

# 1

# Dank meines Körpers lerne ich schneller

Scan!



sich selbst  
motivieren



10 bis 20 Minuten



Ein weißes Blatt  
 Bewegungen

Bleistifte  
 mein Körper

## Hier ist ein einfaches Training, um schnell und effizient zu lernen:

**1** Ich **atme tief ein**, indem ich meinen Bauch wie einen Ballon aufpumpe, und atme tief aus, indem ich meinen Bauch vollständig leere. Meine Atmung begleitet mich immer.

**2** Ich **trinke Wasser**, um in Fahrt zu kommen und die Konzentration zu verbessern.

**3** Ich finde die Vertiefungen, in denen **die Schlüsselbeine** und **der Brustkorb** zusammenkommen (lass es dir von einem Erwachsenen zeigen). Mit einer

meiner Hände lege ich den Daumen in die Vertiefung einer dieser Verbindungen und den Zeige- oder Mittelfinger in die andere. Meine andere Hand liegt auf meinem Bauch. Dann kreise ich mit meinem Daumen und meinem Mittel-/Zeigefinger in derselben Richtung. Wenn ich die Punkte finde, ist es ein bisschen so, als ob ich in meinem Bauch Raum zum **Atmen** hätte.

**4** Ich mache Überkreuzbewegungen, um mein gesamtes Gehirn zu **verknüpfen**. Ich berühre mit meinem linken Ellbogen

mein rechtes Knie und dann mit meinem rechten Ellbogen mein linkes Knie.

**5** Ich entspanne mich und verschaffe mir Halt und Sicherheit. Eine Minute lang nehme ich mich in den Arm, meine Hände unter den Achseln, meine Beine gekreuzt. Ich schließe die Augen und atme tief ein. Im Stehen ausführen oder sitzend.

Ich bin jetzt  
bereit  
loszulegen!



Brain Gym (oder «Gehirngymnastik»), wurde von Paul Denisson, einem amerikanischen Forscher, der sich auf Lernprozesse spezialisiert hat, Anfang der 1980er Jahre entwickelt.

## Das Prinzip?

Unser Gehirn arbeitet **in 3D** (rechts-links, oben-unten oder vorne-hinten-Funktionen). Die Brain Gym bietet **Bewegungen**, die es ermöglichen, **diese drei Dimensionen zu trainieren** und **Reflexe** zu entwickeln. Diese Bewegungen geben Energie und sind sehr effektiv, wenn es um mehr **Lernfähigkeit** geht. Sie helfen, körperliche und emotionale **Spannungen** zu lösen und das Nervensystem auf angenehme Weise zu beruhigen.



Bringt die Bewegung des Körpers  
|PHILO-BRÜCKE| Bewegung  
in die Gedanken?



**ECAP** (für „energetisch“, „klar“, „aktiv“ und „positiv“) ist ein Beispiel für eine Bewegungskette. Wir üben es kurz **bevor** wir die Hausaufgaben machen. Die Arbeit an der **Haltungsbalance** und der **Atmung** wird es dem Gehirn des Kindes ermöglichen, seine Aufmerksamkeit und Konzentration zu entwickeln.

## Kurz und knapp: bewegen Sie sich ...

... und bringen Sie die Kinder in Bewegung, um ihnen beim Lernen zu helfen. Zu seiner Zeit wanderte Aristoteles, um nachzudenken, mit seinen Jüngern. Der Begriff „peripatetician“, seine Denkschule, stammt aus dem altgriechischen „peripatetikos“, was sich auf eine Person bezieht, die gerne wandert. Um den Block zu gehen (oder auf dem Hof, im Klassenzimmer, im eigenen Zimmer, im Wohnzimmer ... zu laufen) hilft dem Kind beim Lernen.

