

# 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**