

Inhalt

- 1 EINLEITUNG:**
SUCHE NACH DEM BILDUNGSKOMPASS 11
Bildungsthesen 14 Nur das Beste für mein Kind 16
Schule: Ende der Schonzeit? 18 Bildungsfakten und Lebens-
realität 19 Gute Noten – glückliche Gesellschaft? 25
Was ist eigentlich Bildung? 26

- 2 DIE SIEBEN SÄULEN
DES KINDLICHEN LERNENS 31**
 - 2.1 Motivation und Konzentration 34**
Motivation steigern 35 Positive Konsequenzen 37
Turbolader im Gehirn 40 Kapiertrieb 41 Bewegung und
Belohnung 45 Gier nach Neuem 46 Schmiermittel für
den Geist 47 Lernen und Aufmerksamkeit 51 Konzentration
steigern 51 Fazit 54 Anregungen für Eltern 55

 - 2.2 Das kindliche Gedächtnis 57**
Kindliche Amnesie 58 »Das« Gedächtnis gibt es nicht 61
Kurz- und Langzeitgedächtnis 67 Nadelöhre der Erinnerung 68
Von den Vorteilen des Vergessens 71 Was Kinder im Schlaf
lernen 73 Warum Assoziationen so wichtig sind 74 Nerven-
zellen als Lernagenten 78 Gedächtnistraining 80 Fazit 82
Anregungen für Eltern 83 Die Lerntricks der Gedächtnis-
magier 85

2.3 Intelligenz und Wissen 88

Was ist Intelligenz? 90 Evolution der Klugheit 91 Macht Musik schlau? 92 Wie intelligent sind IQ-Tests? 93 Multiple Intelligenz 96 Blitzgescheite Gehirne 97 Reifung und Entwicklung 98 Sechs Jahre und ein bisschen weise 101 Kann man die Intelligenz von Kindern fördern? 103 Geschwister: je jünger, desto dümmer? 104 Wissen schlägt IQ 106 Fazit 108 Anregungen für Eltern 108

2.4 Emotionale Intelligenz fördern 110

EQ schlägt IQ 111 Gefühle und ihre Bedeutung 113 Wie entstehen Gefühle im Gehirn 115 Amygdala: Türöffner der Gefühle 116 Wahrnehmung der eigenen Gefühlswelt 119 Entwicklung der emotionalen Bausteine des Gehirns 121 Temperament und Persönlichkeit 123 Formbarkeit des limbischen Systems 125 Gefühle bei Mädchen und Jungen 126 Eltern mit EQ 128 Was Kinder stark macht 130 – Fazit 132 Anregungen für Eltern 133

2.5 Mit Stress gut umgehen 135

Was ist Stress? 137 Gehirn und Hormone 139 Wenn Kortisol das Kommando übernimmt 141 Stress und Lernen 142 Narben der Kindheit 143 Das »L«-Wort 146 Kinder im Stress 148 Belastung durch volle Terminkalender 151 Ein bisschen Stress darf sein 152 Fazit 154 Anregungen für Eltern 154

2.6 Kernkompetenz Sprache 157

Die Sprachexplosion 158 Wir sprechen links 160 Sensible Phase für den Spracherwerb 163 Weltsprache oder Muttersprache? 165 Herkulesaufgabe Spracherwerb 166 Bitte vorlesen! 168 Fremdsprachen lernen: Nutzen und Kosten 169 Asymmetrien zwischen den Großhirnhemisphären 171 Zweisprachigkeit: Zwei Fliegen mit einer Klappe? 173

Zweisprachigkeit muss kein Kinderspiel sein 175 Fazit 176
Anregungen für Eltern 177

2.7 Individualität versus Geschlecht 180

Statistische Unterschiede zwischen den Geschlechtern 182
Mathematische Begabung und Selbstbewusstsein 184
Als Männer noch Wild jagten ... 186 Von der Entwicklung
der Geschlechter 188 Was Mädchen und Jungen so im
Kopf haben 191 Was Eltern glauben und hoffen 194
Jungen als die zukünftigen Verlierer im Geschlechter-
kampf? 196 Fazit 198 Anregungen für Eltern 199