# 2

## Ich lerne, indem ich mich bewege

Scan!



sich selbst motivieren



10 bis 15 Minuten



- Ein weißes Blatt
- Beutel mit Getreide

- Bleistifte
- mein Körper
- mein Kopf

- Atmung
- mein Lied

Mein Körper muss sich **bewegen**. Warum ist das so? Damit mein Gehirn **anspringt**, **überlegt** und richtig **handelt**.

**Hier ist ein einfaches Training, um schnell und effizient zu lernen.**

Ich **atme tief ein**, indem ich meinen Bauch wie einen Ballon aufblase, und **tief aus**, indem ich meinen Bauch vollständig entleere. Die Atmung ist immer bei mir.

**Hier sind zwei Übungen, um meinen Körper und meinen Kopf in Bewegung zu bringen**

**Übung 2: Ich bin agil wie ein Akrobat**

Ich werfe eine kleine Tüte Körner im rechten Winkel von einer Hand zur anderen über meinen Kopf, die Arme. Ich beginne damit, dem Beutel mit Augen und Kopf zu folgen. Dann lasse ich meinen Kopf bewegungslos und meine Augen folgen dem Beutel. Ich konzentriere mich auf einen Punkt an der Decke, der mir hilft, und schaue auf die Tasche, während ich meine Augen von rechts nach links bewege. Schließlich werfe und fange ich die Tasche mit geschlossenen Augen.

**Übung 1: Ich bewege mich wie eine Eidechse**

Wie eine Eidechse krieche ich in einem Zimmer von Ort zu Ort, zum Beispiel von meinem Schrank zu meiner Schlafzimmertür. Ich tue es, ohne aufzuhören während der Dauer eines Liedes.

Gut gemacht!  
Ich bin bereit  
zu lernen



Erstelle selbst Metaphern nach  
|PHILO-BRÜCKE| folgendem Beispiel:  
„Ich bin... wie ein ...“

## Kinder entwickeln sich dank der Bewegung, wie Maria Montessori sagte.

In der Grundschule können sie angemessenerweise höchstens 10 bis 20 Minuten stillsitzen,  
in der Mittel-/Oberstufe 30 bis 40 Minuten.

**Bewegung** fördert **die Konzentration** und regt das Gehirn an. Im Gehirn des Kindes **laufen** die Aufgaben **hintereinander ab**, so dass es **aufmerksam und aktiv** bleiben kann. Hier sind einige Aktivitäten, um dies zu fördern:

- Laufen** entlang einer Linie auf dem Boden, mit einem Löffel im Mund auf dem ein Tischtennisball liegt.
- Einen Ball bei der Beantwortung einer Frage **auffangen**.
- Auf Gymnastikbällen **sitzen**.
- Die Anzahl der aktiven Pausen oder Unterbrechungen **erhöhen**.

- Sich von einem Raum zum anderen **bewegen**, um sich etwas einzuprägen (z. B. um sich die Rechtschreibung einzuprägen).
- Mit den Fingern die zu erlernenden Wörter auf den Rücken einer Person **schreiben**.
- usw.

Natürlich nur,  
wenn es Spaß macht  
und nicht zu einschränkend ist!



# 3

## Je mehr ich mich bewege, desto mehr merke ich mir

Scan!



erinnern



10 bis 30  
Minuten



mein Gedächtnis  
 meine  
Geschwindigkeit

eine Wortliste  
 Bleistifte  
 weiße Blätter

eine Sanduhr  
oder ein Lied, um  
die Zeit zu zählen

**1** Ich lege pro Spieler **ein weißes Blatt** auf die andere Seite des Raumes oder sogar in einen anderen Raum.

**2** **Ich betrachte** die Liste mit den Wörtern, die Daten oder die Zeichnung auf dem Tisch die ich mir merken muss.

**3** Ich starte die Musik oder drehe die Sanduhr zurück, um die Zeit zu stoppen. Los geht's!

**4** Ich schreibe alles, woran ich mich erinnere, auf mein weißes Blatt Papier und versuche, mich mit möglichst wenig Hin- und Herlaufen daran zu erinnern!

