



20. August 2016 - von [Juliette O'Donovan](#) - in (Blog), Bildung & Förderung, Erziehung

Die besten Lern-Tipps 1



Mental-Coach Roman Braun verrät, wie man Kinder zum Lernen motiviert. Teil 1: Welcher Lerntyp ist mein Kind?

Es ist zum Haareraufen: Versäumtes ist aufzuholen, Gelerntes zu wiederholen – aber wenn das Kind nicht lernen möchte, hilft nichts. Und je mehr man sich als Elternteil bemüht, sein Kind zum Lernen zu bewegen, desto weniger will es das tun. Kennt Ihr das auch? Dann kommen die **Lerntipps von Mental-Coach Roman Braun, Trinergy International**, genau richtig.

In unserer 1. Folge der Lerntipps geht der Experte der Frage auf den Grund:

Welchem Lerntyp gehört mein Kind an?

Roman Brauns Antwort: dem neugierigen Lerntyp! Denn, so der Experte: Jedes Kind ist der neugierige Lerntyp. Von klein auf erkunden wir unsere Welt, wollen Neues sehen, Vieles erleben und gehen auf Abenteuerreise. Warum sollte sich das mit der Schule und für das gesamte Leben ändern?

Es sind nicht die Kinder, die aufhören Spaß am Lernen zu haben, es ist die Umwelt die ihnen den Spaß manchmal abtrainiert. (Wie Eltern bei ihren Kindern eine positive Einstellung zur Schule fördern, lest Ihr hier.)



Roman Brauns
Lerntipps

Unsere Kinder machen uns alles nach

Der 1. Schritt, damit ein Kind sich wieder fürs Lernen begeistern kann, ist sich selbst als Elternteil für lebenslanges Lernen zu begeistern. Wer Mathe nicht mag, kann nicht von seinem Kind verlangen Mathe zu mögen. Besser ist, wenn möglich, Lernfächer nach den Vorlieben der Eltern aufzuteilen.

Wenn also die Mutter ein Faible für Sprachen hat, dann sollte sie, beispielsweise diese Gegenstände übernehmen. Die Begeisterung überträgt sich.

Ein Zitat von **Karl Valentin** fasst dieses Phänomen perfekt zusammen: **„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“** Das gilt übrigens auch fürs Essen – und auch dieses kann das Lernen unterstützen. Wie **Brainfood** schlau macht, lest Ihr hier.

Hier geht es zu Folge 2: Wie steigere ich die **Konzentration** meines Kindes?

FOTOS: pixabay.com, beige stellt



5. Dezember 2016 - von [Marion Breiter O'Donovan](#) - in (Blog), Bildung & Förderung, Erziehung

Die besten Lern-Tipps 2



MentalCoach Roman Braun verrät, wie man Kinder zum Lernen motiviert. Teil 2: Wie kann ich meinem Kind helfen sich besser zu konzentrieren?

Habt Ihr auch einen kleinen Zappel-Phillip oder eine Zappel-Liese zu Hause? Das Sitzen fällt schwer, das Lernen noch schwerer. Die Schülerin kann sich nicht konzentrieren. Dann kommen die **Lerntipps von Mental-Coach Roman Braun, Trinergy International**, genau richtig.

In unserer 2. Folge der Lerntipps geht der Experte der Frage auf den Grund:

Wie erhöhe ich die Konzentration meines Kindes beim Lernen?

Um die Neugier und Freude am Lernen zu erhalten und Trödeln zu vermeiden, empfiehlt sich die sogenannte **„Pomodoro-Methode“**. Bei dieser werden Lern- und Pausenphasen nach Einheiten getrennt.

- Für Volksschüler gilt: 10 Minuten lernen, 10 Minuten Pause.
- In der Unterstufe können es etwa 20 Minuten lernen, 10 Minuten Pause sein –
- In der Oberstufe bereits 30 Minuten lernen und wieder 10 Minuten Pause.

