

INHALT

EINLEITUNG.....	8
LERNEN, UM WISSEN ZU ERLANGEN!	10
DEM GEHIRN HELFEN ZU BEGREIFEN!	11
FUNDIERTES WISSEN ENTSTEHT DURCH VERNETZUNG UND WIEDERHOLUNGEN.....	13
KINDER SIND VON NATUR AUS NEUGIERIG	15
DISziPLIN UND SELBSTREGULATION SIND WICHTIGE GRUNDLAGEN ZUM LERNEN	17
LERTypEN UND LERTypENANALySE	19
DER KINÄSTHETISCHE LERTyp.....	21
DER VISUELLE LERTyp	23
AUDITIVE LERTypEN	25
DER KOMMUNIKATIVE LERTyp	27
SELBSTGESTEUERTES LERNEN ODER	29
LERNEN MIT STRUKTUR	31
MIT MIND-MAPPING ZUM ERFOLG	34
MIT LERNPLAKATEN THEMEN ÜBERSICHTLICH GESTALTEN	38
SCHLAUER DURCH GEDÄCHTNISTRaining	40
DER ARBEITSPLATZ SOLLTE EINEN HOHEN STELLENWERT BEKOMMEN!	43
WIE SIE IHR KIND BEIM SELBSTREGULIERTEN LERNEN UNTERSTÜTZEN	46
MOTIVATION FÖRDERN	46
WIE MAN DAS SELBSTVERTRAUEN DES KINDES STÄRKT	49

RICHTIG LOBEN UND BELOHNEN	51
LEISTUNGSDRUCK NEHMEN	54
EINSTELLUNG UND HALTUNG DEM LERNEN UND DER SCHULE GEGENÜBER	56
DER „ERNST DES LEBENS“ BEGINNT	56
ZURÜCKHALTUNG BEI KRITIK AN SCHULE UND LEHRERN ...	58
„ICH WAR AUCH NIE GUT IN MATHE“.....	59
KINDER MIT ADHS BENÖTIGEN BESONDERE HILFE	60
SIND MEDIEN SCHULD AN SCHLECHTEN SCHULLEISTUNGEN?	63
HOCHBEGABTES KIND – SCHLECHTE SCHULLEISTUNGEN?	65
WORAN ERKENNE ICH EINE HOCHBEGABUNG?	66
HILFE UND BERATUNG.....	69
TESTEN ODER NICHT?	70
LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH BRAINFOOD ERNÄHRUNG.....	72
MIT DEN RICHTIGEN KOHLEHYDRATEN ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG	73
GETREIDE IST EIN WICHTIGER BAUSTEIN IN DER KINDERERNÄHRUNG	74
OBST UND GEMÜSE STEIGERN DIE LEISTUNG DES GEHIRNS	76
TIPPS UND TRICKS, WENN DAS KIND NICHT GERNE OBST UND GEMÜSE ISST	77
GESUNDE FETTE LIEFERN ENERGIE FÜRS GEHIRN	79
FISCH HILFT BEI LERNSTÖRUNGEN, ADHS UND KONZENTRATIONSPROBLEMEN	82

MAGERE MILCHPRODUKTE MACHEN KINDER STARK.....	84
MILCH WIRD NICHT VERTRAGEN	85
FLEISCH, EIER UND MAGERE WURST SORGEN FÜR EINE ERHÖHTE MERKFÄHIGKEIT	86
DAS FRÜHSTÜCK LEGT DEN GRUNDSTEIN FÜR ERFOLGREICHES LERNEN IN DER SCHULE	88
DIE ERNÄHRUNG SOLLTE ABWECHSLUNGSREICH SEIN	90
ATTRAKTIV GESTALTETES ESSEN WIRD VON KINDERN GERNE ANGENOMMEN.....	91
SOLLTE MAN SÜßIGKEITEN UND KNABBEREIEN VERBIETEN? 93	
WARUM DIE LEISTUNG IN DER SCHULE BEI ÜBERGEWICHTIGEN KINDERN NACHLÄSST!	95
ZUSAMMENFASSUNG: SO FÜHRT BRAINFOOD ERNÄHRUNG ZUM ERFOLG!	97
WANN IST NACHHILFE SINNVOLL?	99
ZU GUTER LETZT	101