

Inhalt

LERNEN OHNE STREIT – DAS GEHT! 4

Das ist der GerneLerner-Code 6

Das Ziel: Familienfrieden mit dem Lernen 11

ERST MAL DURCHATMEN:

QUICK WINS FÜR ELTERN 13

Ein Sammelplatz für deinen Durchblick 15

Ein Nein gibt dir Zeit für dich 17

Erfolge sehen, dein Selbstvertrauen stärken 23

Mit Mut zur Lücke den Druck reduzieren 26

Schaff dir Freiräume durch Weglassen 29

Trainiere dein Gehirn auf Harmonie 31

Gute-Laune-Liste für dich und deinen Akku 34

Akzeptiere die Gefühle deines Kindes 36

Starke Bindung durch echtes Interesse 38

Wissenslücken mit Neugier schließen 40

Erkenne den Motivationstyp deines Kindes 44

AUF ERFOLGE AUFBAUEN:

DEIN WEG ZU MEHR HARMONIE 47

Deine innere Haltung ist entscheidend 56

Öffne dich für neue Blickwinkel 66

Mit den richtigen Fragen zur Lösung 73

WEITER GEHT'S:

OHNE STREIT ÜBERS LERNEN REDEN 77

Begleite dein Kind durch die Lernphasen 84

Erkenne eure Bedürfnisse 90

Let's talk about Gefühle 103

NUN IST ES MÖGLICH: LERNEN OHNE DRUCK 112

- Lege deinen Fokus auf die Stärken 114
- Lass selbstständiges Lernen zu 123
- Lern dich besser kennen durch dein Kind 137
- Stärke das Selbstvertrauen deines Kindes 145

JETZT IST DER WEG FREI:

QUICK WINS FÜR DEIN KIND 157

- Die Fünf-Minuten-Regel fürs Anfangen 160
- Begrenzte Lernzeit für schnelleres Lernen 163
- Selbst gewählter Lernort und Lernzeit 166
- Ein Lernplatz je nach Motivationstyp 168
- Lernen als festes Ritual im Alltag 172
- Große Aufgaben in kleinere aufteilen 175
- Ablenkung durch Handy & Co. vermeiden 178
- Mit Kanban-Board den Überblick behalten 181
- Motivierende Gute-Laune-Liste für dein Kind 185

DEN SCHWUNG NUTZEN:

QUICK WINS ZUM DRANBLEIBEN 188

- Leichter lernen mit Bildern 190
- Durch Wiederholen nachhaltig lernen 193
- Motivierter durch sichtbare Erfolge 197
- Lernpausen für schnellere Ergebnisse 200
- Tricks zum Durchhalten 203
- Das Gehirn in Startposition bringen 207
- Ideale Lernumgebung fördert Konzentration 210
- Bewegung ist ein Lern-Booster 213
- Vergleiche positiv nutzen 216
- Schneller fertig werden durch Organisation 219

SO Klappt es bis zum Schulabschluss 222

ZUM WEITERLESEN 227