

Inhalt

Stellt euch mal vor	6
Über mich, Romy Oswald	8
Kennt ihr das auch?	10
Wie ich und dieses Buch euch am besten weiterhelfen können	12

Kapitel I: Vorbereitung für die Schule 14

Gut essen, erfolgreich lernen können: So wird das Pausenbrot zum Brainfood	16
Den Ranzen ordentlich packen, den Kopf entlasten: So schafft es dein Kind selbstständig	18
Den Morgen strukturieren, gelassen zur Schule gehen: So startet ihr harmonisch in den Schultag	20
Früh aufstehen, gut gelaunt pünktlich sein: So bringst du dein Kind morgens aus dem Bett	22
Verpasste Busse hinterfragen, dein Kind besser verstehen: So findet ihr konstruktive Lösungen für Versäumnisse	24
Prüfungsängste besiegen, dein Kind stärken: So geht dein Kind entspannt zu Tests und Klassenarbeiten	26

Kapitel II: Lernen in der Schule 28

Mit Ablenkungen umgehen, konzentriert bleiben: So meistert dein Kind auch die lauteste Schulstunde	30
Im Unterricht weniger reden, mehr verstehen: So stoppt ihr Gespräche mit dem Sitznachbarn	32

Hausaufgaben vollständig notieren, Gelerntes zu Hause vertiefen: So findest du heraus, woran es scheitert	34
Mobbing vorbeugen und stoppen, Motivation erhalten: So schützt und unterstützt du dein Kind	36
Test: Wird dein Kind gemobbt? So erkennst du, ob die Lage ernst ist	38
Schulstoff gezielt nachholen, Motivation steigern: So wird zusätzliche Förderung nicht zur Überforderung	40

Kapitel III: Lernen zu Hause 42

Das Lernerfolgspuzzle beachten, selbstständiges Lernen fördern: So erreicht dein Kind mehr Eigenverantwortung beim Lernen	44
Die Lernumgebung anpassen, konzentriert lernen: So findet ihr heraus, wie der Lernort dein Kind unterstützen kann	48
Mit Lernplan lernen, entspannt Klassenarbeiten schreiben: So klappt die Prüfungsvorbereitung	50
LERNPLÄNE	52
Weigerungsgründe erkennen, Hausaufgaben easy erledigen: So findest du heraus, warum dein Kind nicht gerne Hausaufgaben macht	54
Lernwörter visualisieren, Wörter besser merken können: So lernt dein Kind neue Wörter ohne tausendfaches Abschreiben	58
Multiplikation in den Alltag integrieren, effektive Mathe lernen: So entwickelt dein Kind ein mentales Bild vom Malnehmen	62
Test: Welcher Lerntyp ist dein Kind? So kannst du deinem Kind das Lernen erleichtern	64
Passende Lernstrategien einsetzen, den Lernerfolg maximieren: So kannst du den Lerntyp deines Kindes optimal unterstützen	66

Multisensorisch lernen, Lernstoff langfristig erinnern: So kann dein Kind sein Langzeitgedächtnis aktivieren	68
Bewegung integrieren, spielerisch lernen: So kannst du den Lernprozess mit Spaß effektiver gestalten	70
Mit Lernspielen arbeiten, den Spaß am Lernen fördern: So lernt dein Kind noch leichter	72
DIE ABC-LISTE	74
Positiv mit Fehlern umgehen, Selbstwert stärken: So lernt dein Kind nachhaltig aus Fehlern	75
Lernzeiten maßvoll planen, Überforderung vermeiden: So bleibt dein Kind auf dem Laufenden, ohne Schaden zu nehmen	78
Intrinsische Motivation fördern, Ziele erreichen: So findet dein Kind seinen inneren Antrieb	80
DAS MOTIVATIONSTURBOBLATT	82
Richtig Pause machen, Leistung steigern: So werden Lernpausen zu effektiven Erholungsphasen	84
Körper und Geist entspannen, Stress abbauen: So haltet ihr das Gehirn leistungsbereit und aufnahmefähig	86
Kapitel IV: Besondere Herausforderungen beim Lernen	88
Leistungsdruck hinterfragen, Ursachen aktiv auflösen: So lernst du, dein Kind zu motivieren statt zu blockieren	90
Selbstwert und Selbstbewusstsein fördern, Zweifel aus dem Weg räumen: So stärkst du die Stärken deines Kindes	94
DEIN STÄRKENTAGEBUCH	99
Die Konzentrationszeit berücksichtigen, rechtzeitig Pausen einplanen: So findest du heraus, wie lange dein Kind effektiv lernen kann	100

Das Kind loslassen lernen, mehr Harmonie erleben: So hältst du es aus, wenn dein Kind scheitert	104
VEREINBARUNG ZWISCHEN DEINEM KIND & DIR	107
Eigenmotivation fördern, selbstständiges Lernen ermöglichen: So stoppst du das ständige Anschubsen zum Lernen	108
Lese-Rechtschreib-Schwäche und Dyskalkulie erkennen, Unterstützung annehmen: So kann dein Kind Deutsch und Mathe trotz Problemen meistern	112
Bewegungsdrang zulassen, Konzentration ermöglichen: So kann dein Kind trotz innerer Unruhe gut aufpassen	114
ADS/ADHS erkennen, sinnvoll damit umgehen: So erkennst du, ob dein Kind ein Aufmerksamkeitsdefizit hat	116
ICH & MEINE SUPERKRÄFTE	119
Kapitel V: Häufig gestellte Fragen	120
Sollte mein Kind in den Ferien lernen?	122
Soll mein Kind zur Nachhilfe gehen oder lieber ein Lerncoaching machen?	123
Mein Kind mag den Lehrer nicht, was tun?	124
Ich habe nicht ausreichend Zeit zum Lernen mit meinem Kind. Was soll ich tun?	125
Buchempfehlungen	126
Über den Verlag	127
Impressum	128