

# Das GerneLerner Buch

Wie Dein Kind ein GerneLerner wird –  
und Du auch endlich wieder Zeit für  
Dich hast

inkl. Bonusmaterial

Trixi Tumert

# Impressum

1. Auflage

Copyright © Trixi Tumert, 2021

Nachdruck, auch in Auszügen, darf nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Genehmigung durch Trixi Tumert erfolgen. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Einwilligung von Trixi Tumert in irgendeiner Form reproduziert werden oder durch elektronische Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Alle Rechte vorbehalten.

Trixi Tumert geht davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Trixi Tumert übernimmt nicht, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Herausgeberin und Gesamtverantwortliche:

Trixi Tumert

Füerberg 1

22393 Hamburg

[lernen@trixitumert.de](mailto:lernen@trixitumert.de)

Gestaltung und Illustrationen: Trixi Tumert

Buchcover: Antonia Küllmer

Lektorat: Yvonne Kraus

# Inhalt

Impressum	4
Inhalt	5
Vorwort	9
So wird Dein Kind zum GerneLerner (und Du gleich mit)	14
<b>Teil 1 Alles übers Lernen lernen</b>	<b>19</b>
<b>1 Was ist das Lernen überhaupt: Neun Puzzleteile des Lernens</b>	<b>21</b>
Motivation	22
Konzentration	26
Gehirn	28
Lernstrategien	38
Lernorganisation	43
Prüfungspower	45
Innere Superkraft	50
Selbsteinschätzung	53
Eigenverantwortung und Unterstützung	55
<b>2 Lerntypen</b>	<b>58</b>
Visuell	59
Kinästhetisch	60
Auditiv	61
<b>3 Warum es so schwierig ist, das Lernverhalten zu verändern</b>	<b>64</b>

<b>4 Zutaten fürs GerneLernen</b>	<b>70</b>
<b>5 NLP als Grundlage des Lernens</b>	<b>75</b>
<b>Teil 2 Nur machen macht den GerneLerner</b>	<b>79</b>
<b>6 Motivation entfachen</b>	<b>85</b>
Ist Dein Navi eingeschaltet?	85
Wohin mit Deinem inneren Schweinehund?	105
So kannst Du Dir Texte einfach merken	111
Wenn Dein Lernberg immer größer wird	121
Du sitzt den ganzen Tag an den Hausaufgaben	135
Lernen ist anstrengend	139
<b>7 Lernumgebung</b>	<b>144</b>
Lernst Du schon oder suchst Du noch?	144
Wie wohl fühlst Du Dich in Deinem Zimmer?	150
<b>8 Innere Haltung – eigene Superkraft</b>	<b>154</b>
Wie erkenne ich, was ich kann?	156
Mit Niederlagen umgehen lernen	160
Mathe ist blöd und der Lehrer sowieso	167
<b>9 Umgang mit Ängsten</b>	<b>174</b>
Wenn ich mich melde, ist es doch wieder falsch	176
Gelernt und doch nicht gewusst	183
Wenn der Druck zu groß wird	187
<b>10 Konzentration fördern</b>	<b>197</b>

Mein Kind kann sich nicht konzentrieren	198
Mein Kind macht immer Flüchtigkeitsfehler	212
<b>11 Unterstützung</b>	<b>225</b>
Mein Kind traut sich nichts zu	229
Wie kann ich mein Kind motivieren?	236
Wie kann ich mein Kind loslassen, ohne es fallenzulassen?	242
Warum lernt mein Kind nicht selbstständig?	250
Immer Streit mit den Hausaufgaben	259
<b>12 Umgang mit digitalen Medien</b>	<b>265</b>
Ausblick	277
Über die Autorin. Also über mich.	280
Mehr von mir	282
Danke und Bitte	283
Literaturverzeichnis	284
Mehr Lesestoff	287

