Andreas Winter

SCHULZEIT OHNE STRESS!

So stärken Sie Ihr Kind in drei Schritten

mankau

Andreas Winter

Schulzeit ohne Stress

«Bookwire»

Winter A.

Schulzeit ohne Stress / A. Winter — «Bookwire»,

Liebe Eltern, vertraut euren Kindern einfach! Denn das Zauberwort für eine erfolgreiche Schulzeit lautet: Eigenverantwortung.
Winters innovativer Ansatz «Coaching statt Nachhilfe» verzichtet auf belastende Paukerei und setzt stattdessen eine positive Motivationsspirale in Gang: Die Schüler erkennen Sinn und Nutzen der geforderten Leistungen für das eigene Leben und entwickeln ein besseres Verhältnis zu Lehrern und Lernstoff. Dadurch erhöhen sich Effizienz und Freude am Lernen, die Noten steigern sich deutlich, was wiederum die Motivation fördert – und den Eltern die Sicherheit schenkt, das Kind gelassen durch das schulische Leben zu begleiten.
"Rock the school!", ermuntert der Diplompädagoge, Bestseller-Autor und Erfolgscoach: Alle Kinder schaffen gute Noten, wenn es ihnen gemeinsam mit den Eltern gelingt, das System «Schule» zu durchschauen, ihre Stärken wie Schwächen kennenzulernen und die Ursachen von Blockaden und Ängsten aufzulösen.
– Praktische Empfehlungen für den Schul- und Studienalltag– Nützliches Hintergrundwissen und Experteninterviews– Bewährte Anleitungen gegen Prüfungsangst und Mobbing
"Andreas Winter (…) zeigt den Beteiligten eine Möglichkeit, aus der Schulzeit, so wie sie ist, das Beste zu machen, um dann vielleicht 'von innen heraus' das Bewusstsein für einen Wandel herbeizuführen."Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe, Hirnforscher und Autor

© Winter A.
© Bookwire

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Andreas Winter

Schulzeit ohne Stress!

So stärken Sie Ihr Kind in drei Schritten

E-Book (Epub): ISBN 978-3-86374-582-0

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-580-6, 1. Auflage 2020)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

Wichtiger Hinweis: Verlag und Autor haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Neue Ideen braucht die Schule
Let's change it! Aber wie? Ein Beitrag über die Änderungsresistenz unseres Bildungssystems
Vorwort des Autors
Wer hat etwas von der Schule?
Schritt 1
Metapädagogik – verstehen, was Schule ist
Das sagen die Experten
Beschützen Sie Ihr Kind vor der Schule!
Die erste Sechs ist die schlimmste
Lass den Frosch wieder hopsen!
Lehrer sind keine schülerquälenden Sadisten
Schüler, motiviert eure Lehrer!
Hierarchie in der Schule
Was ist Stress, und wie wird man ihn wieder los?
Lernen müssen macht müde
Erinnern, was einem nie bewusst war
Lernen und Fühlen im Mutterleib
Relevante Reize: Grundvoraussetzung fürs Denken
Gedanken und Gefühle – eine Unterscheidung
Angst blockiert
Schritt 2

