

Deine Treppe zur

Konzentration

Schritt für Schritt zu mehr Fokus und
Struktur - damit Lernen leichter wird

- **60 Seiten**
- Anleitung
- Übungen
- Vorlagen

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren



Melanie Tiek

Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung

Inhalt

2	BEGRÜSSUNG
3	EINSTIEG UND ÜBERBLICK
7	DIE 7 STUFEN IN DER ÜBERSICHT
8	DAS FUNDAMENT
12	STUFE 1: ERST KÖRPER, DANN KOPF!
16	STUFE 2: BITTE NICHT STÖREN!
21	STUFE 3: EINE GUTE VORBEREITUNG ...
28	STUFE 4: DEIN INNERER TEAMPARTNER
37	STUFE 5: DEIN GEDANKEN-WARTEHÄUSCHEN
41	STUFE 6: DEIN PERSÖNLICHER SCHUTZRAUM
45	STUFE 7: MIT DEM ANKER IN DEN FOKUS-FLOW
52	ABSCHLUSS
54	ÜBER UNS
	IMPRESSUM

Hallo und schön, dass du da bist!

Konzentration ist ein Wort, das wir in Bezug auf Lernen ständig hören. Wir ertappen uns vielleicht auch dann und wann bei Äußerungen wie:

„Konzentrier dich doch mal.“
„Jetzt bleib doch mal bei der Sache.“

Aber:

- Was bedeutet das eigentlich genau – sich konzentrieren?
- Wie fühlt sich Konzentration an?
- Und vor allem: Wie komme ich überhaupt dorthin?

Viele Kinder – und auch Erwachsene – erleben, dass Konzentration **nicht einfach auf Knopfdruck** funktioniert. Wir möchten anfangen, aber der Kopf ist noch woanders. Oder wir starten und werden schnell wieder abgelenkt.

Genau hier setzt *Deine Treppe zur Konzentration* an.

Sie ist aus meiner langjährigen pädagogischen Arbeit entstanden, aus unzähligen Erfahrungen als Lehrerin in der Schule und im Lerncoaching. Ergänzt wird sie durch verschiedene Ansätze aus der Heil- und Traumapädagogik. Mein besonderer Fokus liegt u.a. bei der Co- und Selbstregulation bei Stress.

Die Konzentrationstreppe ist keine einzelne Methode. Sie ist eine Sammlung von Strategien, die zusammenwirken. Sie zeigt dir **Schritt für Schritt**, was es braucht, um in die Konzentration zu kommen; denn Konzentration entsteht nicht zufällig. Sie lässt sich aufbauen. Und trainieren. Wie ein Muskel.

Bist du bereit für den Aufstieg auf *Deine Treppe zur Konzentration*?
Los gehts und viel Spaß!

Melanie

P.S.: Dieses Buch ist bewusst **in der Du-Form** geschrieben. Vermutlich hältst du als Mutter oder Vater dieses Material zuerst in der Hand. Gleichzeitig können auch Kinder und Jugendliche selbst damit arbeiten. Dann richtet sich **das Du** an dein Kind. Ihr könnt es also auf unterschiedliche Weise nutzen: erst einmal alleine als Elternteil (zum Einlesen), dann gemeinsam mit deinem Kind oder – je nach Alter – auch so, dass dein Kind Inhalte selbstständig erarbeitet.

So ist *Deine Treppe zur Konzentration* aufgebaut

Die Konzentrationstreppe besteht aus 7 Stufen, die aufeinander aufbauen. Sie wird getragen von einem Fundament, sodass sich insgesamt 8 Schritte bzw. Kapitel ergeben.

Manche Schritte sind notwendig und können nicht ausgelassen werden, andere sind optional, d. h. ihr könnt sie nach und nach ausprobieren und auswählen, welche dieser Schritte in euren Lern-Alltag passen.

Das hier muss sein – die Basis

Ohne das **Fundament** und **die ersten 3 Stufen der Treppe** ist konzentriertes Lernen nicht möglich. Diese unteren Stufen sorgen dafür, dass dein Körper versorgt ist, dein Umfeld passt und du gut starten kannst.

Stufe 3



- Eine gute Vorbereitung ...

Stufe 2



- Bitte nicht stören!

Stufe 1



- Erst Körper, dann Kopf!

Das Fundament

Das kann, muss aber nicht – kraftvolle Extras

Die oberen 4 Stufen enthalten zusätzliche, sehr wirksame und hilfreiche Strategien, die dir helfen können, noch leichter in die Konzentration zu kommen oder sie zurückzuholen.

Du kannst, aber musst nicht alle davon gleichzeitig nutzen. Probiere aus, was dir gut hilft, und nimm genau das mit in deinen Alltag.

Mit etwas Übung kannst du diese Strategien schnell und flexibel einsetzen, manchmal reichen dann im Ernstfall schon wenige Sekunden. Wie genau das im Einzelnen aussieht, erfährst du weiter hinten in diesem Material.

Überblick über die optionalen Stufen 4 bis 7

Stufe 7



- Mit dem Anker in den Fokus-Flow

Stufe 6



- Dein persönlicher Schutzraum

Stufe 5



- Dein Gedanken-Wartehäuschen

Stufe 4



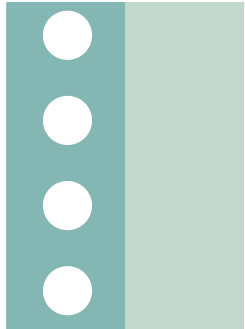
- Dein innerer Teampartner

So ist dieses Material aufgebaut

Du findest insgesamt acht Abschnitte bzw. Kapitel: das Fundament und sieben aufeinander aufbauende Stufen auf deinem Weg zu mehr Konzentration.

Die Abschnitte haben einen klaren und wiederkehrenden Aufbau, sodass du dich gut orientieren und Schritt für Schritt vorgehen kannst.

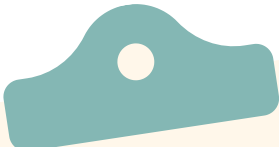
Den Anfang jedes Abschnitts bildet eine **Was hier wichtig ist**-Seite:



Dort bekommst du einen verständlichen Überblick und hilfreiches Hintergrundwissen und erfährst,

- worum es in dieser Stufe geht
- warum sie wichtig ist und
- was dahintersteckt.

Auf den weiteren Seiten findest du bei jedem Kapitel dann konkretes **Material zur Umsetzung** im Alltag. Je nach Stufe kann das unterschiedlich aussehen. Dich erwarten zum Beispiel:

- 
- Anleitungen für Übungen und kleine Strategien zum Ausprobieren
 - Kopiervorlagen zum Ausdrucken und Basteln, Ausfüllen etc.
 - Checklisten für deinen Lernalltag
 - praktische Tipps zur Umsetzung
 - **Gedankenreisen**



Gerade in den oberen Stufen der Treppe arbeiten wir viel mit inneren Bildern. Gedankenreisen helfen dir, diese Bilder zu entwickeln. Du musst die Gedankenreisen danach nicht immer wieder anhören. Das Ziel ist, dass du die inneren Bilder später selbstständig beim Lernen für deine Konzentration im Kopf hast und nutzen kannst.

Ein Ohr für deine Konzentration

Einige Übungen – besonders die Gedankenreisen, aber auch Anleitungen – wirken am besten, wenn du sie nicht selbst liest, sondern vorgelesen bekommst oder anhörst. An diesen Stellen findest du im Buch ein **Ohr-Symbol**.

Dort, wo du dieses Ohr siehst, sind immer Anleitungen oder Texte, bei denen es gut ist, wenn du sie vorgelesen bekommst oder dir anhörst.



Eine wertvolle Ergänzung zum Selbstlernen – der Online-Videokurs

Wenn du alleine mit dem Buch arbeiten möchtest oder nicht immer jemand zum Vorlesen da ist, kannst du den **Online-Videokurs zu *Deiner Treppe zur Konzentration*** nutzen:

- Darin begleite ich dich durch die einzelnen Stufen und erkläre dir die Übungen Schritt für Schritt.
- Außerdem spreche ich die Gedankenreisen und Anleitungen für dich ein: ruhig, mit Pausen und so, dass du sie einfach anhören kannst.
- Du kannst dich zurücklehnen, zuhören und direkt mitmachen, ohne selbst lesen zu müssen.
- Der Kurs ist eine Ergänzung zu diesem Material und hilft dir dabei, die Inhalte kennenzulernen, zu verstehen und in deinen Alltag zu übertragen.

Den ergänzenden Videokurs findest du auf unserer Webseite **tiiek-zentrum.de** im Bereich **Materialien und Kurse zum Selbstlernen** ab Mitte 2026.

Es geht hier um deinen Fokus,
deine Konzentration.

Ich bin **Melanie** und
auf deinem Weg dorthin
begleite ich dich sehr gern.



Deine 7 Stufen zur Konzentration

Stairway

to Focus



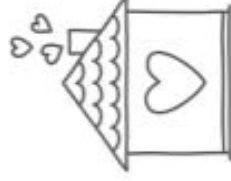
Los geht's! – Das Startsignal
gibt dein Konzentrationsanker.



Schotte dich mental ab! Steig in deinen
Taucheranzug, deine Mondrakete, ...



Schicke unpassende Gedanken ins Wartehäuschen! Da
kannst du sie nach dem Lernen abholen und weiterdenken ...



Schlag ein, Teampartner: Halte Rücksprache mit deinem inneren Team,
deinem Krafttier/-wesen – gemeinsam schafft ihr jede Hürde!



Routine zum Warmmachen – Bereite alles für dich und deine Lernzeit vor: Glas Wasser,
Lern-Plan oder Menü, Arbeitsmaterial, Handy auf lautlos, Pomodoro-Wecker und – ganz
wichtig: Plane dein Pausen-Programm: Bewegung, Entspannung, Atmen, Apfel, ...



Ruhe bitte! Signalisiere deinem Umfeld, dass du jetzt nicht gestört werden möchtest, z. B. mit einem
"Bitte nicht stören"-Schild an der Tür, ...



Hunger? Durst? Musst du auf die Toilette? Hast du Schmerzen? Bist du übermüdet, krank, verschwitzt, frierst du?
Kontrolliere, ob alle deine Grundbedürfnisse befriedigt sind. Erst dann kannst du dich konzentrieren.



Ich schaffe das. Ich bin stark und genau richtig.

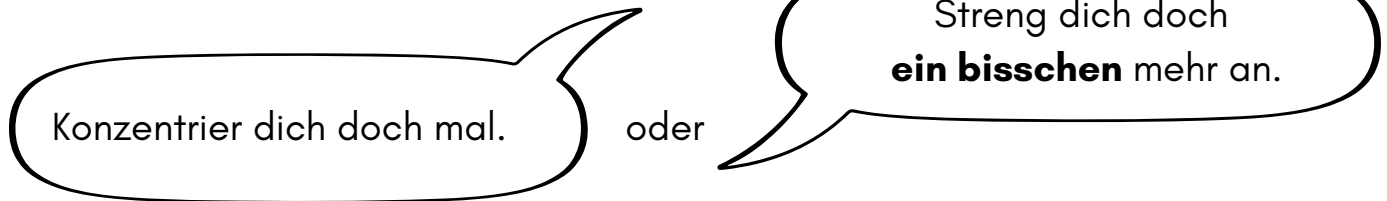


Das Fundament der Konzentrationstreppe: Du bist stark und genau richtig!

*Bevor wir die erste Stufe der Konzentrationstreppe betreten,
braucht es ein stabiles Fundament, eine sichere Basis.
Lernen beginnt nicht mit einem Arbeitsblatt oder einem Timer,
sondern mit einem inneren Gefühl von Sicherheit.*

Das Fundament – Was hier wichtig ist

Das hast du bestimmt schon gehört:



Doch Konzentration entsteht nicht auf Knopfdruck. Sie wächst aus innerer Stabilität.

Wenn du unter Stress stehst, reagiert das Nervensystem sofort:

- Deine Gedanken kreisen,
- dein Gehirn schaltet in einen Alarmmodus,
- dein Körper spannt sich an.