## 4 Zutaten fürs GerneLernen

Kennst Du schon Curling-Eltern? Das sind Eltern, die wie beim Curling alle Widrigkeiten aus dem Weg fegen, damit die Curling-Steine optimal am Ziel = im Haus liegen. Diese Eltern räumen jegliche Hindernisse aus dem Weg, damit das Kind ideal das Ziel erreicht. Das ist dann manchmal das Gegenteil von Loslassen. Loslassen fühlt sich nämlich manchmal an wie Fallenlassen. Und das wollen wir als Eltern auf keinen Fall. Alles, was wir Eltern tun, tun wir aus Liebe. Und nicht, um unserem Kind zu schaden. Wir möchten nur das Beste für unser Kind, und dafür räumen wir auch manchmal Steine aus dem Weg. Doch hilft es Deinem Kind langfristig? Ist es manchmal nicht besser, Steine liegenzulassen, an denen sich Dein Kind ausprobieren und wachsen kann?

Wie schön wäre es, wenn Du Deinem Kind ein sicheres Netz gibst, das es auffängt, wenn ein Stein manchmal zu glitschig oder zu hoch ist? Dann könntest du loslassen und wärst trotzdem sicher, dass dein Kind sich nicht verletzt, wenn es fällt.

Dieses Netz kannst Du aufbauen.

Jeder Mensch, egal wie alt er ist, hat vier psychologische Grundbedürfnisse. Sie stehen gleichwertig nebeneinander. Wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, fühlen wir uns gut und können wachsen.

**Lustgewinn** – Wir alle möchten Dinge machen, die uns Freude bereiten. Wenn wir den sogenannten Flow erreichen, dann sind wir motiviert, Dinge zu erledigen. Umgekehrt funktioniert das leider auch: Wenn Dein Kind z. B. den zehnten Aufgabenzettel zum gleichen Thema ausfüllen soll und schon

beim ersten bewiesen hat, dass es diese Art von Aufgaben sicher lösen kann, dann sieht es wenig Sinn darin, die restlichen Aufgabenzettel zu lösen. Es gibt für es keinen Lustgewinn.



Den Begriff *Flow* hat der US-Psychologe Mihály Csíkszentmihályi geprägt (ausgesprochen wird sein Nachname übrigens Tschiksentmihaji). Jeder von uns kennt diesen Zustand: Wenn wir so in einer Sache versunken sind, dass wir gar nicht merken, wie die Zeit vergeht. Um diesen Flow-Zustand zu erreichen, müssen drei Kriterien erfüllt sein: 1. Das Ziel Deiner Tätigkeit ist klar. 2. Du weißt, wie Du es erreichen kannst. 3. Die Aufgabe darf weder zu leicht noch zu schwer sein. Idealerweise sind die Aufgaben ein bisschen schwieriger als die bereits vorhandenen Fähigkeiten, so dass Dein Kind mit etwas Anstrengung die Aufgaben schaffen kann. So entwickeln sich Fähigkeiten. Selten erfüllen Aufgaben in der Schule diese drei Kriterien, wohl aber manche Computerspiele.

**Selbstwertgefühl** – Jeder möchte etwas Besonderes sein und gesehen werden – unabhängig von seiner Leistung. Dies erfährt man durch wertschätzende Rückmeldungen. Ständige Kritik, Abwertung und Beschimpfungen mindern das Selbstwertgefühl. Wenn Dein Kind z. B. liest und viel kritisiert wird, dann sinkt das Selbstwertgefühl und die Bereitschaft, das nächste Mal zu lesen, geht langsam verloren.

**Stabile Beziehungen** – Wir Menschen sind Herdentiere und brauchen den Schutz der Gemeinschaft. Geben wir unseren Kindern eine sichere Basis und

ein stabiles Umfeld, dann können sie sich ausprobieren. Du kennst es sicher auch: Zu Hause benimmt sich Dein Kind manchmal total daneben, hilft nicht mit, und dann hörst Du von Deiner Freundin: »Also, Dein Timo, der kann sich ja super benehmen!« Denn aus dieser Sicherheit heraus fühlt sich Dein Kind wohl und kann wachsen. Wenn etwas nicht so klappt, wie es sein sollte, kann es sicher sein, dass es aufgefangen wird und sich wieder neu ausprobieren kann. Eine stabile Beziehung vermittelst Du Deinem Kind, wenn Du Zeit für Gespräche hast, Interesse an seinen Freunden und Aktivitäten zeigst und es wertschätzt – auch fern der Schule und Zensuren.