**5** Der Schiedsrichter zählt die Hin- und Rückwege für jeden Spieler.

**6** Derjenige, der am wenigsten hin und her läuft, hat gewonnen!

**Schwierigkeitsgrad:** Gebt die Wörter in ungeordneter Reihenfolge/in der Reihenfolge der Liste wieder.



**Unser Gehirn und unser Körper sind eng miteinander verbunden und arbeiten Hand in Hand zusammen. Wir bewegen uns sogar, bevor wir reden!**

**Welche Verbindungen bestehen zwischen Körper und Geist?**  
|PHILO-BRÜCKE|

**Archaische** (oder primitive) Reflexbewegungen sind **nicht freiwillige** und **sich wiederholende** Bewegungen, die in den ersten drei Wochen unseres Lebens als Fötus auftreten und sich entwickeln, bis wir laufen können. Sie sind für die Entwicklung von **entscheidender Bedeutung**. Sie helfen: auf die Welt zu kommen, zu überleben, lebenswichtige Bedürfnisse zu befriedigen, zu koordinieren, das Gleichgewicht zu finden, mit der



Schwerkraft fertig zu werden... Sie sind ein bisschen wie eine Notfall-Apothek: Ein «eingebauter» Reflex wird in der Schachtel aufbewahrt und kann «herauskommen» und unbewusst eingesetzt werden, wenn wir ihn brauchen (z. B. reflexartiges Heben des Fußes, wenn wir auf eine Glasscherbe treten), sogar als Erwachsener.

Wenn ein Reflex wenig oder gar nicht integriert ist, erzeugt er ein „Trittbrettfahren« im Körper (der Reflex wird zur falschen Zeit oder nicht in der richtigen Weise verwendet), die sich in Form von Stress manifestiert. Dies überfordert unseren Körper (Nervensystem) und verringert die Lernbereitschaft. Krabbeln zu üben, die Feinmotorik mit Hilfe der Körnersäcke zu trainieren, ermöglicht die Wiedereinsetzung bestimmter Reflexe und fördert Lernbereitschaft und Beweglichkeit.

KARTE  
#4  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

# 4

# Ich finde die Emotionen in meinem Körper



Emotionen zähmen



10 bis 30 Minuten



Ein weißes Blatt  
 Bleistifte

meine Erinnerungen

Tabellen zum Herunterladen

**1** Ich zeichne zuerst **ein Männchen**, das mich darstellt.

die mich freut. Ich beobachte, wo **die Empfindungen** in **meinem Körper** sind.

**4** Ich **färbe** auf dem Männchen den Teil meines Körpers, an dem ich sie spüre.

**2** Ich denke an **eine Situation**, die mich stört, an **eine Schwierigkeit**, die mich beunruhigt oder an eine Situation,

**3** Ich wähle diese Empfindung **aus der Tabelle** oder füge sie hinzu, wenn sie nicht da ist.

**5** Ich schreibe neben das Männchen **das Gefühl**, das ich mit dieser Empfindung verbinde.

## Ich wähle aus dieser Liste der Gefühle:

Freude	Angst	Traurigkeit	Wut
gute Laune	ängstlich	entmutigt	schlechte Laune
zufrieden	verängstigt	besorgt	unzufrieden
fröhlich	beunruhigt	deprimiert	frustriert
zuversichtlich	erschrocken	unglücklich	verärgert
euphorique	schockiert	verzweifelt	wütend

Ich habe Schmerzen	Ich fühle mich	Ich habe	Ich habe
im Bauch	bedrückt	(mir ist) kalt	Atemnot
in der Kehle, wie ein Kloß	wie ein Löwe im Käfig	Schmetterlinge im Bauch	Tränen in den Augen
im Kopf	angespannt	ein schweres Herz	es satt
		Tränen in den Augen	
	locker	weiche Knie	
		heiss	...