In diesem Zustand fällt es schwer, Informationen aufzunehmen oder ruhig zu arbeiten. Lernen wird anstrengend oder sogar unmöglich.

Darum beginnt die Konzentrationstreppe nicht mit einer Lerntechnik, sondern mit einer inneren Haltung. Die **drei Grundbotschaften** des Fundaments lauten:



Diese Haltung hilft dir, dich innerlich zu stabilisieren und stärkt:

- deine **Selbstwirksamkeit**: Ich kann etwas bewirken.
- dein **Selbstvertrauen**: Ich traue mir etwas zu.
- deinen **Selbstwert**: Ich bin in Ordnung, auch wenn etwas noch nicht gelingt.

Gleichzeitig erinnert sie daran, dass Lernen ein Weg ist und kein Test darüber, ob jemand „gut genug“ ist. Diese Haltung kann dich nicht nur beim Lernen stärken, sondern auch in vielen anderen Situationen des Alltags.

Merke:

Lernen beginnt nicht mit Konzentration, sondern mit innerer Sicherheit.

Wenn du dir bewusst machst: **Ich bin stark. Ich schaffe das. Ich bin genau richtig.**, kann dein Nervensystem zur Ruhe kommen und dein Kopf wird frei fürs Lernen.

Mit dem **Bodenanker** auf der nächsten Seite kannst du genau das üben.

Übung für das Fundament: Der Bodenanker

Kurz erklärt:

Stress zeigt sich nicht nur in unseren Gedanken, er zeigt sich auch im Körper. Gerade deshalb hilft es, vor dem Lernen den Körper bewusst einzubeziehen.

Der Bodenanker ist eine einfache Übung. Er hilft dir, innerlich *anzukommen*, den Boden unter den Füßen zu spüren und dich zu sammeln.

Durch diese kurze Übung sendet der Körper ein wichtiges Signal an das Nervensystem: Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich kann beginnen.

So funktioniert der Bodenanker:

Du brauchst:

Ein Blatt Papier (DIN A4) und einen Stift pro Person

Tipp zur Umsetzung:

Die Übung kannst du gut zu zweit machen: Dabei macht ihr sie am besten einmal komplett für eine Person durch und dann erst ist die/der andere dran.

Im Online-Videokurs kannst du dir die Anleitung auch anhören und nur für dich – zusammen mit mir :-) – machen.



Los gehts:

1. Denke an eine Situation, in der du dich stark, erfolgreich und genau richtig gefühlt hast. Das muss nichts mit Schule oder Lernen zu tun haben. Vielleicht war es ein schöner Moment in der Natur, ein lustiger Abend mit Freunden oder eine Situation, in der du stolz auf dich warst.
2. Erlebe die Situation innerlich noch einmal ganz genau nach:
 - Wie war das Gefühl?
 - Was hast du gesehen, gehört oder gespürt?
 - Wo im Körper war dieses Gefühl besonders stark?





Fortsetzung - Der Bodenanker:

3. Schreibe diese Sätze auf das Papier:

**Ich schaffe das.
Ich bin stark und genau richtig.**

4. Stelle dich auf dein Blatt Papier: barfuß oder in Socken.

5. Spüre den Kontakt deiner Füße mit dem Boden.

6. Atme ruhig ein und länger wieder aus.

7. Denke noch einmal an die Situation vom Anfang zurück.

8. Stell dir das innere Bild so lebendig wie möglich vor, genau wie zu Beginn der Übung.

9. Atme noch einmal ruhig ein und länger aus.

10. Sage deinen Satz laut: **Ich schaffe das. Ich bin stark und genau richtig.**

11. Bleib noch einen Moment stehen. Spüre deine Füße auf dem Boden und lass den Satz nachklingen. Vielleicht merkst du, dass dein Körper jetzt ruhiger wird oder du dich sicherer, stärker fühlst.

So kannst du den Bodenanker im Alltag nutzen

Diese Übung kannst du jederzeit wiederholen, genauso wie oben beschrieben.

Mit der Zeit reicht jedoch oft schon ein kleiner Impuls, um den **Anker** zu aktivieren.

Wenn du einmal erlebt hast, wie sich der Bodenanker anfühlt, genügt es oft schon:

- beide Füße bewusst auf den Boden zu stellen und den Kontakt zum Boden zu spüren.
- ruhig ein- und länger auszuatmen.
- an deinen starken Moment zu denken.
- den Satz leise oder laut zu sprechen.

So erinnert sich der Körper an das Gefühl von Ruhe und Stärke und der Bodenanker wird aktiviert.

Und jetzt bist du bereit
für Stufe 1 der Konzentrationstreppe.

Gut zu wissen:
Diese Methode nutzt eine psychologische Technik, die man **Ankern** nennt. Dabei wird ein bestimmtes Gefühl bewusst mit einer Handlung oder einem inneren Bild verknüpft. Später kann dieses Gefühl dadurch leichter wieder aktiviert werden. Die Anker-Technik begegnet dir auf der letzten Stufe deiner Treppe zur Konzentration noch einmal.



Erst Körper, dann Kopf!

oder:

Warum deine Grundbedürfnisse hier wichtig sind

Herzlich Willkommen auf Stufe 1!

Bevor du mir dem Lernen starten kannst, muss dein Körper bereit sein.

Auf dieser Stufe schaust du deswegen zuerst darauf, was dein Körper gerade braucht.

Mit einem kurzen Check kannst du herausfinden, ob er startklar fürs Lernen ist.



Stufe 1 – Was hier wichtig ist

In dieser Stufe geht es um eine einfache, aber oft übersehene Regel:

„Erst wenn der Körper versorgt ist,
kann das Gehirn auch denken, lernen.“

Lernen funktioniert nicht, wenn der Körper gerade etwas ganz anderes braucht: Schlaf, Nahrung, Bewegung oder eine kurze Pause.

Du kennst bestimmt den Begriff *Gehirnjogging*. Dieser Vergleich passt gut; denn genau wie beim Joggen braucht auch das Gehirn bestimmte Voraussetzungen. Wenn du hungrig, müde oder erschöpft bist, fällt dir das Joggen ja auch schwer. Deinem Gehirn geht es ähnlich – damit es denken, verstehen und sich konzentrieren kann, braucht es vor allem:

- genügend Schlaf und Erholung
- Nahrung, die Energie liefert
- ausreichend Flüssigkeit
- ein Gefühl von körperlichem Wohlbefinden
- ein möglichst ruhiges Nervensystem.

Wenn diese Grundbedingungen erfüllt sind, kann das Gehirn wirklich „anspringen“.



Deshalb beginnen wir auf Stufe 1 der Konzentrationstreppe mit einer einfachen Frage:

Hat mein Körper alles,
was er gerade braucht?

Merke:

Bevor du mit dem Lernen beginnst, mach am besten einen kurzen Körper-Check. Frage dich vor jeder Lernphase: Hat mein Körper alles, was er gerade braucht? Auf der nächsten Seite findest du eine einfache Checkliste, die dir dabei hilft.



Stufe 1 – Dein Körper-Check vor dem Lernen

Bevor du mit dem Lernen beginnst, nimm dir einen kurzen Moment Zeit und frage dich:

Frage	✓ Ja	Wenn nein – was kannst du tun?
Fühle ich mich ausgeruht und ausgeschlafen?	☐	Mach eine kurze Pause oder einen <i>Powernap</i> . Tipps dazu findest du auf der nächsten Seite.
Habe ich genug gegessen?	☐	Iss einen kleinen Snack, der Energie gibt. Ideen findest du auf der nächsten Seite.
Habe ich genug getrunken?	☐	Trink ein Glas Wasser. Über den Tag verteilt sind etwa 1,5–2 Liter sinnvoll.
Ich habe gerade kein Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen?	☐	😏 Du weißt, was zu tun ist.
Ist mir warm oder kühl genug?	☐	Öffne ein Fenster, zieh einen Pullover an oder suche dir einen angenehmen Lernplatz.
Fühle ich mich körperlich wohl?	☐	Streck dich, bewege dich kurz oder Sorge dafür, dass du bequem sitzt. Weitere Ideen auf der nächsten Seite.

Alles ok?

Auf der nächsten Seite findest du noch Tipps und Ideen zu den einzelnen Punkten auf der Checkliste.

Wenn der Körper-Check **“auf grün”** ist, bist du bereit für Stufe 2.



Stufe 1 - Noch mehr gute Ideen für Körper & Gehirn

Neben dem kurzen Körper-Check gibt es ein paar einfache Dinge, die dir helfen können, das Gehirn aufs Lernen vorzubereiten. Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen.

Trinken - Treibstoff fürs Gehirn

Unser Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Schon bei leichtem Flüssigkeitsmangel können wir uns schlechter konzentrieren. Am besten geeignet sind:

- Wasser
- ungesüßter Tee
- stark verdünnte Saftschorlen

Sehr zuckerhaltige Getränke oder Energydrinks lassen den Blutzucker oft schnell ansteigen und danach wieder stark abfallen - genauso wie leider auch deine Konzentration.

Denkstarke Snacks

Für den kleinen Hunger vor dem Lernen geeignet sind besonders Lebensmittel, die langsam Energie liefern, zum Beispiel:

- Nüsse oder Samen
- Obst oder Gemüse (Möhre, Paprika)
- ein Vollkornbrot

Zuckrige Snacks geben nur kurzfristig Energie. Fürs Lernen sind daher Lebensmittel besser, die den Körper gleichmäßig versorgen.

Bewegung weckt dein Gehirn

Bewegung bringt Sauerstoff ins Gehirn und hilft, Stress abzubauen.

Schon kleine Dinge können helfen:

- der Schulweg zu Fuß
- ein kurzer Spaziergang
- einmal strecken, hüpfen oder tanzen

Das Ziel ist nicht, dich auszupeinern, sondern deinen Körper wach und bereit zu machen.

Powernap - die kurze Pause

Wenn du dich müde oder erschöpft fühlst, kann eine kurze Pause helfen.

Manchmal reicht es schon,

- dich für 15-30 Minuten hinzusetzen
- die Augen zu schließen und
- deinem Körper etwas Ruhe zu geben.
- Du kannst dabei einfach still ruhen oder entspannte Musik hören.

Schon eine kurze Erholung kann deinem Gehirn neue Energie geben.

Auch kleine Bewegungen können große Wirkung haben

Kannst du dich auch besser konzentrieren, wenn deine Hände etwas zu tun haben?

Wie wäre es mit ...

- einen Knautschball oder einem anderen Gegenstand zum Drehen oder Drücken
- Kritzelbewegungen auf einem Blatt
- einem Sitzkissen oder
- einem breiten Gummiband zwischen den vorderen Stuhlbeinen, das du mit den Beinen bewegen kannst?

Frische Luft hilft beim Denken

Ein stickiger Raum macht schnell müde und schlapp. Unser Gehirn braucht Sauerstoff, um gut arbeiten zu können.

- Lüfte deshalb regelmäßig, besonders vor dem Lernen und in den Pausen.
- Im Sommer kannst du auch draußen lernen: zum Beispiel auf dem Balkon, im Garten oder an einem ruhigen Platz in der Natur.

Frische Luft bringt neue Energie - für Körper und Kopf.



Bitte nicht stören! – So kannst du deine Lernzeit schützen

Bei Konzentration geht es nicht nur um deinen Willen oder deine Motivation zum Lernen. Wichtig ist auch, wie du dich mit anderen absprichst, damit du möglichst ungestört arbeiten kannst.

Wenn du äußere Ablenkungen reduzierst, hat deine Konzentration eine echte Chance, im Inneren zu wachsen.

Auf dieser Stufe lernst du, wie du deine Lernzeit schützen kannst:

Zu Hause und in der Schule.

Viel Spaß auf Stufe 2!



Stufe 2 – Was hier wichtig ist

Kommst du mit raus?

*Lass uns was spielen,
ein bisschen chillen!*

Hast du kurz Zeit?

So verlockend!

Aber eigentlich wolltest du gerade anfangen zu lernen.

Damit Konzentration entstehen kann, braucht dein Gehirn nicht nur einen startbereiten Körper (Stufe 1), sondern auch eine möglichst störungsfreie Umgebung.