**Kontrolle** – Wir alle wollen die Welt, in der wir leben, verstehen und beeinflussen können. Das heißt, wir wollen an Entscheidungen beteiligt werden und auch eigenständig Entscheidungen treffen. Das gilt auch für unsere Kinder – natürlich altersgemäß. Treffen sie altersgemäße Entscheidungen, so kontrollieren sie ihr Leben und lernen, mit den Konsequenzen zu leben. Wenn wir unseren Kindern sagen, dass sie jetzt lernen sollen, und zwar genauso, wie wir es ihnen sagen, dann können die Kinder keine eigenständigen Entscheidungen treffen. Ich bin eine große Anhängerin davon, Kindern Wahlmöglichkeiten zu geben. Wahlmöglichkeiten, mit denen ich als Mutter auch leben kann. So treffen Kinder ihre eigenen Entscheidungen, und zwar mit Möglichkeiten, die wir als Eltern mittragen können. So lernen sie, sich an Absprachen zu halten und zu ihrem Wort zu stehen. Sie erleben, was es bedeutet, sich für etwas zu entscheiden und die natürlichen Konsequenzen zu erfahren.

Ein Beispiel: Dein Kind kommt nach Hause und Du sagst: »Machst Du bitte vor dem Mittagessen noch Deine Hausaufgaben?« Vielleicht ist Dein Kind



kaputt von der Schule und muss die Eindrücke des Tages erst einmal verarbeiten. Vielleicht auch nicht. Das findest Du heraus, wenn Du Deinem Kind eine Wahlmöglichkeit gibst: »Möchtest Du Deine Hausaufgaben vor oder nach dem Essen machen?« Oder auch: »Mit welcher Aufgabe möchtest Du beginnen?« Dann kann Dein Kind seine Entscheidung treffen und hat Kontrolle über sein Tun. Die Bereitschaft, dass sich Dein Kind dann an die Hausaufgaben setzt, ist wesentlich größer, denn es hat sich aktiv dafür entschieden. Und wenn es sich dann trotzdem nicht an die Aufgaben setzt? Dann kannst Du in Ruhe mit Deinem Kind sprechen. Es verlässt sich auf Dein Wort, und das ist wichtig und richtig so. Und natürlich möchtest Du Dich auch auf sein Wort verlassen können.

Nehmen wir Eltern unseren Kinder Aufgaben ab, die die Kinder selbstständig erledigen können, so sind die Kinder unterfordert und ihr Bedürfnis nach Kontrolle wird nicht erfüllt. Das kann sie unzufrieden machen. Sie haben dadurch auch weniger Möglichkeiten, sich gesehen zu fühlen. Sie können nicht selbstwirksam sein. Durch eigene Entscheidungen gibst Du ihnen die Chance, selbstwirksam zu werden.

Und es gibt noch weitere entscheidende Vorteile, wenn Du Deinem Kind Kontrolle über sein Handeln zurückgibst:

- 🍷 Dein Kind wächst mit den Aufgaben,
- 🍷 Dein Kind wird selbstständig, was sich natürlich auch im Lernen widerspiegelt und
- 🍷 Du hast endlich mehr Zeit für Dich und darfst diese Zeit auch mit gutem Gewissen genießen. Dadurch bist Du entspannter und das wiederum entspannt das Familienleben.

Ich begleitete eine Zeit lang Julia im Coaching. Ihre Eltern meinten, sie könne nicht selbstständig lernen, immer müssen sie neben ihr sitzen. Nach unserem ersten Gespräch stellte sich heraus, dass Julia gern selbstständig lernen wollte, doch wurde sie von ihren Eltern ausgebremst: »Musst Du jetzt nicht mal anfangen zu lernen?« «Ja, mach ich gleich.« »Warum denn gleich? Fang doch jetzt an.« »Ich fang gleich an, bestimmt.« »Also, ich an Deiner Stelle würde jetzt anfangen, immer schiebst Du es auf.« Am Ende hat Julia sich hingesetzt, allein schon, weil sie nicht mehr diskutieren wollte. Was hat sie nun daraus gelernt? »Offenbar trauen mir meine Eltern nicht zu, dass ich selbst weiß, wann ich anfangen soll. Dann warte ich doch, bis meine Eltern mir sagen, dass ich starten soll.« Und das fördert nun gar nicht die Selbstständigkeit.