## Wir werden ständig von Gefühlen durchdrungen.

Sie haben eine nützliche Funktion in unserem Körper. Unsere Gefühle nicht zu zeigen, sie auf Distanz zu halten, sie unter Verschluss zu halten, ... ist schädlich für unser Wohlbefinden.

**Die Selbstregulation** ist eine Herausforderung für die Erziehung. Da das emotionale System von Kindern noch nicht ausgereift ist, fällt es ihnen schwer, sie in ihrer Frequenz oder Intensität **zu bändigen**. Um sie bei der Selbstregulierung zu begleiten, muss man seine eigenen Emotionen im Griff haben und in der Lage sein, sich ebenfalls selbst zu

kontrollieren.

**Wut** ist übrigens eine der Emotionen, die uns viel stärker als andere überwältigt, da sie sich in einer **enormen Entladung von Energie** in unserem Körper äußert. Sie kann sich in Verhaltensweisen wie überschäumender Wut äußern, die uns aus der Haut fahren lassen. Daher ist es wichtig, einige einfache Bewältigungsstrategien zu kennen, um **das richtige Gleichgewicht** zwischen zu viel Zurückhaltung und zu viel Ausleben einer Emotion zu finden.

KARTE

#5

|MEDITATIONSBRÜCKE|

Kann uns unser Körper  
|PHILO-BRÜCKE| etwas lehren?

### Hier sind drei mögliche Ansätze:

- 1 Atmen und **Fühlen** von körperlichen Empfindungen,
- 2 Die Momente, Worte, Handlungen, alle Reize, die die Emotion aktivieren, **identifizieren** um die Wurzel der Emotion zu finden,
- 3 Das Selbstwertgefühl **stärken** und Selbstverleugnung, Abwertung und Schuldgefühle stoppen.



# 5

## Ich zeichne, um meine Gefühle zu bändigen

Scan!



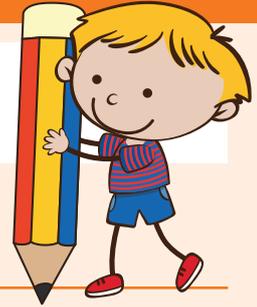
Emotionen  
zähmen



10 bis 30  
Minuten



- Ein weißes Blatt oder das Beispiel der Zeichnungen
- Bleistifte
- Meine Erinnerungen
- Meine Gefühle



**Ich wähle eine Situation, die mich stört, mich traurig oder wütend macht**

### Schritt 1

Auf einem ersten Blatt **zeichne ich mich** in der Situation, in der ich lebe und die mich traurig oder wütend macht oder mich ängstigt oder entmutigt... Ich füge **das Gefühl** hinzu, das ich empfinde. Ich lege meine Zeichnung **zu meiner Linken**.

### Schritt 2

Auf einem zweiten Blatt zeichne ich **die Situation**, die **ich mir wünsche**, so wie ich sie gerne hätte, wenn alles gut läuft und alles geregelt ist. Ich lege diese Zeichnung **zu meiner Rechten**.

### Schritt 3

Auf einem dritten Blatt stelle ich mir alles vor und zeichne alles, was **mir helfen** wird, von Situation 1 zu Situation 2 zu gelangen, alle Schritte auf dem Weg zu meiner gewünschten Lage. Ich kann auch ganz kleine Lösungen finden. Wenn ich fertig bin, lege ich die Zeichnung **in die Mitte**.

**Ich schaue mir meine Zeichnungen von der ersten bis zur letzten genau an.**

**Ich nehme die erste Zeichnung und zerreiße sie, um meine Gefühle loszulassen.**

Sollten wir immer  
|PHILO-BRÜCKE| unseren Emotionen  
folgen?

**All unsere Gefühle sind gut,  
weil sie uns eine Botschaft senden.**

Aber wie im Film „Alles steht Kopf“ spielen uns diese Gefühle manchmal einen Streich. Wir versuchen, **sie abzuwehren**, wenn wir sie als lästig empfinden (wie Traurigkeit, Angst oder Wut), oder wir wollen sie **für immer behalten**, wenn wir sie als angenehm empfinden (wie Freude).