Wenn du äußere Ablenkungen reduzierst, sendest du auch deinem Gehirn gleichzeitig ein klares Signal:



Das bedeutet nicht, dass du immer ganz allein sein musst. Das geht ja oft, zum Beispiel in der Schule, gar nicht.

Aber es hilft, wenn andere wissen, dass du gerade arbeitest und wenn du selbst klare Grenzen setzen kannst; denn: Wer **nach außen Nein** zu einer Ablenkung sagt, sagt innerlich **Ja zu sich selbst, zum eigenen Lernen**.

Merke:

Für konzentriertes Lernen ist es wichtig, dass du deine Lernzeit schützt, also dafür sorgst, dass es möglichst keine Störungen von außen gibt.

Auf den nächsten Seiten findest du Ideen, was du **zu Hause** und in der **Schule** dafür tun kannst.



So kannst du deine Konzentration zu Hause schützen

Wenn du zu Hause lernst, kannst du selbst viel dafür tun, dass du möglichst wenig gestört wirst. Die folgenden drei Möglichkeiten helfen dir, deine Lernzeit vorzubereiten und anzukündigen:

Handy-Parkplatz

Das Handy ist eine der größten Ablenkungen.

Lege es während der Lernzeit an einen festen Platz:

- auf lautlos
- außer Reichweite
- oder in eine kleine „Handybox“.

Du kannst Freunden vorher kurz schreiben:

„Ich mache gerade Hausaufgaben. Ich melde mich später.“



Absprachen mit der Familie

Bevor du mit dem Lernen beginnst, hilft auch hier eine kurze Absprache.

Geh ins Wohnzimmer oder in die Küche und sag Bescheid, dass du jetzt eine Weile lernen möchtest. Zum Beispiel so: *„Ich mache jetzt meine Hausaufgaben und brauche kurz Ruhe.“* So wissen Eltern oder Geschwister, dass sie dich später wieder ansprechen können. Gleichzeitig hilft dir diese Ankündigung auch selbst, deine Lernzeit zu starten.

Bitte-nicht-stören-Signal

Ein kleines Türschild oder ein Zeichen am Lernplatz zeigt anderen sofort: Ich arbeite gerade und möchte nicht gestört werden. Auf einem Schild an deiner Tür kannst du eintragen, wie lange du lernst oder wann du wieder Zeit hast: *„Ich lerne jetzt 25 Minuten / bis 17h!“* So wissen andere, wann sie dich wieder ansprechen können und du kannst deine Lernzeit in Ruhe nutzen.

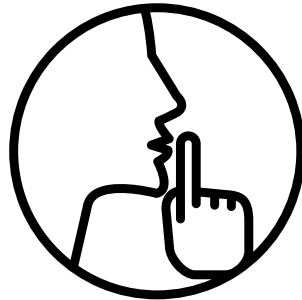
Auf der nächsten Seite findest du verschiedene **Bitte-nicht-stören-Schilder** für deine Lernzeit. Du kannst sie ausdrucken, ausschneiden und so anpassen, dass sie gut zu dir und deinem Alltag passen.

Tipp:

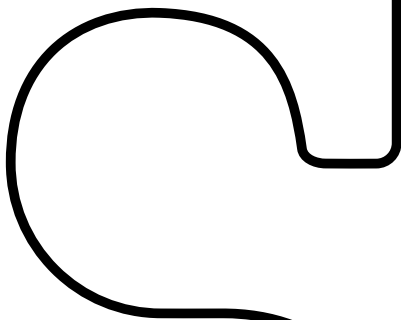
Wenn du dein Schild laminierst, mit durchsichtiger Klebefolie beklebst oder in eine Klarsichthülle steckst, kannst du mit einem abweisbaren Folienstift immer wieder neu eintragen, wie lange du lernst und wann du wieder Zeit hast.



Bitte nicht stören!



Ich lerne gerade und melde mich später.



**Bitte nicht
stören!**

Lernzeit bis

Uhr!

Bitte nicht stören!

Ich lerne.

**Bin um ____ Uhr
wieder da.**





So kannst du deine Konzentration in der Schule schützen

Auch in der Schule kannst du etwas dafür tun, dass du besser arbeiten kannst. Manchmal reicht schon ein **kurzer, freundlicher Satz an den Sitznachbarn**, um eine Grenze zu setzen. Die folgenden Sätze sind Ideen von anderen Kindern und Jugendlichen. Du kannst dir daraus einen eigenen Satz zusammenbauen.

So kannst du freundlich eine Grenze setzen:

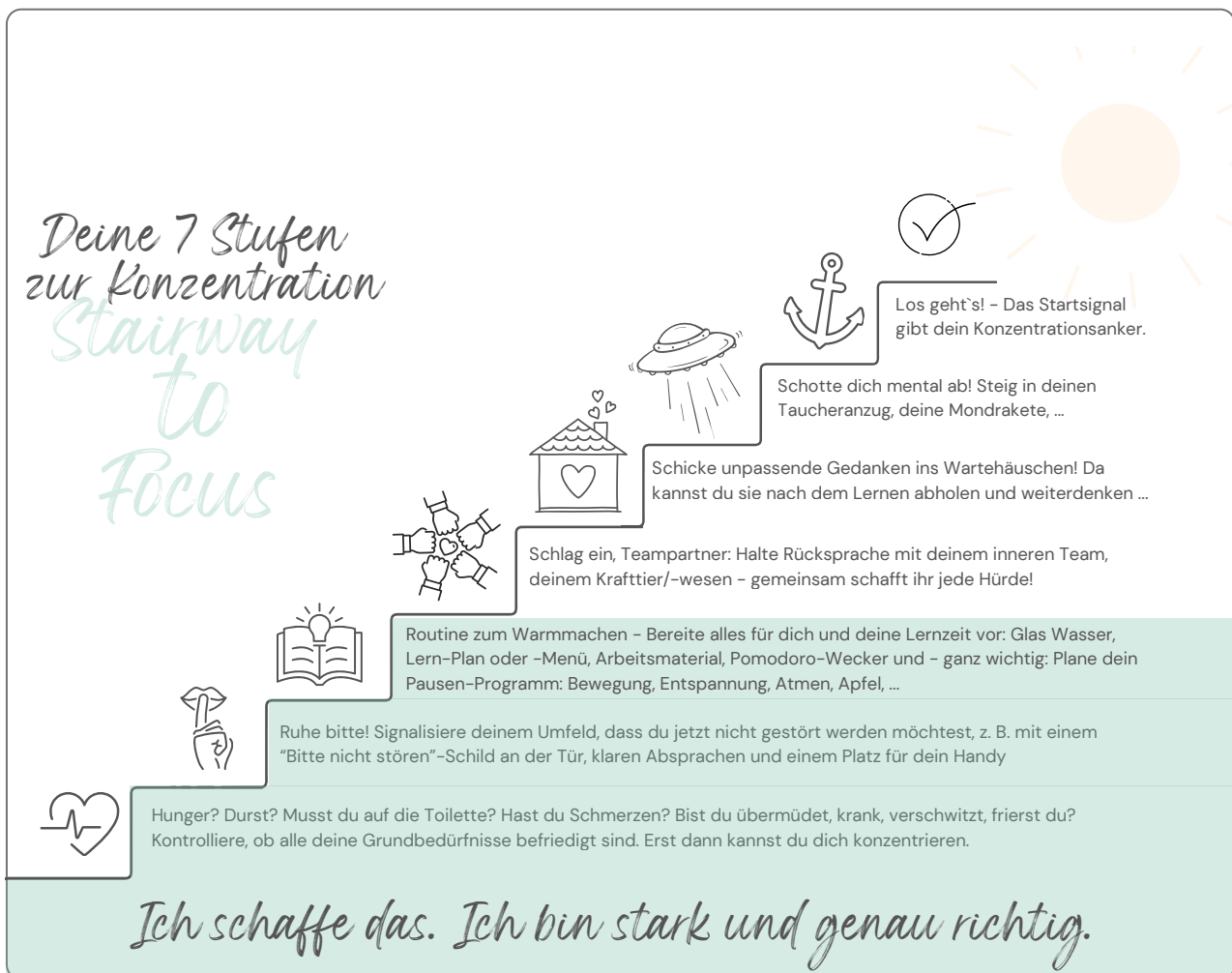
- „Können wir darüber in der Pause sprechen? Ich möchte mich jetzt konzentrieren.“
- „Ich erkläre dir das später gern, aber gerade muss ich meine Aufgabe fertig machen.“
- „Nein, bitte sei mal leise. Ich muss hier meine Sachen machen.“
- „Bitte sei kurz leise, ich kann die Lehrerin sonst nicht verstehen.“
- „Warte kurz, ich bin gleich fertig.“
- „Ich höre dir gleich zu – ich möchte das hier erst zu Ende machen.“
- „Lass uns in der Pause weiterreden.“
- „Ich versuche gerade, mich zu konzentrieren.“
- „Ich helfe dir später gern, aber gerade arbeite ich noch.“
- „Kannst du kurz leise sein? Ich möchte zuhören.“
- „Ich komme gleich zu dir, wenn ich fertig bin.“

Welche Variante gefällt dir am besten? Oder hast du eine ganz eigene Idee?

Hier ist **Platz für deinen eigenen Satz**:

Weitere Möglichkeiten:

- Wenn dein Sitzplatz dich sehr ablenkt, sprich mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. Vielleicht gibt es eine Möglichkeit, den Platz zu wechseln.
- Manchmal helfen auch Kopfhörer oder Ohrstöpsel, um Geräusche auszublenden.



Eine gute Vorbereitung ...

... ist das halbe Leben. 😊

Diesen Spruch hast du bestimmt schon einmal gehört. Und beim Lernen stimmt er tatsächlich. Wenn dein Arbeitsplatz aufgeräumt ist, deine Materialien bereitliegen und du weißt, womit du anfangen willst, fällt der Einstieg viel leichter. Dein Kopf muss dann nicht erst lange suchen oder überlegen. Er kann direkt loslegen.

Auf dieser Stufe der Konzentrationstreppe geht es deshalb darum, deinen Lernstart so vorzubereiten, dass du alles hast, was du brauchst.



Was hier wichtig ist:

Du siehst deinen Schreibtisch und denkst:

Da stapeln sich Hefte und Bücher,
zwischen den Stiften liegen alte Zettel
oder Post-its,
irgendwo steht noch ein Glas von gestern,
eine halb aufgefutterte Schoki liegt herum ...

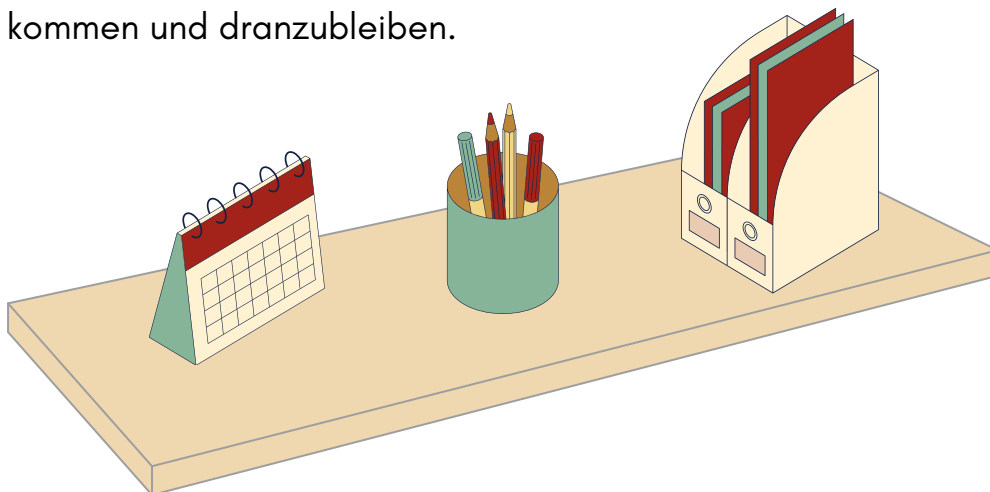
*Was ist
denn bitte
hier passiert?*

Dann heißt es erst einmal: Tief durchatmen – aufräumen und dir einen Überblick verschaffen; denn schon während du alles fürs Lernen bereitlegst, schaltet dein Kopf um in den Lernmodus; denn dabei geht es nicht nur ums Aufräumen, sondern um einen klaren und gut strukturierten Lernstart.