Familiensoziologie – Eltern–Kind–Rollenmanagement
Ihr Kind glaubt Ihnen leider alles
Ihr Kind merkt sich leider auch alles
Falsche Erziehung durch Projektion
Die Jugend von heute – das Ende der Welt!
Erziehen Sie nicht – seien Sie Ihren Kindern ein erwachsenes Vorbild
Der Algorithmus der Psyche
Die »Eimerkette« der kulturellen Altlasten
Sie programmieren Seelen!
Bitten Sie Ihr Kind um Entschuldigung
Was bedeutet das fürs Schülercoaching?
Den Perfektionismus überwinden
Auch »liebe« Eltern können schaden
Lernfeind Nummer eins: Trotz!
Die Motivationsfalle: Belohnung macht abhängig!
Übernehmen Sie nur Verantwortung für Ihr Kind, wo Sie sie wirklich haben
In einer Burg herrscht Frieden
Belohnen Sie Ihre Kinder nicht fürs Kranksein
Keine Angst vor Fehlern!
Kommunizieren Sie Ihre Strategie-Änderung
Schritt 3
Schülercoaching–einfache, aber wirksame Strategien
Mein erstes Schülercoaching – ein Volltreffer durch Zufall
Der gute Grund, das Leben zu ändern!
Zurück zur Verantwortung (Mirko, 14)
Chatten statt sprechen (Jasmin, 16)
Lernen durch Begeisterung
Mündliche Strafnoten
Schülertipp
Schulaufgaben, Klausuren und Co
Herunterzählen von drei bis null (Kai, 16)
Abiturklausuren in Hypnose
Blitztherapie gegen Prüfungsangst
Mobbing
Lese-Rechtschreib-Schwäche/Legasthenie
Dyskalkulie – wer rechnet denn mit so was?
ADHS – zu gewollt ist auch daneben
Tipp für dich: Gehe ein paar Schritte in den Schuhen deiner Eltern
Abschließend ein paar Tipps für Lehrer
Wie es nach der Schule weitergehen kann
Nachwort des Autors
Gedanken von Imke Rosiejka
Endnoten
Neue Ideen braucht die Schule

Bei den Recherchen zu meinem Buch stieß ich auf einen brandneuen Aufsatz von Gerald Hüther, der wie maßgeschneidert zu dem Anliegen in meinem Buch passt. Professor Hüther war so freundlich und stellte mir den Text, quasi als Einstimmung auf das Thema, anstelle eines Vorwortes zur Verfügung.

Let’s change it! Aber wie? Ein Beitrag über die Änderungsresistenz unseres Bildungssystems

Das menschliche Gehirn ist zeitlebens in der Lage, einmal entstandene Vernetzungen seiner Nervenzellen wieder umzubauen. Deshalb können bis ins hohe Alter sogar sehr eingefahrene Bahnen und Verschaltungsmuster, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, auch wieder verändert und an neue Gegebenheiten angepasst werden. Diese lebenslange Lernfähigkeit zeichnet uns als Menschen gegenüber allen ebenfalls mehr oder weniger lernfähigen Tieren aus. Deshalb sollte es uns eigentlich nicht allzu schwerfallen, die Art und Weise, wie wir etwas bisher betrachtet, bewertet, empfunden und gemacht haben, so zu verändern, dass eine veränderte Betrachtungsweise, Vorstellung, Empfindung und damit auch ein anderes Vorgehen entsteht. Aber ganz so leicht scheint so ein Veränderungsprozess nicht abzulaufen. Allzu oft bleiben wir in den alten Mustern hängen, die unser bisheriges Denken, Fühlen und Handeln bestimmt haben.

Es ist deshalb sehr leicht daher gesagt, eine Veränderung zu fordern. Die Bereifung eines Autos ist schnell zu ändern. Aber nicht das, was sich in den Köpfen der Menschen an Vorstellungen über »optimale« Erziehung und Bildung einmal eingegraben hat. Und ebenso wenig das, was eine Gesellschaft im Verlauf der Zeit alles an Strukturen, Zuständigkeiten, Ämtern, Vorschriften oder Einrichtungen zur Gewährleistung von Erziehung und Bildung herausgeformt hat.

Allen Beteiligten ist klar, dass es so nicht weitergehen kann. Viele verantwortungsbewusste Eltern versuchen, zu Hause oder mit Nachhilfestunden auszugleichen, was in der Schule nicht geklappt hat. Manche Eltern suchen nach Alternativen, schicken ihre Kinder auf Privatschulen oder in Schulen, die reformpädagogische Ansätze umzusetzen versuchen. Manche gründen gemeinsam mit Gleichgesinnten eigene sogenannte Freie Schulen, und manche ziehen mit ihren Kindern in Länder, wo es keine gesetzlich geregelte Schulbesuchspflicht gibt. All das sind individuell gesuchte, aber nicht auf eine grundsätzliche Veränderung unseres gegenwärtigen Bildungssystems ausgerichtete Notlösungen.

