

Klarheit statt Lern- Chaos

inklusive
10 Seiten
Workbook
für dein Kind

Mit einem einfachen Lernsystem
zu mehr Struktur, Ruhe und Wachstum
für Kinder mit besonderen Lernwegen



Melanie Tiek

Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung

Inhalt

2	WENN LERNEN EINFACH ZU VIEL IST
3	KAPITEL 1: WIE LERNEN WIEDER WACHSEN KANN
6	KAPITEL 2: EUER NEUES LERNSYSTEM - EINE EINFÜHRUNG
10	KAPITEL 3: POMODORO FÜR EINSTEIGER
15	KAPITEL 4: ZWISCHENREFLEXION
18	KAPITEL 5 : POMODORO FÜR FORTGESCHRITTENE
23	KAPITEL 6: WAS TUN, WENN`S HAKT?
25	KAPITEL 7: BEGLEITEN OHNE DRUCK MIT DIESEN 6 ZUTATEN
26	KAPITEL 8: REFLEXION UND AUSBLICK
27	KAPITEL 9: VOM PLAN ZUM FLOW - SO KANN EUER LERNEN WEITER WACHSEN
29	10-SEITEN-WORKBOOK FÜR DEIN KIND

WICHTIGER HINWEIS:

In diesem Buch gibt es Elternseiten und Seiten, die für dich UND dein Kind bestimmt sind. Beide wechseln sich ab und so erkennst du sie:

- **Elternseiten** sind stets farblich hinterlegt, so wie diese hier.
- Die **Seiten für dich und dein Kind** sind immer mit weißen Hintergrund und im Inhaltverzeichnis **FETT** gedruckt.

Am Ende habe ich die Seiten für dein Kind noch einmal als eigenständiges **Workbook für dein Kind** zusammengestellt.

Wenn Lernen einfach zu viel ist

Dein Kind sitzt vor den Schulheften, und du spürst, wie sich schon beim Anblick des Stapels alles zusammenzieht.

Der Kopf ist voll, die Laune kippt, die Luft ist raus – bevor es überhaupt richtig losgeht.

Oder dein Kind mag gleich gar nicht mehr anfangen.

Hausaufgaben werden zum täglichen Kampf.

Streit. Wut. Verzweiflung.

Und du weißt nicht mehr, ob du trösten, motivieren oder einfach aufgeben sollst.

Vielleicht fühlst du dich selbst immer hilfloser.

Du willst unterstützen, aber alles, was du versuchst, scheint nur kurz zu helfen.

Eure Beziehung leidet unter dem Dauerstress – und manchmal fragst du dich, wie ihr da wieder rausfinden sollt.

Die Wahrheit ist: Wenn Lernen so viel Anstrengung kostet, liegt das selten an Faulheit oder Unlust.

Es liegt daran, dass das Gehirn unter Stress oder Überforderung steht.

Dann arbeitet es nicht mehr im Lernmodus, sondern im Überlebensmodus: kämpfen, fliehen oder erstarren.

In diesem Zustand ist kein Platz für Konzentration, keine Energie für Motivation – selbst die einfachsten Aufgaben wirken plötzlich riesig.

Mit jedem Tag wächst der Berg aus Hefteinträgen, Mappen und To-dos.

Und irgendwann fühlt es sich an, als stündet ihr vor einer Mauer.

Aber diese Mauer ist kein Zeichen von Versagen – sie ist ein Signal.

Ein Zeichen dafür, dass euer System gerade zu viel trägt.

Kapitel 2: Darf ich vorstellen? Euer neues Lernsystem

Woran denkst du, wenn du „Pomodoro“ hörst?

Pizza? Pasta? Bella Italia?

Klingt gar nicht schlecht, oder? Ist auch gar nicht so falsch – schließlich bedeutet Pomodoro auf Italienisch *Tomate*.