Das Gehirn von Kindern ist noch nicht reif genug, um Emotionen zähmen zu können. Man muss sie also begleiten, um ihnen zu helfen, diese unangenehmen Momente ohne Angst oder Schuldgefühle zu überstehen.

**Die Drei-Zeichen-Technik ist eine sanfte Art,  
Kindern beizubringen, sich emotional selbst zu kontrollieren.**

KARTE  
#11  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

## 6

# Ich erstelle mein Wetter der Gefühle




Emotionen  
zählen



10 bis 30  
Minuten



Ein großes,  
weißes Pappblatt

Bleistifte  
 Leim und Schere

die Wettertafel  
der Gefühle

Ich entwerfe eine Tafel mit **dem inneren Wetter**, die ich aufhänge oder an den Kühlschrank, die Wand im Schlafzimmer, das Wohnzimmer, das Spiel- oder Klassenzimmer usw. hänge.



Ich zeichne **sechs Spalten: eine für jedes Gefühl**. Oben auf jede Spalte klebe ich: Sonne, Wolkensonne, Wolke und Regen, Wolke mit Blitzen, Wirbelsturm, Regenbogen.

Ich zeige, welches Wetter am besten **zu meinem inneren Zustand passt**.

Ich erkläre, wenn ich möchte, **warum** ich dieses Gefühl oder diese Gefühle empfinde.

Ich biete anderen an, dies ebenfalls zu tun.

Ich denke daran, «**Ich fühle**» zu sagen und nenne **die Emotion(en)**.

Mein innerer Zustand **ändert** sich ständig. Da Emotionen kommen und gehen, beschreibe ich alle Emotionen, die mich im **Laufe des Tages** überkommen haben.

**Bonus:** Ich kann :

- Ein Thermometer um die Intensität anzuzeigen.
- Die Emotion mimisch darstellen.
- Meine Emotion zeichnen.
- Auch sagen, was ich brauche, damit die Emotion vorübergeht: Umarmung, Aufmerksamkeit, Luft, Bewegung, Alleinsein, Stille, Musik, ...

## Lernen ist nicht nur eine Sache des „denkenden Gehirns“: Wir wissen dass Gefühle eine wichtige Rolle beim Lernen spielen und dass sie als Antrieb oder Bremse wirken.

Eine Emotion ist eine „**Reaktion** des Organismus auf ein äußeres Ereignis, die physiologische, kognitive und verhaltensbezogene Aspekte umfasst“, so Jacques Lecomte in *Les 30 notions de la psychologie* (Die 30 Begriffe der Psychologie). Die **Qualität** (angenehm oder unangenehm) und die **Intensität** (stark oder schwach) der Emotion weisen auf das Vorhandensein eines Ereignisses oder einer Situation hin, die **einen Einfluss** – entweder positiv oder negativ, stark oder schwach – auf das Wohlbefinden der Kinder haben kann.



Lernen ist **eine Revolution**: Man hinterfragt, was man zu wissen glaubt, öffnet sich für neue, **oft komplexere Ideen**, und bemüht sich, ohne unbedingt die Ergebnisse zu kennen. Es ist ein **verunsichernder** Ansatz mit vielen angenehmen, aber auch unangenehmen Gefühlen.

KARTE  
#2  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

Wie würde eine Welt  
|PHILO-BRÜCKE| ohne Gefühle  
aussehen?