Auch die Pädagoginnen und Pädagogen leiden unter den in ihren Bildungseinrichtungen herrschenden Bedingungen. Bezeichnend dafür ist die in dieser Berufsgruppe auffallende Häufigkeit psychosomatischer Erkrankungen.

Viele Lehrer versuchen, ihren Idealen treu zu bleiben und die Schüler so gut wie möglich auf ihrem Weg zu begleiten. Aber bei vielen führt das ständige Anrennen gegen kultusministerielle Vorgaben, gegen Forderungen und Ansprüche von Eltern und gegen das sich ausbreitende Desinteresse der Schüler zu fortschreitender Entmutigung und Resignation. In manchen Schulen gelingt es der Lehrerschaft, ein starkes Team gegenseitiger Unterstützung zu bilden, das sich dann gemeinsam mit den Eltern auf den Weg macht, um neue Unterrichtsformen und Lernmethoden an ihrer Schule einzuführen. Aber selbst dann, wenn das in einer Schule klappt, werden der neue Ansatz und die gefundenen Lösungen selten von anderen, noch nicht einmal von benachbarten Schulen übernommen.

Zu tief sind die alten, in den Köpfen von Eltern und Lehrern einst herausgebildeten Vorstellungen, Haltungen und Einstellungen verankert. Zu sehr ist der überwiegende Teil der Bevölkerung der Meinung, die Schule sei dazu da, Kindern und Jugendlichen das aus ihrer Sicht benötigte Wissen beizubringen, sie zu unterrichten, sie gegebenenfalls auch zu disziplinieren, sie in leistungsstarke und leistungsschwache Schüler einzuordnen und ihre Leistungen durch die Vergabe von Zensuren zu bewerten. Und solange diese Vorstellung von einer Mehrheit der Bevölkerung, von weiterführenden Ausbildungseinrichtungen und von führenden Vertretern der Wirtschaft geteilt und sogar eingefordert wird, können auch Politiker – wenn sie wiedergewählt werden wollen – nichts anderes tun, als ihre Entscheidungen und die zur Umsetzung dieser Vorstellungen dienenden Verwaltungsstrukturen an dieser alten Denkweise auszurichten. So bleibt dann zwangsläufig alles beim Alten, nicht weil es gut ist, sondern weil es so schwer veränderbar ist. Bereits kleinere Reformversuche scheitern am Widerstand all jener, die ihre Überzeugungen oder ihre Positionen dadurch bedroht fühlen. Es reicht also nicht, gute Ideen hervorzubringen, wie unser gegenwärtiges Bildungssystem verändert werden müsste. Und es wird auch nicht gelingen, diese Ideen praktisch

umzusetzen, solange dieses enorme Beharrungsvermögen, diese bemerkenswerte Änderungsresistenz in den Gehirnen und in den bereits existierenden Verwaltungs- und Organisationsstrukturen aufrechterhalten wird. Was also für die notwendigen, tief greifenden Veränderungen gebraucht wird, sind Ideen, wie sich diese einmal entstandenen Denkmuster und Organisationsstrukturen infrage stellen und durch neue Ansätze ersetzen lassen (aus *Education for Future*, 2020, Goldmann Verlag).

»Andreas Winter liefert mit seinem vorliegenden Buch eine solche Idee. Er zeigt den Beteiligten eine Möglichkeit, aus der Schulzeit, so wie sie ist, das Beste zu machen, um dann vielleicht ›von innen heraus‹ das Bewusstsein für einen Wandel herbeizuführen.«

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe, Hirnforscher und Autor Göttingen, im Februar 2020