Auf dieser Stufe lernst du Schritt für Schritt, wie das gelingen kann:

- wie du deinen Arbeitsplatz vorbereitest
- wie du dir einen einfachen Lernplan – ein **Lernmenü** erstellst
- wie ein guter Lernrhythmus mit Pausen aussieht
- was dir hilft, wenn der Start trotzdem schwerfällt
- und wie du deine Pausen sinnvoll nutzen kannst

So entsteht aus vielen kleinen Schritten ein klarer Ablauf, der dir hilft, leichter ins Lernen zu kommen und dranzubleiben.



Merke:

Ein guter Lernstart braucht Struktur, nicht Stress. Wenn du deinen Arbeitsplatz vorbereitest und weißt, was du als Nächstes tun willst, kann dein Gehirn leichter in den Lernmodus wechseln. Auf den nächsten Seiten findest du Strategien und Hilfen, wie der Lernstart gelingen kann.



So bist du perfekt vorbereitet – dein Lernplatz

Für die Vorbereitung aufs Lernen machst du nun deinen Arbeitsplatz **in 5 Schritten** startklar:

1

Räume deinen Schreibtisch oder den Ort, an dem du lernen willst, frei von Dingen, die du nicht fürs Lernen brauchst. Prüfe, ob das Handy lautlos und außerhalb deines Blickfeldes ist.

2

Lege alles bereit, was du brauchst: Stifte und Co., Hefte, Bücher.

3

Stelle ein Glas Wasser bereit.

Fertig? Sehr gut!

An diesem Punkt kannst du kurz durchatmen, bevor es jetzt weitergeht:

4

Sammele die Aufgaben, die du heute erledigen möchtest oder musst. Du kannst dafür z. B. **kleine Klebezettel (Post-Its)** nehmen. Auf jeden schreibst du eine Aufgabe.

5

Jetzt machst du deinen **Lern-Plan**: Optimal sind maximal 5 verschiedene Aufgaben. Entscheide: Mit welcher Aufgabe fängst du an, welche als 2., 3. usw. kommt. Die Aufgaben trägst du dann in dein **Lern-Menü** ein. Was das ist? Mehr dazu auf der nächsten Seite.



Was steht heute auf deinem *Lern-Menü*?

Stell dir vor, dein Lernplan ist wie ein Menü in einem Restaurant:

Du beginnst mit einer kleinen **Vorspeise**, futterst dich durch die **Hauptspeise(n)** und beendest alles mit einem **Dessert**.

Hier unten kannst du dein eigenes Lern-Menü planen:

- deine Tages-Lern-Aufgaben eintragen
- oder auf Post-its schreiben und in der Reihenfolge, in der du sie bearbeiten möchtest, einkleben.

Wenn du nur 3 Lern-Aufgaben an einem Tag hast, dann gibt es nur **eine** Vorspeise, **eine** Hauptspeise und **ein** Dessert.

“Tipp:

- So kannst du dein Lern-Menü gut aufteilen:
- Vorspeise: eine leichte(re) Aufgabe für den Start
 - Hauptspeisen: die wichtigsten oder schwierigeren Aufgaben
 - Dessert: etwas Einfaches oder Angenehmes zum Abschluss

Guten Appetit!

Mein Lern-Menü

Vorspeise

☐

Hauptspeise(n)

☐

☐

☐

Dessert

☐



Bereit für den Lernstart – Jetzt gehts lo...hos!

Dein Arbeitsplatz ist vorbereitet, dein **Lern-Menü** liegt bereit – jetzt kann es losgehen. Damit dein Gehirn konzentriert arbeiten kann, brauchst du einen klaren und am besten einfachen Lernrhythmus. Eine gute Orientierung ist:



10, 15, 20 oder **maximal 25 Minuten** für eine Lerneinheit



danach **5 Minuten Pause**

Anschließend startest du die nächste Lerneinheit. Dieser Wechsel aus Lernzeit und kurzer Pause hilft dir, deine Konzentration optimal zu nutzen.



“ Tipp:

Ein Timer ist für deine Lernzeit sehr hilfreich. Viele nutzen dafür die Timerfunktion ihres Handys. Aber Vorsicht: Auf dem Handy können auch Nachrichten, Spiele oder anderes schnell ablenken. Besser: Nutze eine Küchenuhr oder einen Time-Timer. Bei ihm siehst du immer die restliche Zeit in **rot**. So bleibt dein Handy außer Sichtweite – und deine Konzentration bei der Aufgabe.



Dieser einfache, aber sehr wirksame Lernrhythmus nennt sich **Pomodoro-Technik**. Sie wird weltweit erfolgreich eingesetzt, auch in großen Unternehmen. Wenn du dieses Lernsystem genauer kennenlernen möchtest und wissen möchtest, was es mit der **Tomate** auf sich hat, findest du in unserem Workbook

Klarheit statt Lernchaos ...

- konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- weitere Vorlagen für deinen Lernalltag
- Tipps für Kinder und Eltern
- Ideen, wie du dich sinnvoll belohnen und deine Lern-Erfolge feiern kannst





Und was, wenn der Lernstart nicht gelingen will?

Manchmal ist es wie verhext: Du hast alles vorbereitet, dein Tisch ist aufgeräumt, dein Lern-Menü liegt bereit und trotzdem kommst du nicht ins Lernen. Alles gut. Manchmal braucht dein Gehirn einfach einen kleinen Anstoß, um in den Lernmodus zu kommen. Genau dafür findest du hier einige einfache Tricks zum Ausprobieren für einen guten Start:

Deine Motivations-Tricks für den Lernstart



Nutze die
Öffentlichkeit:
Lerne im Café,
in der
Bibliothek, im
Park, ...



Außer-
gewöhnlicher Ort:
Suche dir einen neuen
Platz:
Badewanne, Balkon,
Küche,...



Stelle deinen
Timer - erstmal
nur 5 Minuten!



Höre ein Lied,
das du gern
magst. Beginne
sofort, wenn es
zu Ende ist.



Mache den
ersten kleinen
Schritt und hake
ihn auf deiner
To-Do-Liste ab!



Countdown -
Zähle runter:
3, 2, 1 - starte
SOFORT.



Sei dein eigener Fan:
Jubel dir selbst zu,
steig auf die Bühne
& los gehts!



Am Ziel - stell dir vor,
wie es sich anfühlt,
wenn du deine
Aufgabe geschafft
hast.
Lass dich von dem
Gefühl tragen.



Feier dich -
du hast es geschafft?
Dann gönn dir eine
kleine Belohnung.
Plane sie vorher.



Schaffe
Verbindlichkeit:
Erzähle jemandem
von deinem Plan und
berichte dann später
von deinem
Fortschritt.



Deine 5-Minuten-Pausenkarten

Nach einer Lerneinheit braucht dein Gehirn eine Pause, um neue Energie zu sammeln. Wichtig ist: Nutze diese Zeit bewusst und mache etwas, das dir und deinem Körper wirklich guttut.

Auf dieser Seite findest du verschiedene Ideen für deine 5-Minuten-Pausen. Sie sind in **vier Bereiche** unterteilt: **Bewegung – Frische-Kick – Energie – Ruhe**

Du kannst die Ideen auch gut kombinieren, zum Beispiel eine kleine Bewegungsübung und einen leckeren Snack holen.

Bewegung Wenn dein Körper Energie loswerden will	Mache 10 Hampelmänner, 10 Kniebeugen und jogge 10 Sekunden auf der Stelle.	Stell dich auf ein Bein, halte das Gleichgewicht so lang du kannst, wechsel die Seite. 	Tanze, hüpfе, schwinde, feier ein Lied lang zu deiner Lieblingsmusik.	Streck dich ganz lang nach oben und dann roll den Oberkörper nach unten (5-mal).	Stell dich hin und schüttle deinen ganzen Körper: Arme, Schultern, Beine und Füße. Lass alles locker werden.
Frische-Kick Wenn dein Kopf wieder klar werden soll	Geh nach draußen oder öffne das Fenster und atme ein paar Minuten frische Luft bewusst und tief ein.	Halte deine Hände und Handgelenke kurz unter fließendes kaltes Wasser. Kühle auch deinen Nacken und dein Gesicht, wenn du magst.	Lauf ein paar Minuten barfuß über Gras oder den Boden.	Nimm einen Eiswürfel in den Mund und spüre, wie er langsam schmilzt.	Riech an etwas Erfrischendem: Zitrone, Orange, Minze, deinem Lieblingsdeo oder -duft.
Energie Wenn dein Körper neue Energie braucht	Genieße ein Stück Obst oder einen kleinen Snack.	Schließe die Augen, stell dir deinen inneren Akku vor, wie bei einem Handy. Sieh, wie er sich langsam wieder auffüllt.	Bereite dir ein besonders schönes Getränk zu: Tee, Saft mit Zitronen-, Orangenscheibe, Eiswürfeln, Strohalm, ...	Freu dich auf danach: Stell dir vor, du bist fertig mit dem Lernen. Freu dich auf das, was du danach machst.	Klopf dich mit der flachen Hand auf die Schulter, dann den Arm, Oberkörper, Bein, bis zu den Füßen. Seite wechseln.
Ruhe Wenn dein Kopf eine Pause braucht	Lege dich kurz auf den Rücken, schließe die Augen und lausche, welche Geräusche du hören kannst.	Reibe deine Hände aneinander, bis sie warm sind. Lege sie dann sanft auf deine geschlossenen Augen (20 Sek.)	Stell dir einen schönen Ort vor und bleib dort in Gedanken ein paar Minuten.	Hör ein ruhiges Lied und entspanne dich dabei.	Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme so ein, dass dein Bauch ganz groß wird. Lass die Luft dann langsam wieder rausfließen.



Dein innerer Teampartner – Du musst das nicht allein schaffen.

*Auf dieser Stufe geht es nicht nur darum, dass **von außen**, in deiner Umgebung, alles vorbereitet ist für dein Lernen:*

Schreibtisch aufgeräumt, Lernmaterial bereit, alle wissen: Bitte-nicht-stören – ich lerne.

*Jetzt geht es darum, wie du dich selbst **von innen** stärken kannst.*

*Du lernst, wie dir dein **innerer Teampartner** helfen kann, dich ermutigen und dich auch in schwierigen Situationen unterstützen kann, dranzubleiben.*

Denn gemeinsam geht vieles leichter, auch beim Lernen.



Was hier wichtig ist:

Auch wenn alles gut vorbereitet ist, kann es Momente geben, in denen sich das Lernen schwer anfühlt. Deine Gedanken schweifen ab, die Motivation sinkt oder die Aufgabe wirkt plötzlich zu groß.

Ein **innerer Teampartner** kann dich genau in diesen Situationen unterstützen.

Aber was oder wer ist denn das?

Dein Teampartner kann ein inneres Bild sein, das dir gerade in stressigen Situationen Kraft gibt:

- ein Tier
- ein Fantasiewesen
- eine Figur aus einem Film, einer Serie, einem Comic oder Manga.



Stell dir vor, du gehst nicht allein an deine Aufgabe heran, sondern mit einem starken Verbündeten an deiner Seite. Dein innerer Teampartner erinnert dich daran:

Du schaffst das. Schritt für Schritt.



Merke:

Ein innerer Teampartner kann dir helfen, dich zu stärken, ruhiger zu werden und leichter ins Lernen zu starten oder in schwierigen Phasen dranzubleiben. Auf den nächsten Seiten findest du zwei verschiedene Gedankenreisen:

- für jüngere Kinder eine Reise zu deinem Krafttier
- für ältere Kinder und Jugendliche eine Reise zu deinem inneren Teampartner

Ich bin sehr gespannt, wer dir begegnet! Du auch?