# 7

# Ich lasse meine Qualitäten aufblühen



sich selbst motivieren



10 bis 30 Minuten



Ein weißes Blatt

Bleistifte

Meine Erinnerungen

Meine Wünsche

All meine Qualitäten

All die Qualitäten, die ich nicht habe

**Ich zeichne einen großen Blumentopf in die Mitte des Blattes.**

**Ich schreibe meinen Namen auf den Topf. Ich füge drei schöne Blumen hinzu.**

## Schritt 1

In **die mittlere Blume** schreibe ich in der Mitte **«Ich bin»**; in jedes Blütenblatt schreibe ich **eine Eigenschaft**, um **über mich zu erzählen!**

## Schritt 2

In **der linken Blume** schreibe ich in der Mitte **«Ich bin nicht»**; in jedem Blütenblatt füge ich **eine Eigenschaft** hinzu, die **nichts über mich aussagt!**

## Schritt 3

In **die rechte Blume** schreibe ich in die Mitte **«Ich möchte sein»**; in jedes Blütenblatt füge ich **eine Eigenschaft** ein, **die ich haben möchte, wenn ich älter bin!**

Ich schaue auf jede Blume und beobachte, was ich fühle. War es schwierig, diese Zeichnung zu fertigen? Ist es schwierig, Eigenschaften an mir zu finden?

Ich schreibe das heutige Datum am Ende der Zeichnung, um mich daran zu erinnern, wenn ich sie später ansehe, wie sehr ich mich bereits verändert habe!

Du kannst **die Blumen der Eigenschaften** auch einem Freund oder Familienmitglied schenken, indem du seinen Namen auf den Topf schreibst mit allen Eigenschaften, die du an ihm erkennst und die er entwickeln soll.

**Achte auf deine Gedanken, sie werden zu deinen Worten.**

**Achte auf deine Worte, sie werden zu deinen Taten.**

**Achte auf deine Taten, sie werden zu deinem Verhalten.**

**Achte auf dein Verhaltensweisen,  
sie werden zu deinen Gewohnheiten.**

**Achte auf deine Gewohnheiten, sie werden zu deinem Charakter.**

**Achte auf deinen Charakter, er wird zu deinem Schicksal.**

Ghandi, *Es ist der Gedanke,  
der den Menschen ausmacht*

**Können wir uns  
|PHILO-BRÜCKE| selbst  
verändern?**

KARTE  
**#6**  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

Sich **positiv** in die Zukunft zu versetzen, bringt Freude, Zuversicht und Durchhaltevermögen. Das sind alles Ressourcen, um ein gutes Kapital und ein gutes Selbstwertgefühl zu **festigen** und zu **erhalten**! Der amerikanische Psychologe Fred Luthans und seine Kollegen haben das psychologische Kapital als **einen positiven Entwicklungszustand** definiert, der durch ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, Hoffnung, Widerstandsfähigkeit und Optimismus gekennzeichnet ist.

**Die Vorstellungskraft** nimmt verschiedene Formen an: sich an Vergangenes **erinnern**, von der Zukunft **träumen**, sich Ereignisse **vorstellen**, die nie stattgefunden haben. **Sie gibt** dem Kind **die Freiheit**, sich den Grenzen der Regeln zu entziehen, sowohl zu Hause als auch in der Schule. Sie ist auch ein starker und begeisternder Motor, denn durch sie wird alles möglich!

Erinnern wir uns daran, dass das Gehirn nicht zwischen Traum und Wirklichkeit unterscheidet! Alles wird möglich: Wir können das werden, was wir uns erträumen!



## 8

# Ich bin ein Superheld


 Scan!


Emotionen  
zähmen



10 bis 30  
Minuten



Ein weißes Blatt  
 Bleistifte

Das Bild meiner  
Lieblingshelden/  
-heldin

Die Liste der  
Adjektive und Qua-  
litäten (Stärken)

## Welcher Held/welche Heldin steckt in mir?

**1** Ich zeichne auf das Blatt oder drucke das Bild **meines Lieblingshelden/meiner Lieblingsheldin**.

**2** Aus der Liste der vorgeschlagenen Wörter **wähle ich die Stärken aus**, die ich an diesem Charakter bewundere!

**3** Ich lese jetzt **das Zitat** auf der Rückseite dieser Karte!

**4** Ich schreibe **meinen Vornamen** neben den Namen **meines Helden!**

kooperativ  
demütig  
frei  
freundlich  
lustig  
vorsichtig  
intelligent

respektvoll  
tolerant  
verantwortungsbewusst  
geduldig  
lustig  
gerecht  
abenteuerlustig

mutig  
engagiert  
ehrlich  
pünktlich  
großzügig  
motiviert  
sorgt sich

kreativ  
neugierig  
ausdauernd  
dankbar  
gesellig  
optimistisch

„Man kann nur solche Eigenschaften an jemandem bewundern, die man selbst hat oder die man gerne weiterentwickeln würde! «