Aber nicht länger als 30 Minuten Lerneinheit. Nach 30 Minuten setzt nachweislich Langeweile ein, die zum Trödeln und zur Unachtsamkeit führt und damit nicht effizient ist. Das Ganze wiederholt sich drei Mal. Dann ist Schluss für den restlichen Tag.



Roman Brauns
Lerntipps

Effiziente Zeiteinteilung für Schüler: 3 mal 10 Minuten täglich reichen

Die Grundregel der „Pomodoro-Methode“ lautet: **Die Lern- und Pauseneinheiten müssen eingehalten und dürfen nicht ausgedehnt werden** – weder Pause, noch Lernphase. Die Pause ist eines der meist unterschätzten Aspekte des Lernens: Die Hirnforschung zeigt, dass in den Pausen das Gehirn weiterarbeitet und lernt.

Hier geht es zu Folge 1 über die **Lerntypen**.

Über Roman Braun: Roman Braun ist Bestseller-Autor, Mastercoach der ICF (International Coach Federation), war der erste zertifizierte NLP Mastertrainer in Österreich und ist anerkannter Lebens- und Sozialberater. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet er mit Spitzensportlern, Führungskräften und Spitzenpolitikern. Seit mehreren Jahren beschäftigt sich Roman Braun vor allem mit der Positiven Psychologie und der internationalen Glücksforschung.

FOTOS: pixabay.com, beige stellt



31. Januar 2017 - von [Marion Breiter O'Donovan](#) - in Bildung & Förderung, Erziehung

Die besten Lern-Tipps 3



Mental-Coach Roman Braun verrät, wie man Kinder zum Lernen motiviert. Teil 3: Wie gestalte ich den Lerninhalt interessant für mein Kind?

Ihr wisst nicht mehr weiter? Euer Kind hat sichtlich keinen Spaß am Lernen und tut immer weniger für die Schule? Dann helfen Euch die **Lerntipps von Mental-Coach Roman Braun, Trinergy International**, bestimmt weiter.

In unserer 3. Folge der Lerntipps erklärt der Experte:

Spielen motiviert!

- ☺ Gerade Spielen ist bei Kindern die **dominante Lernform**. Gibt man dem Lernstoff einen spielerischen Charakter, stärkt das die innere Motivation immens.
- ☺ Das ist z.B. bei der **„Pomodoro Methode“** (3 x 10 Minuten lernen und 10 Minuten Pause machen) durch den vorgegebenen Zeitrahmen der Fall. Denn durch die zeitliche Begrenzung bekommt das Lernen einen **Wettlauf-Charakter** und wird zu einem Spiel.
- ☺ Nun steht im Vordergrund, **wie viele Aufgaben in einer vorgegebenen Zeit gelöst werden können**. Zusätzlich kann diese Situation dramaturgisch unterstützen.
- ☺ Allein, wenn man jede Lern- bzw. Pausenphase mit dem Satz **„Achtung, Fertig, Los!“** startet, erhöht sich der innere Ansporn des Kindes. Dafür sorgt die Steigerung des Dopamin-Spiegels.
- ☺ **Durch das Zeitlimit erhöht sich die innere Motivation**. Aus den Coachings sowie aus persönlicher Erfahrung weiß ich, es dauert nicht lange und man muss die Kinder nicht zum Lernen, sondern zur Pause animieren.



Roman Brauns
Lerntippe

Hier geht es zu Folge 2 zum Thema **Konzentration**.

Über Roman Braun: Roman Braun ist Bestseller-Autor, Mastercoach der ICF (International Coach Federation), war der erste zertifizierte NLP Mastertrainer in Österreich und ist anerkannter Lebens- und Sozialberater. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet er mit Spitzensportlern, Führungskräften und Spitzenpolitikern. Seit mehreren Jahren beschäftigt sich Roman Braun vor allem mit der Positiven Psychologie und der internationalen Glücksforschung.

FOTOS: pixabay.com, beige stellt