Gedankenreise zu deinem Krafftier (für Kinder bis ca. 11 Jahre)

Auf den nächsten Seiten findest du eine besondere Geschichte, bei der es darum geht, dein Krafftier zu finden: Das ist ein Tier, dass dir gerade in schwierigen Situationen oder bei Stress helfen kann, durch das du dich sicher und stark fühlen kannst.

Du kannst sie dir **vorlesen lassen** oder, wenn du den Online-Workshop nutzt, einfach anhören.



Vor dem Anhören der Gedankenreise:

- Das Vorlesen/Anhören der **Gedankenreise** dauert **ca. 10-15 Minuten**. Die Geschichte sollte langsam und mit längeren Pausen zwischen den einzelnen Abschnitten gelesen werden. Damit du auch danach noch ein bisschen Zeit für die Fragen und Hinweise unten hast, nimm dir am besten **insgesamt 30 Minuten** Zeit.
- Suche dir einen **bequemen Platz** im Sitzen oder Liegen.
- Wichtig ist, dass du **ungestört** bist: kein Klopfen, Handyklingeln oder ähnliches. Auch hier kann dir das *Bitte nicht stören*-Schild von Stufe 2 helfen.

Nach dem Anhören der Gedankenreise:

- Welches Tier ist dir begegnet? Wie hat es auf dich gewirkt?
- Welche Botschaft oder welches Gefühl hat dir dein Krafftier mitgegeben?
- Wie kannst du die Kraft deines Tieres im Alltag nutzen?
- Wenn du möchtest, kannst du jetzt ein Bild von deinem Krafftier malen oder dir ein passendes Bild aus einem Buch oder dem Internet heraussuchen und kopieren oder ausdrucken.



Gedankenreise zu deinem Krafttier (bis ca. 11 Jahre)

Teil 1

Mach es dir ganz bequem. Lege dich hin oder setze dich aufrecht hin, so wie es für dich am angenehmsten ist. Schließe deine Augen.

Spüre, wie dein Atem kommt und geht – ruhig und gleichmäßig.

Ein ... und aus.

Mit jedem Atemzug wirst du etwas ruhiger, etwas leichter, bist etwas mehr bei dir.

Stell dir nun vor, du stehst barfuß auf weichem Waldboden.

Die Luft ist frisch und klar. Sonnenstrahlen flackern durch das Blätterdach.

Du hörst das leise Rascheln der Blätter im Wind, das Zwitschern der Vögel.

Du atmest tief ein und spürst, wie der Duft von Erde und Moos dich einhüllt.

Ein schmaler Pfad liegt vor dir. Du beginnst zu gehen – ganz ruhig und langsam.

Der Weg führt dich durch den Wald, über kleine Wurzeln und weiches Laub.

Dann, ganz allmählich, verändert sich die Landschaft. Die Bäume werden weniger, das Licht heller.

Du kommst auf eine weite Wiese. Hohe Gräser wiegen sich im Wind, bunte Blumen leuchten in der Sonne. In der Ferne siehst du einen Berg, stark und still.

Du gehst weiter, über die Wiese, und erreichst einen flachen Fluss.

Das Wasser glitzert in der Sonne, du hörst das sanfte Plätschern.

Vielleicht möchtest du für einen Moment am Ufer sitzen und deine Füße ins klare, kühle Wasser halten.

Nach einer Weile erhebst du dich wieder. Ein neuer Weg öffnet sich. Diesmal führt er dich hinauf. Du steigst höher, Schritt für Schritt. Oben angekommen liegt eine weite, stille, grüne Ebene vor dir. In der Ferne siehst du schneebedeckte Berge.

Du gehst weiter und plötzlich verändert sich die Luft. Sie wird wärmer, du hörst das Rauschen von Wellen. Du stehst am Rand eines weiten Meeres.

Das Wasser ist türkisblau. Du fühlst den Sand unter deinen Füßen, setzt dich in den warmen Sand, schaut aufs Meer hinaus und atmest die salzige Luft tief ein.

Dann, wie aus dem Nichts, hörst du ein Geräusch.

Ein Rascheln. Vielleicht einen Flügelschlag. Vielleicht ein Knacken.

Du spürst, dass du nicht allein bist.

Aus der Ferne kommt etwas näher.

Ein Tier.



Gedankenreise zu deinem Krafttier (bis ca. 11 Jahre)

Teil 2

Langsam tritt es aus seiner Landschaft hervor – ganz gleich, ob es aus dem Wald, dem Wasser, der Luft oder dem Feuer kommt.

Es ist dein Krafttier. Es schaut dich an – ruhig, aufmerksam.
Vielleicht lächelt es sogar.

Du spürst sofort: Dieses Wesen meint es gut mit dir.
Es bringt dir etwas mit.
Eine Botschaft. Ein Zeichen. Ein Gefühl.

Vielleicht möchtest du dein Tier berühren oder ihm eine Frage stellen.
Vielleicht sagt es etwas zu dir – oder du hörst seine Botschaft einfach in deinem Inneren.

Nimm dir einen Moment Zeit, mit deinem Krafttier zusammen zu sein.
Was fühlst du?
Was zeigt es dir?
Was möchtest du dir merken?

Dann beginnt dein Krafttier, sich langsam zurückzuziehen.
Vielleicht geht oder fliegt es ... oder verschwindet in einem Licht.

Du schaust ihm nach, mit einem warmen, starken Gefühl in deiner Brust.
Du weißt: Es ist bei dir, auch wenn du es nicht immer siehst.
Du kannst es jederzeit wieder rufen.

Langsam beginnt der Rückweg.
Über das Meer ... durch das Gras ... am Fluss vorbei ... durch den Wald.
Du kommst wieder ganz in deinem Körper an.
Spüre deine Füße, deine Hände, deinen Atem.
Und wenn du bereit bist – öffne deine Augen.



Gedankenreise zu deinem inneren Teampartner (für ältere Kinder und Jugendliche):

Auf den nächsten Seiten findest du eine besondere Gedankenreise: Dabei geht es darum, deinen inneren Teampartner kennenzulernen – einen Teil in dir, der dich unterstützt, dir Klarheit gibt und hilft, ruhig und fokussiert zu bleiben. Das kann ein Bild, eine Figur, ein Tier, ein Vorbild oder auch einfach ein Gefühl von Stärke oder Ruhe sein.

Du kannst dir die Gedankenreise vorlesen lassen oder, wenn du den **Online-Workshop** nutzt, einfach anhören.



Vor dem Anhören der Gedankenreise

Die Gedankenreise dauert **etwa 10-15 Minuten**. Nimm dir am besten **insgesamt etwa 30 Minuten** Zeit, damit du danach noch Raum für deine eigenen Gedanken hast. Suche dir einen bequemen Platz im Sitzen oder Liegen.

Hinweis für das Vorlesen

Für den Vorleser ist wichtig:

- Lies ruhig und langsam.
- Mache zwischen den Abschnitten immer wieder kurze Pausen.
- An manchen Stellen (bei einem Absatz) dürfen die Pausen auch etwas länger sein (ca. 10-20 Sekunden).
- Die Überschriften wie „Schritt 1“, „Schritt 2“ usw. dienen nur zur Orientierung und werden nicht mit vorgelesen.

Nach dem Anhören der Gedankenreise

Nimm dir einen Moment Zeit und denke über deine Reise nach:

- Wer oder was ist dir als innerer Teampartner begegnet?
- Wie sieht er aus, was für besondere Fähigkeiten hat er?
- Welche Gedanken, Bilder oder Impulse hat er dir mitgegeben?
- Wie kannst du diese Unterstützung beim Lernen oder in schwierigen Situationen nutzen?

Wenn du möchtest, kannst du deinen inneren Teampartner aufzeichnen oder dir ein passendes Bild dazu heraussuchen. Du kannst es an deinen Schreibtisch legen oder hängen – oder es einfach in Gedanken bei dir behalten. Dein innerer Teampartner ist jetzt immer bei dir, wenn du ihn brauchst.



Gedankenreise zu deinem inneren Teampartner (für ältere Kinder und Jugendliche):

Teil 1

Wir machen jetzt eine Reise in dein Inneres; denn Vieles, was uns auch in schwierigen Situationen oder bei Stress Kraft und Energie gibt, ist in uns drin.

Wir nennen diesen helfenden Teil in dir heute einmal deinen inneren Teampartner. Er unterstützt dich, macht dir Mut und hilft dir, ruhig und fokussiert zu bleiben.

Mach es dir bequem. Setz oder leg dich hin, so wie es für dich angenehm ist. Schließe gern deine Augen.

Atme ruhig ein ... und wieder aus. Wenn du bereit bist, nicke kurz.

Hinweis für das Vorlesen: Die einzelnen Überschriften (Schritte) nicht mitlesen. Sie dienen nur zur Strukturierung. Nach jedem Abschnitt ist eine etwas längere Pause sinnvoll (ca. 10–20 Sekunden), damit Zeit ist, sich das innere Bild vorzustellen.

Schritt 1: Dein innerer, sicherer Ort

Atme noch einmal tief ein ... und aus ...

Spüre, wie dein Körper langsam ruhiger wird.

Stell dir vor, du gehst durch eine Tür oder einen Eingang und kommst an einen Ort, an dem du dich wohl und sicher fühlst.

Das kann ein echter Ort sein oder ein Ort aus deiner Vorstellung:

eine Wiese, ein Zimmer, ein Strand, ein Platz in der Natur oder irgendwo, wo du dich stark fühlst.

Schau dich um: Was siehst du?

Welche Farben sind da?

Wie ist die Luft – warm oder kühl?

Welche Geräusche hörst du?

Nimm dir einen Moment Zeit, ganz dort anzukommen.

Hier bist du sicher.

Hier kannst du zur Ruhe kommen.



Gedankenreise zu deinem inneren Teampartner (für ältere Kinder und Jugendliche):

Teil 2

Schritt 2: Deinen inneren Teampartner spüren

Und jetzt stell dir vor, wer dein innerer Teampartner sein könnte. Wen hättest du an diesem Ort gern an deiner Seite?

Vielleicht erscheint dir in deinen Gedanken ein Tier.

Oder eine berühmte Person, ein Vorbild, das du bewunderst.

Eine Fantasiefigur.

Alles ist richtig, wenn es für dich passt.

Schritt 3: Deinen Teampartner kennenlernen

Schau dir deinen inneren Teampartner genauer an.

Wie sieht er oder sie oder es aus?

Welche Wirkung oder Ausstrahlung kannst du spüren?

Ihr beide begrüßt euch: mit einem Lächeln, einer Geste oder einem besonderen Gruß?

Vielleicht möchtest du eine Frage stellen oder einfach nur spüren, wie dein innerer Teampartner bei dir ist.

Du merkst: Du bist nicht allein.

Schritt 4: Unterstützung holen

Jetzt kannst du deinem Teampartner in Gedanken sagen, wobei du Unterstützung brauchst.
Zum Beispiel:

- „Manchmal fällt es mir schwer, mit dem Lernen zu starten.“
- „Ich möchte ruhiger und konzentrierter sein.“
- „Ich will mein Bestes geben.“

Frag deinen Teampartner:

- „Wie kannst du mir helfen?“
- „Was kannst du mir mitgeben?“

Sei offen für die Antwort.

Welche Gedanken, Bilder, Worte oder Gefühle tauchen auf?

Nimm dir Zeit.



Gedankenreise zu deinem inneren Teampartner (für ältere Kinder und Jugendliche):

Teil 3

Schritt 5: Die Kraft mitnehmen (Ankern)

Spür noch einmal bewusst die Stärke, die von deinem Teampartner ausgeht.
Ist es ein Gefühl von Ruhe, Mut, Klarheit oder etwas anderes?