Und wie eine gute Tomatensoße ist auch die sogenannte Pomodoro-Methode ganz einfach, aber unglaublich wirkungsvoll, wenn man weiß, wie sie geht. Ich habe das hier beschriebene Lernsystem aus dieser Methode heraus für kindliches und schulisches Lernen angepasst.

Woher die Pomodoro-Methode kommt

Erfunden hat sie in den 1980er-Jahren ein italienischer Student, Francesco Cirillo. Die Geschichte werden wir uns mit deinem Kind zusammen genau anschauen.

Er hatte, wie so viele, einen wachsenden Berg an Lernstoff auf dem Schreibtisch – und keine Motivation, anzufangen.

In seiner Küche fand er eine kleine rote Eieruhr in Tomatenform.

Er stellte sie auf 10 Minuten, begann zu lernen – und war überrascht, wie gut das ging.

Aus diesem Experiment wurde die Pomodoro-Technik: kurze, klar begrenzte Lernzeiten, unterbrochen von bewussten Pausen.

Heute wird sie weltweit genutzt – in Schulen, Unternehmen, Universitäten.

Was ist das Geheimnis von Pomodoro?

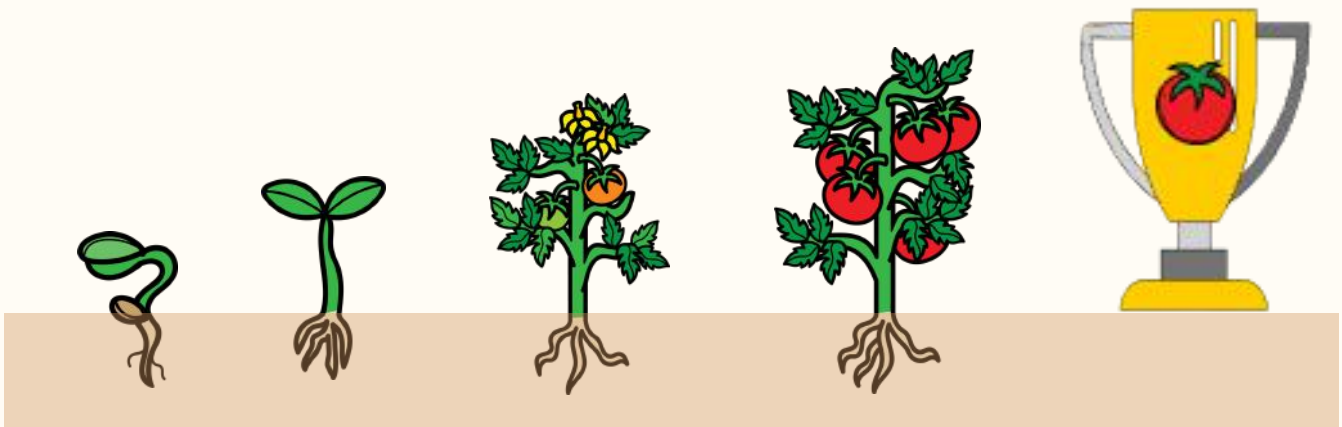
Die Methode kombiniert 2 Dinge, die das Gehirn liebt:

- **Klarheit:** Ich weiß genau, wie lange ich lernen soll.
- **Grenzen:** Ich weiß, dass es ein Ende gibt.

Lernen folgt bestimmten psychologischen und biologischen Bedingungen. Das Gehirn kann sich nur eine begrenzte Zeit konzentrieren, bevor Aufmerksamkeit und Energie abfallen.



Mein Pomodoro- Workbook



Hallo und herzlich willkommen!

Das erwartet dich in diesem Workbook:

Seite 1 - 5: Pomodoro für Einsteiger

Seite 6 - 9: Pomodoro für Fortgeschrittene

Seite 10: Wie läuft es mit Pomodoro?

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Anleitung: Pomodoro in 2 Schritten

Stell dir vor, dein Lernen ist wie eine kleine Tomatenpflanze.

