



# So vermeidest du Lernstress mit deinem Kind

Impulse und hilfreiche Strategien für eine  
entspannte Lernsituation

Mario Sudmann

Lerncoach / NLP Master Coach

Eine entspannte  
Lernsituation ...  
geht das wirklich?

Ja - wenn du bereit dafür bist.



# Druck raus Spaß rein

- Druck erzeugt immer Gegendruck
- Bist du angespannt in der Lernsituation, wird es sich auf dein Kind übertragen
- Mach dich locker und entspanne dich, dann wird sich auch das auf dein Kind übertragen
- Wie möchtest du die Situation erleben?
- Teste einmal aus was passiert, wenn du **nicht** meckerst oder kritisierst.



# Lernzeiten beachten

- Jedes Kind hat unterschiedlich lange Konzentrationsphasen
- Finde heraus, wie lange sich dein Kind am Stück konzentrieren kann
- Macht bevor die Konzentration nachlässt, eine bewusste und aktive Pause

Richtwerte für  
Konzentrationsphasen:

5 - 7 Jahre < 15 Min.

7 - 10 Jahre < 20 Min.

10 - 12 Jahre < 25 Min.

12 - 16 Jahre < 30 Min.

# Lernumgebung & Lerntyp

- Jedes Kind reagiert ganz unterschiedlich auf äußere Umgebungseinflüsse.
- Finde heraus, was für dein Kind was belastend und was eine hilfreiche Unterstützung ist.
- Mag es Geräusche oder braucht es Stille?
- Mag es deine Nähe oder braucht es Abstand?
- Kann es still sitzen oder braucht es Bewegung?
- Möchte es den Lernstoff lieber sehen, hören oder sogar anfassen?

# Zugehörigkeit & Autonomie

## Zugehörigkeit:

- Gebe deinem Kind ein Gefühl von Harmonie und Geborgenheit, damit es eine sichere Lernumgebung hat.

## Autonomie:

- Dein Kind möchte sich selbst als wirksam erleben. So kann es über sein eigenes Tun und Handeln Erfahrungen sammeln.

# Beziehung vor Lernerfolg

- Überprüfe, ob dein Handeln auf euer Beziehungskonto einzahlt oder auf das Notenkonto der Schule.
- Zeige deinem Kind, dass dir die Beziehung wichtiger ist, als die schulische Leistung.
- Eine starke Beziehung ist die Basis für erfolgreiches Lernen.





# Vielen Dank !

# Und viel Spaß beim Ausprobieren.

Weitere Inspiration und Unterstützung findest du unter:

Mario Sudmann

[www.work-family-coach.de](http://www.work-family-coach.de)



## Literatur Empfehlungen

- Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen (Jesper Juul)
- Kinder einführend ins Leben begleiten (Marshall B. Rosenberg)
- Stroh im Kopf? - Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer (Vera F. Birkenbihl)
- Frischer Wind im Kopf - Leichter Lernen mit der Ballon-Strategie (Annette P. Vetter)