3 DIE SIEBEN SÄULEN FÜR DEN SCHULERFOLG 201

3.1 Ernährung und Bewegung 204

Kann man Klugheit essen? 206 Warum Zucker die Auf-
merksamkeit dämpft 211 Schokolade für Jugendliche 212
Flüssigkeitsversorgung: Trinken, trinken, trinken 212 Hüpfen
und balancieren 213

3.2 Psyche: Glücklich und gut gelaunt 217

Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät 217
Ist mein Kind verhaltensauffällig? 220 Handeln in konkreten
Situationen 221 Stress und Prüfungsangst abbauen 224
Mobbing: Opfer und Täter 226 Die virtuelle Gefahr:
Cyber-Mobbing 228

3.3 Lernen braucht Organisation 229

Den Schultag richtig vorbereiten 229 Die richtige Heft-
führung 232 Aufgaben für die Schule zeitnah erledigen
233 Zeitmanagement 235 Der Wochenplan 236 Klassen-
arbeiten klug vorbereiten 238 Vertrauen versus Kontrolle 239
Schreibtisch mit Atmosphäre 241 Wann sollen Kinder

Inhalt

Hausaufgaben machen? 242 Fragen, reden und melden 243
Wie lernt mein Kind am besten? 245 Nachhilfe: Hilfe oder
Erziehung zur Faulheit? 251

3.4 Elternliebe und Bildungsklima 254

Liebe macht klug 254 Das richtige Bildungsklima 256
Der Schul-Check 260 Falscher Ehrgeiz? 262 Sprechen,
diskutieren, philosophieren 264

3.5 Die richtige Mediennutzung 265

Lesen macht schlau 266 Fernsehen, um zu lernen 268 Radio
hören ist gar nicht unmodern 269 Die geheimnisvolle Macht
von Computer und Internet 270 Virtuelle Gefahren 272
Wann brauchen Kinder einen Computer? 275 Wie sollten
Eltern den Umgang mit dem Computer begrenzen? 276

3.6 Balance zwischen Lob und Tadel 279

Belohnung und Bestrafung 281 Was ist eine »Eins«
wert? 282 Das falsche Lob 285 Eltern müssen berechenbar
sein 286 Mit gutem Vorbild vorangehen 286 Auch Lehrer
belohnen und tadeln 287

3.7 Der Kampf um ein besseres Schulsystem 289

Der richtige Weg zur Elternhilfe 290 Der gute Dialog zwischen
Eltern und Lehrern 291 Optimale Schulbedingungen 295
Was das G8 bedeutet 298 Wie könnten Schulen noch besser
werden? 299 Welche Reformen sind sinnvoll? 301

4 HAT MEIN KIND EINE LERNSTÖRUNG? 303

Die Lese-Rechtschreib-Störung (LRS) 306 Dyskalkulie:
die Rechenschwäche 310 Aufmerksamkeitsstörung (ADS/
ADHS) 313 Koordinationsmängel: Wenn Kinder nicht toben

lernen 319 Pubertät ohne Lernzuwachs 322 Information und Beratung bei Lernstörungen 327

5 HOCHBEGABTE 329

Was heißt »hochbegabt«? 330 Kontinuum zwischen klug und superklug 333 Wissensdurst 334 Ein Einzelfall? 336 Mythen: Genie oder Sonderling 337 Jungen und Mädchen 338 Vererbung oder Training? 339 Was Eltern für ein multitalentiertes Kind tun können 341 Wie verhalten sich Eltern von klugen Kindern richtig? 343 Wie fördert das Schulsystem kluge Kinder? 344 Gegen die Vorurteile: Fortbildung für Schwerstbegabte 346 Anregungen für Eltern 349

LITERATURHINWEISE UND ADRESSEN 353