Vorwort des Autors

Ich habe als Schüler keine Hausaufgaben gemacht, oft den Unterricht geschwänzt (ganz ohne Klimaschutz-Ambitionen), nie für Klassenarbeiten geübt und hatte zwischenzeitlich die schlechtesten Noten, die das deutsche Schulsystem hergibt. Ich hatte sogar in einem Zeugnis neben Mathe auch eine Sechs in Sport und in Kunst – so ein Chaos muss man erst einmal hinbekommen! Dennoch habe ich letztlich – ohne sitzen zu bleiben – ein Zweier-Abitur gemacht und mit Erfolg mein wissenschaftliches Studium abgeschlossen. Ich bin kein Wunderknabe und ich habe auch keine einflussreiche Mafia-Familie. Dennoch kann man stressfrei durch die Schulzeit kommen. Wie das geht, möchte ich hier erläutern. Dieses Buch richtet sich an Schüler aller Jahrgangsstufen. Da Schüler jedoch erfahrungsgemäß gar keine Ratgeber zum Überwinden von Schulproblemen lesen, schreibe ich es also für Sie, die Eltern, in der Hoffnung, dass Sie damit Ihren Kindern helfen können, die Schule gelassen und erfolgreich zu meistern. Erwähnen Sie Ihrem Kind gegenüber beiläufig, dass Sie ein Buch gelesen haben, von dem Sie nicht möchten, dass es dieses jemals in die Finger bekommt. Und wenn es Sie nach dem Warum fragt, sagen Sie: »Weil du danach die Schule nicht mehr ernst nehmen würdest. Weil der Autor schreibt, dass er selbst als Schüler miese Noten gehabt, keine Hausaufgaben gemacht, manchmal den Unterricht geschwänzt und sein Abi mit Selbsthypnose gemacht hat. Und deswegen habe ich etwas Angst, dass du das Buch liest und dann gar nichts mehr machst.« Das müsste eigentlich ausreichen, um Ihr Kind wie einen Flitzebogen zu spannen und darauf neugierig zu machen, was denn wohl in diesem ominösen Buch stehen mag. Und wenn du, lieber Schüler, das Buch nun aus lauter Neugier doch bis hierhin gelesen hast und somit auf meinen Trick hereingefallen bist, dann kannst du jetzt auch einfach weiterlesen ;-).

Ich möchte Sie an dieser Stelle im Übrigen darauf hinweisen, dass ich mit diesem Buch nicht das Schulsystem verändern will, obwohl das sicherlich sinnvoll wäre. Auch suche ich die Ursache für Schulschwierigkeiten nicht bei den Lehrern und Eltern, sondern setze an einer ganz anderen Stelle an: bei der sogenannten Leistungsgesellschaft. Diese macht den Druck auf Lehrer, Schulleiter, Eltern und letztendlich auf die Schüler! Es geht um die Bedingungen des Unterrichtens und die Strukturen, in denen Lehrer arbeiten müssen. Selbst die engagiertesten Lehrer – und es gibt sehr viele davon (!) – stehen teilweise vor der Kapitulation aufgrund dieser Umstände.

Das Tragische: Bei Ihrem Kind wirkt sich dieser Druck am stärksten aus, seelisch und gesundheitlich.

Das Gute: Genau dort können Sie direkten und sofortigen Einfluss ausüben. Und es empfiehlt sich auch, denn wenn Ihr Kind eines Tages ganz gelassen die Schule rockt und mühelos gute Noten kassiert, dann haben Sie ein Problem weniger.

Wer hat etwas von der Schule?

»Nicht für die Schule lernen wir, sondern für das Leben« – mit diesem Satz versuchten Generationen von Lehrern und Eltern, ihre Schützlinge davon zu überzeugen, dass sie selbst einen Nutzen vom Lerninhalt hätten. Mal ehrlich: Hat das bei Ihnen damals geklappt, haben Sie das je geglaubt? Oder lernen wir nicht alle eher aus Angst, Ärger zu kriegen oder keine Arbeit zu bekommen?