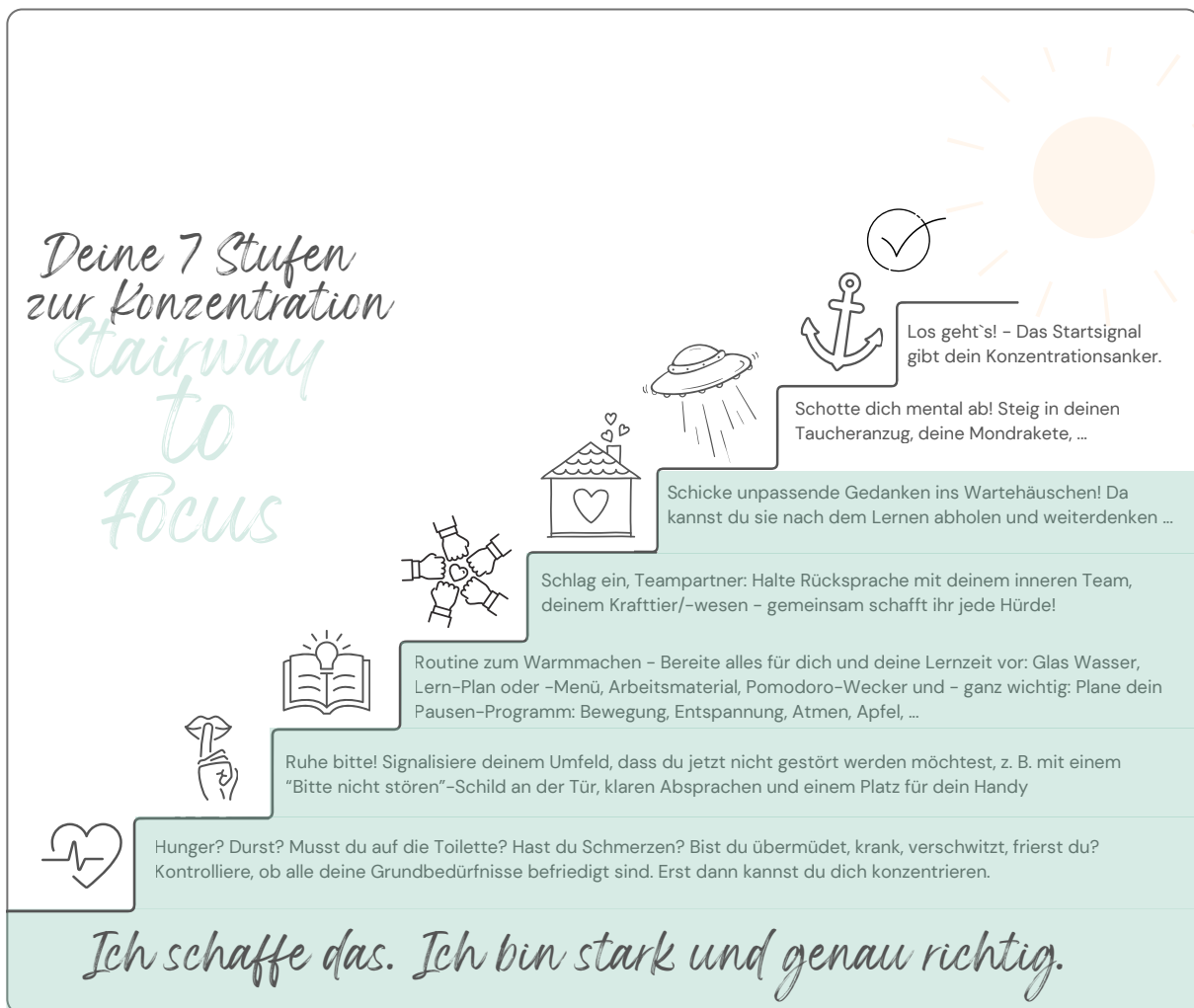
Überlege dir eine kleine Geste, die dich an deinen inneren Teampartner erinnert, zum Beispiel die Hände kurz zusammendrücken oder deine Hand auf dein Herz legen.
Immer wenn du diese Geste machst, kannst du dich wieder an dieses Gefühl erinnern, an die Energie, die dir dein innerer Teampartner gibt.

Schritt 6: Verabschieden und zurückkommen

Nun bedanke dich bei deinem Teampartner.
Langsam verabschiedet er sich.

Du bleibst mit einem guten, starken Gefühl zurück; denn du kannst ihn jederzeit wieder rufen, er ist immer für dich da und unterstützt dich, wenn du ihn brauchst.

Jetzt kommst du langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt.
Spür deinen Körper.
Beweg deine Hände und Füße.
Atme noch einmal tief ein.
Und wenn du bereit bist, öffne deine Augen.



Liebe Gedanken, bitte wartet hier! Ich hole euch später wieder ab.

*Deine Gedanken sind wichtig und wertvoll,
aber sie passen nicht immer zu den Mathe-Aufgaben, den Englisch-Vokabeln, dem
Lernen. Und oft ist es so, dass dir – gerade in dem Augenblick – in dem du mit dem
Lernen anfangen möchtest, 1000 andere Dinge einfallen:
was du noch dringend erledigen musst, mit wem du dich verabreden wolltest, und
wann und wo.*

*Damit dein Kopf mit diesen Gedanken gut umgehen kann und frei fürs Lernen ist,
lernst du auf dieser Stufe eine einfache Möglichkeit kennen, deine ganzen anderen
Gedanken kurz zu parken – für später.*



Was hier wichtig ist

Gedanken kommen oft genau dann, wenn du dich konzentrieren willst. Plötzlich fällt dir ein, was du noch erledigen musst, worauf du dich freust oder was du auf keinen Fall vergessen darfst.

Diese Gedanken sind nicht falsch. Sie wollen einfach beachtet werden. Wenn du versuchst, sie wegzudrücken, kommen sie oft nur noch stärker zurück.

Deshalb geht es in dieser Stufe nicht darum, Gedanken loszuwerden, sondern gut mit ihnen umzugehen und sie so zu versorgen, dass sie dich nicht beim Lernen stören.

Das Gedanken-Wartehäuschen hilft dir dabei. Es ist ein Ort im Kopf oder auf Papier, an dem du deine Gedanken für die Zeit des Lernens kurz „parken“ kannst.

Du sagst deinem Gedanken damit sozusagen: „Ich habe dich gesehen. Ich kümmere mich später um dich.“

Warum das funktioniert

Wenn du deine Gedanken bewusst parkst, passiert etwas Wichtiges:

- dein Kopf wird ruhiger
- du kannst dich besser konzentrieren
- und du entscheidest selbst, wann du dich wieder damit beschäftigst

Das stärkt deine Selbststeuerung und gibt dir das Gefühl, das du die Lage im Griff hast.

Merke:

Deine Gedanken sind wichtig. Deswegen versorgst du sie während des Lernens so, dass du sie nach dem Lernen weiterdenken kannst.

Auf den nächsten Seiten findest du verschiedene Möglichkeiten, wie du dein eigenes Gedanken-Wartehäuschen gestalten und nutzen kannst.



So kannst du das Gedanken-Wartehäuschen nutzen

Nicht jedes Gedanken-Wartehäuschen sieht gleich aus. Du kannst selbst entscheiden, welche Variante am besten zu dir passt.

Wichtig ist nur: Deine Gedanken bekommen einen festen Platz und du kannst dich wieder auf das Lernen konzentrieren.

Hier findest du verschiedene Möglichkeiten.

Finde deine eigene Variante:

Variante 1 – Die Gedanken-Box

- Nutze eine kleine Schachtel oder einen Umschlag als dein Gedanken-Wartehäuschen.
- Schreibe deine Gedanken auf kleine Zettel und lege sie dort hinein.
- So sind sie gut aufgehoben und du kannst später wieder auf sie zurückkommen.



Variante 2 – Das Papier-Häuschen

- Male dir dein eigenes Gedanken-Wartehäuschen auf ein Blatt Papier.
- Du kannst eine Tür einzeichnen oder ausschneiden und deine Gedanken dahinter legen.
- **Eine Vorlage für ein Papier-Häuschen findest du auf der nächsten Seite.**



Variante 3 – Die schnelle Zettel-Idee

- Manchmal reicht auch ein einfacher Zettel oder ein Post-it als Erinnerung an dein Gedanken-Wartehäuschen.
- Schreibe deinen Gedanken kurz auf und lege ihn zur Seite oder in deinen Kalender.
- So ist er notiert und du musst nicht weiter daran denken.



Variante 4 – Das innere Wartehäuschen

- Du kannst dein Gedanken-Wartehäuschen auch nur in deinem Kopf nutzen.
- Stell dir vor, wie du deinen Gedanken dort ablegst und dir sagst: „Ich kümmere mich später darum.“





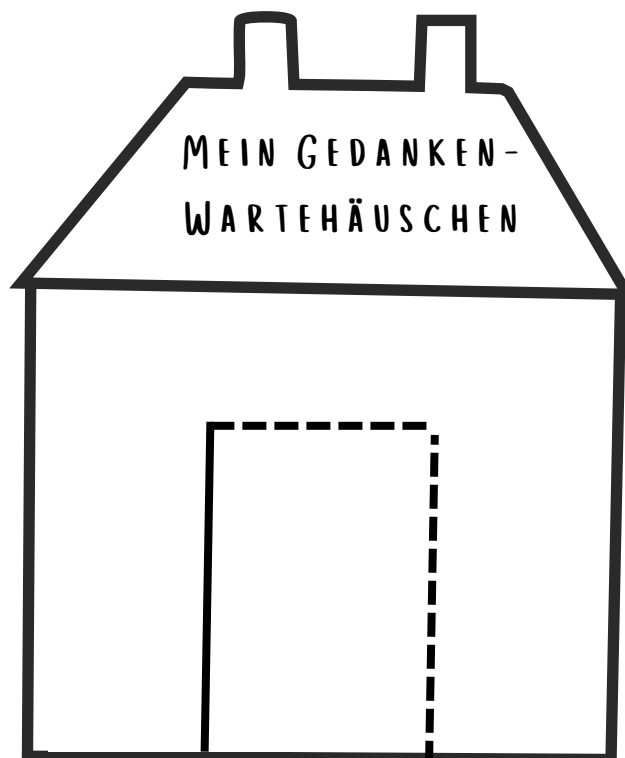
Bau dir dein eigenes Gedanken-Wartehäuschen

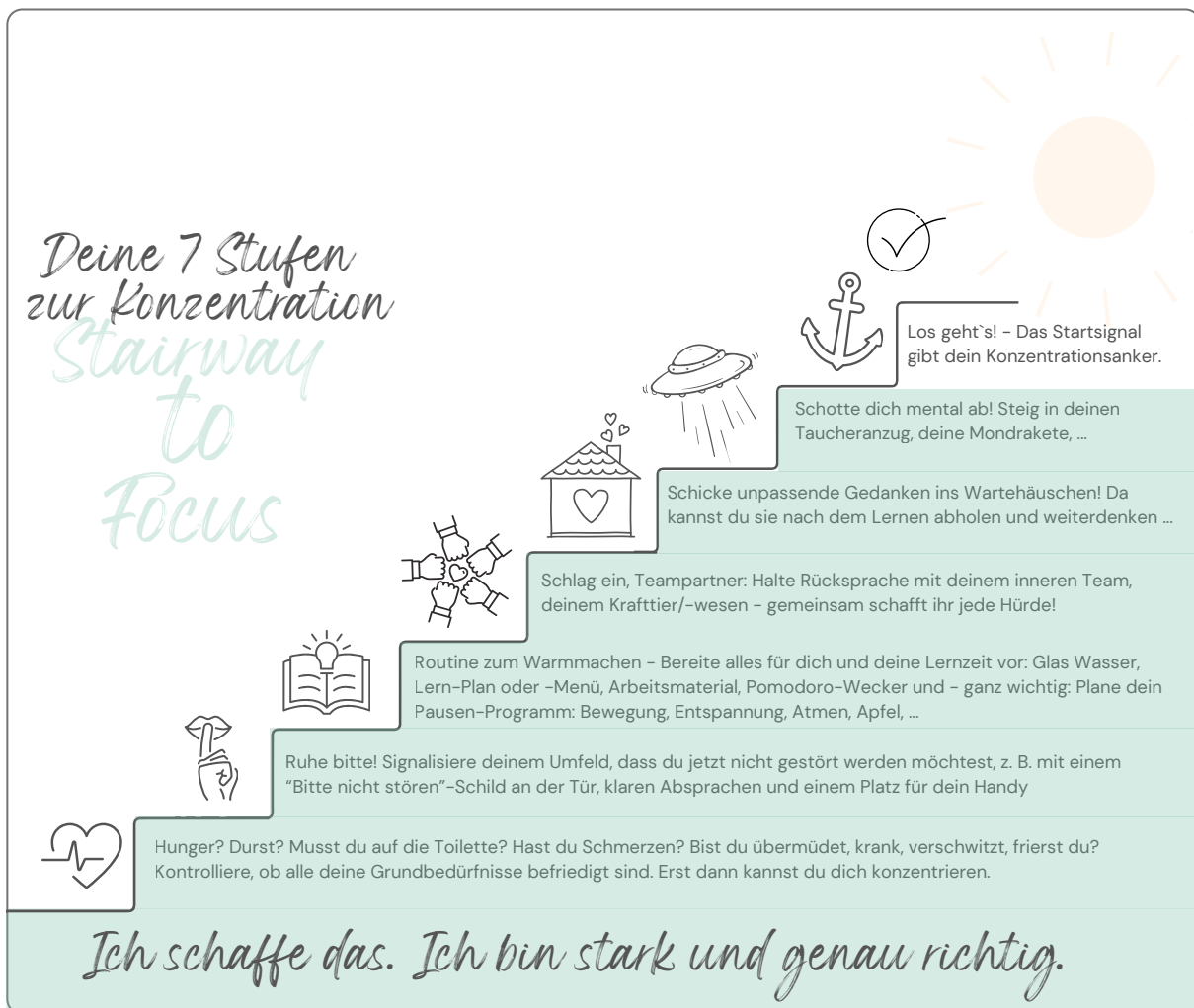
Anleitung:

- Schneide die Vorlage an den äußeren Linien (Rahmen) aus.
- Falte es an der mittleren Linie, sodass es stehen kann.
- Die Tür kannst du an den gestrichelten Linien aufschneiden.
- Jetzt kannst du deine Gedanken auf kleine Zettel schreiben und hinter der Tür im Haus „parken“.

Warum ...
 ... hat das Häuschen keine Fenster?
Ganz einfach: Damit deine Gedanken nicht wieder herausgucken und dich beim Lernen ablenken. Sie warten dort, bis du sie wieder abholst.

hier falten





Dein persönlicher Schutzraum – So bleibst du bei dir

Dein Körper ist versorgt, dein Arbeitsplatz bereit.

Deine Gedanken sind sortiert.

*Und trotzdem passiert es immer wieder: ein Geräusch, ein Lachen, eine Bewegung
und zack, dein Fokus ist weg.*

*Damit du dich davor schützen kannst, gestaltest du auf dieser Stufe deinen ganz
persönlichen inneren Raum, der dich vor Störungen von außen schützt.*



Was hier wichtig ist

Manchmal lassen sie sich trotz guter Vorbereitung nicht so einfach ausblenden: Geräusche, Bewegungen, Stimmen. Dein Gehirn nimmt all das wahr – oft sogar gleichzeitig. Besonders wenn du sensibel bist oder dein Kopf schnell anspringt, kann das richtig anstrengend werden.

“

Konzentration bedeutet dann nicht:

„Streng dich mehr an.“

Sondern: „Schütze dich besser.“

Der persönliche Schutzraum

Ein persönlicher Schutzraum ist ein inneres Bild, das dir hilft, dich gegenüber Reizen von außen abzuschildern.

Dabei stellst dir vor, dass du in einem Raum bist, in dem du dich sicher, ruhig und konzentriert fühlen kannst. Das kann zum Beispiel sein:

- eine Rakete
- ein Schutzanzug
- eine Blase
- ein Helm
- ein besonderer Ort

Wichtig ist: Du entscheidest, was hinein darf, und was draußen bleibt.

Warum das funktioniert

Dein Gehirn arbeitet stark mit Bildern. Das geht sogar soweit: Wenn du dir etwas intensiv vorstellst, reagiert dein Körper darauf, als wäre es echt.

Das bedeutet:

- Dein Körper wird ruhiger
- Dein Fokus wird klarer
- Du fühlst dich sicherer

Und genau das brauchst du zum Lernen.

Merke:

Du kannst nicht immer kontrollieren, was außen passiert. Aber du kannst lernen, wie nah du es an dich heranlässt. Dein ganz persönlich gestalteter gedanklicher Schutzraum hilft dir dabei, bei dir zu bleiben. Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du deinen eigenen Schutzraum Schritt für Schritt aufbauen kannst.



So gestaltest du deinen persönlichen Schutzraum

Die Anleitung unten kannst du Schritt für Schritt durchlesen oder vorlesen lassen und in deine Gedanken eintauchen.

Anleitung:

1. Komm zur Ruhe:

- Schließe für einen Moment die Augen und atme ruhig ein und aus.
- Finde dein Bild. Überlege: Was könnte dich schützen? Vielleicht eine Rakete, ein Anzug, eine Blase, ein besonderer Hut oder etwas ganz Eigenes?

(beim Vorlesen: längere Pause)

2. Mach dein Bild lebendig:

- Stell dir deinen Schutzraum ganz genau vor:
- Wie sieht er aus?
- Welche Farben hat er?
- Wie fühlt er sich an?

Je genauer dein Bild ist, desto besser kann dein Gehirn damit arbeiten.

3. Denke dir eine kleine Start-Geste aus:

- Denke dir eine kleine Geste oder ein Signal aus, mit der du in deinen Schutzraum einsteigst oder hinein gehst, zum Beispiel: Augen schließen, Hände zusammenlegen, „Reißverschluss“ hochziehen, Countdown zählen oder etwas anderes, was du dir gut merken kannst.
- Diese Geste sagt deinem Gehirn: Jetzt beginnt meine Fokuszeit.

4. Teste deinen Schutzraum

- Stell dir vor: Ein Geräusch kommt von außen: Bleibt es draußen? Fühlst du dich geschützt?
- Wenn nicht: Verändere deinen Schutzraum so lange, bis er sich für dich gut anfühlt.

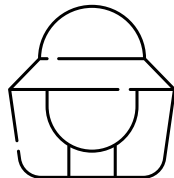
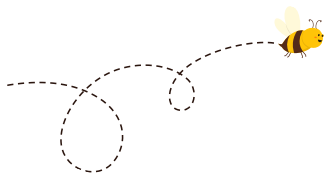
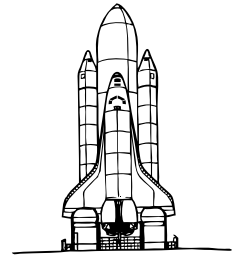


So könnte dein Schutzraum aussehen

Welcher Schutzraum passt am besten zu dir? Hier sind Ideen, die andere Kinder und Jugendliche dazu hatten. Dein Raum kann aber auch ganz anders aussehen. Male ihn auf oder suche dir ein passendes Bild dazu, z.B. im Internet.

Die Rakete

Du sitzt in deiner eigenen Rakete. Die Tür ist zu – alles, was stört, bleibt draußen. Du startest mit einem Countdown.

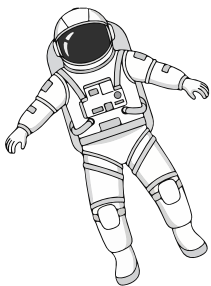


Der Imkerhut

Wie ein Imker bist du geschützt. Außen 'summt es, aber du bleibst ruhig.

Die Blase

Du sitzt in einer durchsichtigen Blase und siehst alles, aber es kommt nichts an dich heran.



Der Schutzanzug

Du ziehst dir einen unsichtbaren Anzug an. Er hält Geräusche und Ablenkungen fern.

Oder hast du eine ganz eigene Idee? Male sie auf oder beschreibe sie.



So kommst du mit der Ankertechnik in den Fokus-Flow

Jetzt darf es losgehen. Und genau dafür brauchst du manchmal noch einen letzten Impuls: einen kleinen inneren Klick, ein Zeichen, das deinem Gehirn sagt, dass jetzt die Fokuszeit beginnt.

In dieser Stufe arbeiten wir mit der Ankertechnik. Damit kannst du deinen persönlichen „Startknopf“ einrichten, damit du gut und leicht in den Lern-Flow kommst.



Was hier wichtig ist

Die Ankermethode ist eine psychologische Technik, die dir hilft, schneller und gezielter in einen bestimmten Zustand zu kommen. Dabei wird ein Reiz, zum Beispiel eine kleine Berührung, mit einem gewünschten inneren Zustand verknüpft. In deinem Fall ist das der Zustand der Konzentration.



“ Das Gefühl, das wir erreichen wollen, ist der sogenannte **Flow**. Dabei ist dein Fokus voll auf eine Aufgabe ausgerichtet, du versinkst geradezu im Tun. Das fühlt sich im besten Fall leicht und fließend an – du vergisst alles andere um dich herum. ”

Du kannst dir das vorstellen wie einen Knopf: Wenn du ihn drückst, schaltet dein Gehirn um. Ein Beispiel dafür ist, den Daumen und Zeigefinger zusammenzudrücken. Diese Bewegung wird zu deinem persönlichen Signal dafür, dass es jetzt losgeht mit dem Lernen.

Das Gute daran

Dein Konzentrationsanker bringt dir gleich mehrere Vorteile, die dir das Lernen leichter machen. Er ist:

- **unauffällig**: Du wählst eine kleine Bewegung oder Geste, die kaum jemand bemerkt und die nur für dich eine Bedeutung hat. So kannst du deinen Anker jederzeit und überall nutzen, ohne dass es jemand mitbekommt.
- **schnell einsetzbar**: Wenn dein Gehirn die Verbindung zwischen deinem Anker und dem Zustand der Konzentration gelernt hat, reicht eine kleine Berührung aus, um ihn auszulösen.
- **einfach**: Du brauchst dafür keine Materialien und keine besonderen Hilfsmittel. Dein Anker ist immer bei dir und sofort einsatzbereit.

Merke:

Ein Konzentrationsanker ist wie ein **persönlicher Startknopf** für deinen Fokus, deinen Flow. Er hilft dir, bewusst in die Konzentration zu wechseln und beim Lernen bei dir zu bleiben.

Auf den nächsten Seiten erfährst du Schritt für Schritt, wie du deinen eigenen Konzentrationsanker einrichten kannst und welche Möglichkeiten es gibt, ihn für dich passend zu gestalten.



Konzentration ankern – Wie geht das?

Teil 1

Auf den folgenden Seiten findest du eine Anleitung, wie du deinen Fokus-und-Flow-Knopf mit Hilfe der Ankertechnik einrichten kannst.

- Du kannst die eingefügten Linien nutzen, um Notizen zu den einzelnen Fragen festzuhalten.
- Du kannst die Fragen aber auch einfach in Gedanken für dich beantworten.

Wenn du Zugriff auf den Online-Workshop hast, kannst du dir die Anleitung auch anhören.



Bereit? Los gehts!

1 **Erinnere dich an eine Situation, in der du hochkonzentriert, so richtig im **Flow** warst. Das muss nicht in der Schule oder beim Lernen gewesen sein. Es kann auch beim Sport, beim Basteln, Spielen oder in einer anderen Situation gewesen sein:**

- **Wo war das? Wer war dabei?**

- **Wie hast du dich dabei gefühlt?**

- **Wo im Körper hast du etwas gefühlt?**

- **Was hast du gesehen, gehört?**



Konzentration ankern - Wie geht das?

Teil 2

- 2 Suche dir eine Berührung oder Haltung aus, die dein Anker für die Konzentration sein kann, zum Beispiel:
- Daumen- und Zeigefingerspitze fest aneinander drücken
 - den Daumen einer Hand mit den anderen Fingern fest umschließen (Faust)
 - an ein Ohrläppchen fassen
 - ...

Mein Anker ist:

“Tipp:

Ein Anker kann auch ein inneres Bild oder ein Wort, sein, das du dir leise bzw. in Gedanken vorsagst. Für die ersten Ankerversuche ist aber eher die Variante mit einer Berührung empfehlenswert - dann hast du einen Knopf am Körper, den du für mehr Konzentration und Fokus drücken kannst.

