

# **INHALT**

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

RICHTIG LOBEN UND BELOHNEN .....	51
LEISTUNGSDRUCK NEHMEN .....	54
<b>EINSTELLUNG UND HALTUNG DEM LERNEN UND DER SCHULE GEGENÜBER .....</b>	<b>56</b>
DER „ERNST DES LEBENS“ BEGINNT .....	56
ZURÜCKHALTUNG BEI KRITIK AN SCHULE UND LEHRERN ...	58
„ICH WAR AUCH NIE GUT IN MATHE“ .....	59
<b>KINDER MIT ADHS BENÖTIGEN BESONDERE HILFE .....</b>	<b>60</b>
<b>SIND MEDIEN SCHULD AN SCHLECHTEN SCHULLEISTUNGEN? .....</b>	<b>63</b>
<b>HOCHBEGABTES KIND - SCHLECHTE SCHULLEISTUNGEN? .....</b>	<b>65</b>
WORAN ERKENNE ICH EINE HOCHBEGABUNG? .....	66
HILFE UND BERATUNG.....	69
TESTEN ODER NICHT? .....	70
<b>LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH BRAINFOOD ERNÄHRUNG.....</b>	<b>72</b>
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
<b>WANN IST NACHHILFE SINNVOLL? .....</b>	<b>99</b>
<b>ZU GUTER LETZT .....</b>	<b>101</b>