Wer hat mehr Angst vor dem nächsten Zeugnis, Ihr Kind oder eher Sie? Graut es Ihnen nicht schon angesichts der üblichen Moralpredigt, die Sie pflichtbewusst, aber verzweifelt Ihrem Kind demnächst halten müssen, nur weil es wieder in den wichtigsten Fächern schlecht benotet wurde? Oder nehmen Sie sich vor, den Lehrern mal ganz gründlich Ihre Meinung zu sagen und sie auf ihre pädagogischen Pflichten hinzuweisen? Vielleicht bereiten Sie sich auch schon innerlich darauf vor, einem schlecht gelaunten, wütenden Teenager zu erklären, dass er mehr Disziplin aufbringen muss, dass er sich anstrengen soll und dass andere Schüler ja schließlich auch irgendwie gute Noten bekommen würden. Doch insgeheim fragen Sie sich, ob Sie als Eltern nicht vielleicht auch etwas falsch gemacht haben. Vielleicht. Aber was?

Sie wissen doch, dass Ihr Kind nicht dumm ist. Sie wissen selbst, dass die Schule einen enormen Druck auf Ihr Kind ausübt. Vielleicht fühlt sich Ihr Kind einfach entmutigt, überfordert, missverstanden, unterfordert oder gar bedroht?

Wenn schon eine ganz normale Saatkrähe mit ihrem primitiven Vogelhirn es schafft, Nüsse auf die Straße fallen zu lassen, damit sie von überrollenden Autos geknackt werden, um sie anschließend bei einer roten Ampel aufzusammeln, dann wird ein Kind der Spezies Homo sapiens doch wohl auch das Plusquamperfekt, die binomischen Formeln oder die Zusammenhänge der Weimarer Republik verstehen können, oder? Doch fragt sich ein jeder Schüler zu Recht: »Wozu brauche ich das? Warum soll ich das lernen?« Die elterliche Standardantwort ist stereotyp: »Du musst das einfach lernen! Wenn du nicht gut in der Schule bist, dann wirst du es im Leben sehr schwer haben!« Und genau hier setze ich an: Sie möchten, dass es Ihrem Kind gut geht? Prima! Dass es eines Tages mit einer guten Arbeit sicheren Wohlstand erlangt und Zugang zu den Annehmlichkeiten dieser Gesellschaft hat? Wunderbar! Glauben Sie denn, dass Ihr Kind das nicht ebenso will: in Wohlstand und in Freiheit leben? Ganz bestimmt will es das! Sind Sie gerade dabei, Ihrem Kind den Zugang zu diesem leichten Leben wirklich zu eröffnen? Sind Sie dafür überhaupt ein glaubwürdiges Vorbild? Wie lange soll Ihr Kind warten, bis es glücklich ist? Bis achtzehn? Bis fünfundsechzig? Oder soll es ihm vielleicht ab heute besser gehen?

Ab heute? Gut! Fangen wir damit an! Ich zeige Ihnen in drei einfachen, aber etwas ungewöhnlichen Schritten, wie Sie Ihr Kind vor dem Schulstress retten können:

Schritt 1:

Metapädagogik – verstehen, was Schule ist

Wir werfen einen Blick darauf, welche Aufgabe Schule hat und wofür sie nicht zuständig ist. Dadurch wird Schule als Lebensthema des Kindes überschaubarer.

Schritt 2:

Familiensoziologie – Eltern-Kind-Rollenmanagement

In jeder zwischenmenschlichen Beziehung verhält man sich anders. Sobald man Klarheit über seine Rolle hat, kann man diese auch bewusst verändern.

Schritt 3:

Schülercoaching – einfache, aber wirksame Strategien

Wenn ein Erwachsener noch einmal in die Grundschule ginge, würde er sie sicherlich anders erleben. Daraus kann man lernen.

Sie werden sehen, innerhalb eines Halbjahres erholt sich Ihr Kind wieder vom Schulstress und wird auch meist eine deutliche Notensteigerung erwirken. Das langfristige und nachhaltige Ziel ist, dass Ihr Kind so schnell wie möglich ein zufriedenes und eigenverantwortliches Leben lebt, der Familienfrieden wieder einkehrt und Sie auch wieder beruhigt schlafen können. Also schauen wir jetzt einmal ganz genau hin: Was ist Schule, und wer hat etwas davon?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.