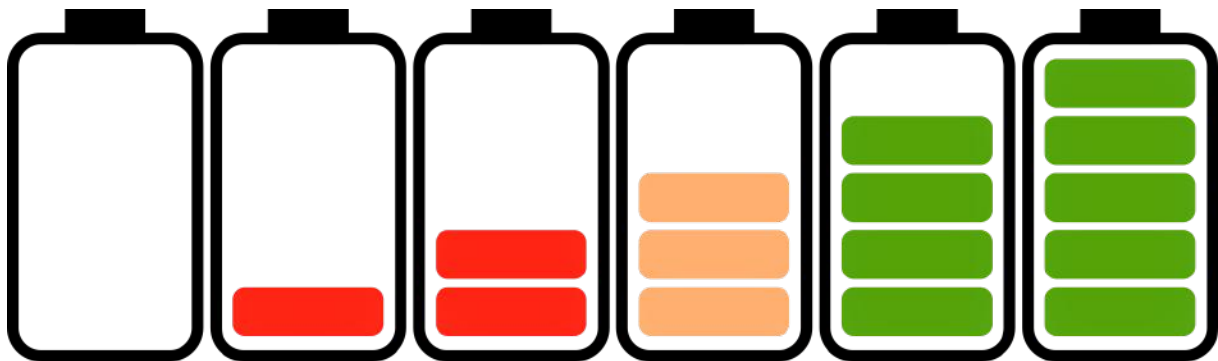


Konzentration ankern – Wie geht das?

Teil 3

3 Jetzt lädst du deinen Anker-Akku auf:

- Führe die Berührung oder Haltung aus, die du dir ausgesucht hast und halte sie (ab jetzt mindestens 20 Sekunden).
- Denke jetzt intensiv an die Situation, in der du ganz konzentriert, im **Flow** warst.
- Hol dir diese Situation vor dein inneres Auge:
Was siehst du?
Was hörst du?
Was riechst oder schmeckst du?
Wer ist dabei?
- Das **Flow**-Gefühl breitet sich in deinem ganzen Körper aus. Es fließt durch dich hindurch. Das fühlt sich warm und gut an.



- Mache das mehrmals hintereinander, zum Beispiel 5-mal, wie auf dem Akku-Bild oben.
- Stell dir vor, dass du deinen Anker wie den Akku eines Laptops oder Handys auflädst.
- Mache danach eine kurze Pause und lass das Gefühl nachwirken. Dein Anker ist nun einsatzbereit.



Hält dein Anker, was er verspricht?

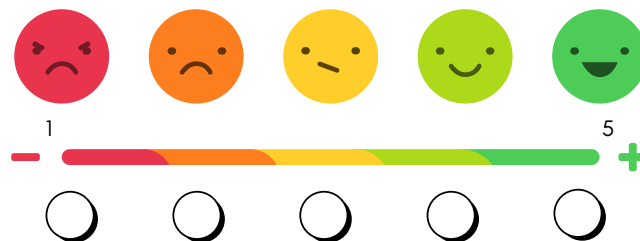
Praxis-Check 1

Du hast deinen Anker nun im Lern-Alltag ausprobiert. Denke kurz über deine Erfahrungen und Beobachtungen nach.

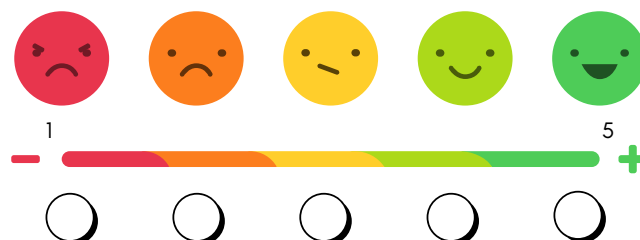
- **Wann, wo, in welcher Situation hast du deinen Anker ausprobiert?**

- ☐ in der Schule, genauer:
- ☐ im Job:
- ☐ zu Hause:

- In dieser Situation: **Wie war deine Konzentration auf einer Skala von 1 bis 5 vor dem Benutzen des Ankers?** Kreuze an.



- Und nun vergleiche: **Wie war deine Konzentration auf einer Skala von 1 bis 5 nach dem Benutzen des Ankers?** Kreuze an.





Hält dein Anker, was er verspricht?

Praxis-Check 2

Gibt es etwas an deinem Anker, das du verändern möchtest?

- ☐ eine andere Haltung, Berührung?
- ☐ eine andere **Flow**-Situation zum Aufladen des Ankers?



.....

.....

Nach dem Ankern ist vor dem Ankern.

Damit dein Konzentrations-Akku immer einsatzbereit ist, solltest du ihn regelmäßig aufladen.

Das kannst du so machen, wie unter Punkt **3** beschrieben.

Wenn du an deinem Anker etwas verändern möchtest, kannst du es dabei gut eingebauen.



Wie geht es dir - da oben auf der Treppe?

Das würde ich dich sehr gern jetzt persönlich fragen:

- Welche Stufe kanntest du vorher noch nicht?
- Was wusstest du vorher bereits oder machst du sowieso schon?
- Was baust du von den Strategien neu in deinen Lernalltag ein, was lässt du erst einmal außen vor?

Deine Treppe zur Konzentration ist ein Angebot, einmal unterschiedliche Aspekte und Strategien zur Förderung der Konzentration anzuschauen. Dabei hast du verschiedene Schritte kennengelernt, die dir helfen können, leichter in die Konzentration zu finden; denn: Konzentration ist kein Zufall. Sie entsteht, wenn mehrere Dinge zusammenkommen:

- wenn dein Körper versorgt ist,
- wenn dein Umfeld aufs Lernen vorbereitet ist,
- wenn dein Kopf sortiert ist
- und wenn du dich innerlich sicher fühlst.

Drei Dinge, die mir besonders wichtig sind

In meiner Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern haben sich drei Bereiche als besonders entscheidend erwiesen und diese findest du auch auf den einzelnen Stufen wieder. Hier sind meine **3 Lieblingspuzzleteile**, die das Lernen leichter machen können:

Selbstregulation

Es beruhigt sehr zu wissen: Wie kann ich mir selbst helfen, wenn es stressig wird? Ob **Gedanken-Warte-**

häuschen, Schutzraum oder **Konzentrationsanker** - du hast Möglichkeiten kennengelernt, dich selbst zu beruhigen und wieder in den Fokus zu kommen.

Ich-Stärkung

Das ist das Wissen und das Vertrauen darin: Ich kann das. Ich finde meinen Weg. Übungen wie der

innere Teampartner

oder der **Bodenanker** helfen dir dabei, dich selbst zu stärken und dir zu vertrauen.

Struktur beim Lernen

Vor allem ein fluffiger Lernstart hilft, aber auch das Wissen: Wie organisiere ich mein Lernen so, dass ich den Überblick habe, nicht zu viel auf einmal mache? Mit **kleinen Schritten, guter**

Vorbereitung und **einfachen Plänen**

sich anfühlen sogar machen.

kann Lernen besser und Spaß



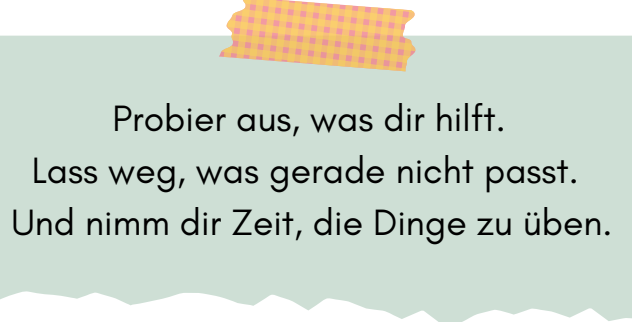
Du musst nicht alles auf einmal nutzen

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass dir manche Dinge sofort liegen und andere sich noch ungewohnt und komisch anfühlen.

Das ist ganz normal.

Du musst nicht alles gleichzeitig umsetzen.

Oft reicht schon ein kleiner Schritt, der für dich gut funktioniert.



Probier aus, was dir hilft.
Lass weg, was gerade nicht passt.
Und nimm dir Zeit, die Dinge zu üben.

Und wie geht es jetzt weiter?

Die Konzentrationstreppe ist ein Einstieg. Sie zeigt dir wichtige Grundlagen und erste Wege.

Manche Themen kannst du noch weiter vertiefen, zum Beispiel:

- Lernorganisation und Lernplanung
- Lernstrategien
- Umgang mit Prüfungsstress oder Lernblockaden

Wenn dich das interessiert, findest du dazu weitere Materialien und Angebote in unserem Zentrum. Dazu gibt es Informationen auf der nächsten Seite.

Zum Schluss

Vielleicht fühlt sich Lernen jetzt nicht plötzlich immer leicht an. Es geht auch uns Erwachsenen so, dass wir da immer weiter an uns arbeiten dürfen. Es ist alles auch beim Lernen immer eine Sache des Trainings. Aber ich hoffe, du hast in diesem Material neue Ideen bekommen, wie du dich selbst auf diesem Weg unterstützen kannst.

Und vielleicht gibt es Momente, in denen du merkst: Es geht ein bisschen leichter als vorher. Das ist ein guter Anfang.

Ich wünsche dir viele solcher Momente und vor allem die Erfahrung, dass du deinen eigenen Weg finden kannst.

Und denk dran: **Jeder Schritt zählt.** 😊

Wer wir sind

Wir sind Melanie, Annika und Sabrina.

In unserem **Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung** begleiten wir Kinder und Jugendliche mit besonderen Herausforderungen beim Lernen dabei, den Schul- und Lernalltag zu meistern:

- mit weniger Druck
- mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und
- Strategien, die wirklich funktionieren.



Wenn du spürst, dass unser Ansatz euch guttut, kannst du ihn in unseren Angeboten noch weiter vertiefen. Dort zeigen wir, wie Lernen zu Hause klarer, stressfreier und liebevoll begleitet gelingen kann.

Ein kleiner Einblick in unsere wachsenden Angebote:

Genau, du hast richtig gelesen. Auch unser Zentrum wächst und gedeiht. Von daher siehst du hier einige unserer Angebote, für aktuelle Informationen lohnt sich immer der Blick auf unsere Webseite:

- **4-Wochen-Live-Elternworkshop** – In vier Wochen zu mehr Ruhe, Struktur und Entlastung im Lernalltag
- **1:1-Lernbegleitung** – Individuelle Unterstützung für Kinder mit besonderen Lernwegen, zum Beispiel im 6er-Paket **Fokus & Struktur**
- **Online-Materialien & Kurse** – Für selbstständiges, stressärmeres Lernen zu Hause

Mehr Informationen findest du auf unserer Webseite: **www.tiek-zentrum.de**

Oder schreib uns direkt: **info@tiek-zentrum.de** oder **melanie@tiek-zentrum.de**

Danke, dass du dir Zeit genommen hast, dein Lernen neu zu betrachten.

Alles Liebe und bis bald!

A handwritten signature in black ink that reads "Melanie". The script is cursive and fluid.

Nutzungsbedingungen und Quellenverzeichnis

zuletzt aktualisiert am 05.05.2026

Du darfst dieses Material für pädagogische Zwecke zur Eigennutzung verwenden. Die Weitergabe an Dritte, die Veröffentlichung im Internet, die Veränderung des Materials sowie die kommerzielle Nutzung sind aus urheberrechtlichen Gründen nicht gestattet.

Das Herauslösen einzelner Grafiken, Cliparts, Fotos oder Illustrationen ist untersagt. Diese unterliegen den Nutzungsbedingungen der jeweiligen Urheber.

Idee und Texte:

Melanie Tiek

Die Anker-Technik habe ich im Rahmen meiner Lerncoaching-Ausbildung bei mindsystems (Iris Komarek) kennengelernt.

Die vorliegende Anleitung wurde von mir eigenständig weiterentwickelt, angepasst und formuliert.

Grafiken und Designelemente:

Verwendete Grafiken und Designelemente stammen von Canva (www.canva.com) und werden im Rahmen der Canva-Pro-Lizenz genutzt.

Fotos:

Die Fotos zum Gedanken-Wartehäuschen stammen von mir selbst.