An diesem Beispiel erkennst Du, dass Eltern manchmal einen Wunsch haben und doch konträr handeln. Aus diesem Grund setze ich mich in meinen Coachings auch immer mit den Eltern zusammen, um einen Überblick über die gesamte Lernsituation zu bekommen. Denn wir Eltern handeln immer aus bestem Wissen und wollen immer das Beste für unsere Kinder – und manchmal hilft es, die Situation von einem anderen Blickwinkel zu sehen. So kann Dein Kind z. B. nur eigenständig und selbstverantwortlich sein, wenn Du es lässt. Und dazu gehört Vertrauen und manchmal auch Mut.

## Über die Autorin. Also über mich.

Moin! Ich finde es großartig, dass Du Dich mit diesem schönen Thema beschäftigst. Lernen. Mein Herzensthema. Denn lernen tun wir überall – nicht nur in der Schule.

Zum LernCoaching bin ich eigentlich eher zufällig gekommen. Ich habe schon immer Mathe Nachhilfe gegeben. Als Wirtschaftsingenieurin und angetrieben von den Warum-Fragen meiner Kinder, habe ich Kalli ins Leben gerufen. Kalli ist ein neugieriger Koala, der zusammen mit mir und wissbegierigen Kindern die Welt erforscht hat. Gemeinsam sind wir Fragen auf den Grund gegangen wie: Warum ist der Himmel blau? Oder: Warum klebt Wasser?

Mir wurde klar, dass jedes Kind gern lernt. Bei den Experimenten konnte jedes Kind so lernen, wie es für es am besten war. Durch das Tun, Zuhören oder Nachsprechen. Nur bei Mathe klappte das nicht. Eine Freundin erzählte mir von einer LernCoaching Ausbildung und das war der Startschuss für meine neue Leidenschaft. Das Lernen! Ich habe meinen Job als Unternehmensberaterin an den Nagel gehängt und seitdem unterstütze ich Familien und deren Kindern auf ihren Weg zum GerneLerner und NeugierigBleiber.

Durch die verschiedenen Schulsysteme, die ich im In- und Ausland kennengelernt habe, habe ich gesehen, wie unterschiedlich Lernen sein kann. Und, dass ich als Mutter lernen kann, meinem Kind zu vertrauen. Auch beim Lernen.

In meiner Schulzeit habe ich viele Sachen gelernt, die ich nie wieder brauchte. Was ich allerdings gebraucht habe, ist die Art und Weise, wie ich an Aufgaben

herangehe. Und wie wichtig der Glaube an mich ist. Genau das ist es, was ich den Jugendlichen, mit denen ich zusammenarbeite, (wieder) gebe. Den Glauben an sich zu stärken und die Angst vor Prüfungen zu nehmen. Darum ist LernCoaching für mich viel mehr, als das Lernen zu lernen.

In meiner Freizeit mache ich gern Sport, vor allen Dingen spiele ich gern Tennis! Reisen und andere Menschen und Kulturen kennenzulernen stehen auch ganz oben auf meiner Favoritenliste. Ich liebe Käsefondue, die Berge, das Meer und Eis. Das Softeis auf dem Cover habe ich übrigens in Norwegen geschossen – und danach mit Genuss gegessen.

Zurzeit lebe ich mit meinem Mann, unseren drei Kindern und unserer Golden Retriever Dame Floppy im schönen Hamburg. Als echte Hamburger Deern fühle ich mich hier sehr wohl und manchmal wünschte ich mir, dass die Berge dichter wären.

Vielen Dank für Deine Zeit, diese Zeilen zu lesen.