Am Anfang ist der Boden trocken – du brauchst Zeit, Geduld und ein bisschen Mut zum Gießen. Aber jedes Mal, wenn du dich an eine Aufgabe setzt, wächst deine Pflanze ein kleines Stück weiter.

Und das Beste: Du kannst genau sehen, wie sie sich entwickelt, Schritt für Schritt, Level für Level.

So funktioniert dein Plan in 2 Schritten






Schritt 1: Mein Pomodoro-Plan (nächste Seite)

1. Überlege dir 3 Aufgaben für diese Woche. Zum Beispiel: Ich übe das Einmaleins.
2. Trage deine Aufgaben links in deinen Plan ein.
3. Schätze, wie viele Minuten du heute für eine Aufgabe schaffen kannst.
4. Vielleicht fängst du mit 5 oder 10 Minuten an – das ist völlig in Ordnung!
5. Stelle den Timer auf deine Lernzeit. **WICHTIG: In dieser Zeit machst du nur die Aufgabe.**
6. Mach eine Pause, wenn der Timer klingelt. Trink etwas, bewege dich, atme tief ein – das ist wie Gießen für deine Pflanze.
7. Kreuze dein Level an, wenn du deine Pomodoro-Zeit geschafft hast.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir ein **Beispiel zum Ausfüllen** und dann kannst du gleich loslegen.

Hier unten siehst du die **Levels**, die du schaffen kannst:

Deine Lern-Levels

	Level	Lernzeit	Was das bedeutet	Dein Erfolg
	Starter	5 Min.	Du hast den Boden gelockert – der erste Keim ist da!	Super, du hast angefangen – das ist der schwerste Schritt!
	Beginner	10 Min.	Deine Pflanze hat Blätter bekommen – du bleibst dran!	Wow, du bist auf einem Super-Weg!
	Fortgeschritten/e	15 Min.	Deine Pflanze wächst. Sie ist kräftig und stabil.	Klasse! Du baust Stärke auf, Schritt für Schritt!
	Profi	20 Min.	Die ersten roten Früchte sind da. Hm, die sehen lecker aus.	Toll, du bist im Flow – das zahlt sich aus!
	Experte	25 Min.	Deine Pflanze trägt reife Tomaten – du kannst stolz auf dich sein!	Fantastisch – du hast durchgehalten!

Wie läuft es mit Pomodoro?

Du bist jetzt mit Pomodoro gestartet – und egal, ob du neu damit gestartet oder schon fortgeschritten bist:

Heute ist ein guter Moment, um einmal zu schauen, wie es dir mit dem Lernen geht.

Auf der Skala von 1 bis 5 kannst du ankreuzen, wie du dich heute einschätzt.

1 bedeutet **schwierig**, 5 bedeutet **richtig gut**.

- Wiederhole den Eintrag in einer Woche und dann wieder in 2 Wochen noch einmal.
- Schau dann, ob und wie sich deine Werte durch das Training verändert haben.

	Heute	nach 1 Woche	nach 2 Wochen
Wie hat der Arbeitsstart heute geklappt?			
Wie konntest du dich beim Lernen konzentrieren?			
Wie ist dein Gefühl zum Lernen gerade allgemein?			

WICHTIG:

Kein Ergebnis ist „gut“ oder „schlecht“ – es zeigt einfach, wo du gerade stehst.
Und jeder neue Eintrag ist ein Stück Wachstum für dein Lern-Pflänzchen.

Ach, und noch etwas: Manchmal vergessen wir, wie viel wir an einem Tag eigentlich schaffen.

Darum: Schreib hier 3 kleine Erfolge auf, egal ob sie mit Lernen oder etwas anderem zu tun haben.

Schneide die Kärtchen aus und wirf sie in ein Glas - **dein Erfolgsglas**: Dort kannst du alle deine Erfolge sammeln.



--	--	--