich richtig  
schreibe?
- 18 Was verraten Augenbewegungen?
- 19 Was sagt die Körpersprache?
- 23 **Leichter lernen  
mit allen Sinnen**
- 24 **Lernen für jeden Lerntyp**
- 25 Welcher Lerntyp ist mein Kind?
- 26 Strategien für jeden Lerntyp
- 29 Training für die Sinne
- 32 Sollen Erfolge belohnt werden?
- 34 **Konzentration fördern**
- 35 Die Walt-Disney-Strategie
- 36 Ordnung für einen klaren Kopf
- 36 Gemeinsam essen ohne  
Schulgespräche
- 36 Lernen am Computer
- 37 So hilft der Körper dem Kopf  
beim Lernen
- 38 Übungen, die das Gehirn in  
Schwung bringen
- 44 **Prüfungen bewältigen**
- 44 Angst reduzieren
- 46 Besser Texte lesen und lernen
- 46 Vokabeln leichter lernen
- 48 Lernen vor dem Einschlafen
- 48 Bewegung hilft beim Lernen
- 49 Diktate einmal anders üben
- 49 Ein Mentor kann Wunder bewirken
- 50 Wie ungeliebte Fächer wieder  
spannend werden
- 51 Ziele setzen: »So tun, als ob«
- 52 Magische Wörter
- 53 Freiräume schaffen
- 54 **Düfte helfen beim Lernen**
- 55 Wie setze ich ätherische Öle ein?
- 58 Die Wirkungen der einzelnen Öle
- 59 Was benutze ich, wenn ...?
- 61 Tipps für empfindliche Nasen
- 64 **Auch die Ernährung hilft  
beim Denken**
- 65 Futter für die Synapsen – Rezepte  
für Tarzan
- 74 **Zur Ruhe kommen  
und entspannen**
- 74 Entspannung für jeden Lerntyp
- 79 Ruhe für den Zappelphilipp

## » Exkurse

- 62 Wissenschaftlich erwiesen:  
Düfte helfen beim Lernen
- 90 Der neue Lehrplan

## 80 **Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können**

- 80 Rituale strukturieren den Tag und das Jahr
- 81 Die Wirkung von Sprache und Körperhaltung
- 83 Nehmen Sie Probleme nicht zu ernst
- 83 »Ich will nicht in die Schule«
- 85 Vom Umgang mit den Medien
- 85 So macht Lernen mehr Spaß
- 87 Kinder brauchen Freiräume
- 87 Clevere Lernstrategien von Schülern

## 94 **Leichter lernen mit der Audio-CD**

- 95 · Die Fantasiereisen

## 102 **Service**

- 102 Bücher zum Weiterlesen
- 102 Ausflugstipps
- 102 Bezugsquellen
- 102 Ätherische Öle
- 102 Glossar
- 103 Stichwortverzeichnis