Was ist  
|PHILO-BRÜCKE| eine Superheld-in?

Die Auswahl **der Stärken** spiegelt die Stärken wider, die Martin Seligman und Christopher Peterson im Rahmen **der positiven Psychologie** identifiziert haben. Sich ihrer bewusst zu werden, wird es dem Kind ermöglichen, sie zu nutzen und sein Selbstwertgefühl zu stärken!

Sie können **die Liste der Eigenschaften/Stärken** erweitern und auch **Schwächen** hinzufügen. Dies kann eine Gelegenheit sein, die Kinder von den Vorurteilen zu befreien, die sie vielleicht über sich selbst gehört haben.



Schließlich sollten Sie die Kinder daran erinnern, dass es **keine Perfektion gibt** und dass wir alle Stärken und Schwächen haben; das macht uns menschlich und bringt uns einander näher.

# 9

## Ich drücke auf den Anlasser, um mich an die Arbeit zu machen

Scan!



sich selbst  
motivieren



10 bis 20  
Minuten



Ein weißes Blatt  
 Bleistifte

mein Körper  
und mein Kopf

meine Gefühle

Hier sind zwei Übungen und ein Vorschlag, um mir zu helfen, loszulegen...

### Übung 1 Mein Porträt „Supermotiviert“

Ich denke an **eine Situation**, in der ich immer **motiviert** bin. Zuerst versuche ich zu erklären, warum. Was **fühle ich**? Stolz? Stärke? Freude? Energie? **In welchem Zustand** versetzt mich das? **Welche Haltung** nehme ich ein? Die Hände in die Hüften gestemmt? Der Kopf gerade?... Ich erstelle jetzt **einen Gegenstand**, der meine Motivation darstellt, oder **eine Zeichnung** von mir, supermotiviert.

Eine weitere Idee für einen Starteinsatz: Ich wähle eine bestimmte Musik, die ich mag, um mir bei einer Tätigkeit zu helfen, die ich weniger mag, z. B. mein Zimmer für die Zeit meines Lieblingsliedes aufzuräumen.

### Übung 2: Die Auszeichnungen für meine Motivation

Ich setze mir ein einfaches, erreichbares **Ziel** in meinem Kopf. Ich zeichne **kleine Auszeichnungen** auf ein Blatt Papier, so viele Auszeichnungen wie Schritte, um mein Ziel zu erreichen. Ich zeichne eine **sehr große Medaille**, die das Endziel darstellt, das ich erreichen möchte. Sobald ich **ein kleines Ziel erreicht** habe, male ich **eine Auszeichnung** aus und weiter. Ich male die große Medaille aus, wenn alle kleinen Medaillen ausgemalt sind. Ich habe mein Ziel erreicht!

Können wir uns  
|PHILO-BRÜCKE| selbst  
verändern?

## Intrinsische Motivation oder extrinsische Motivation?

**Druck** ausüben kann für **die Motivation** der Kinder völlig **kontraproduktiv** sein. Auch wenn Druck manche dazu bringen kann, die verlangte Handlung auszuführen, führt er nicht zur Entwicklung eines starken Selbstvertrauens. Bei manchen wird die Angst, es nicht zu schaffen, größer sein als die Belohnung für die zu leistende Anstrengung.

Intrinsische Motivation hat eine viel längere Lebensdauer, da es das Kind selbst ist, das sie aktiviert, während die extrinsische Motivation aufhört, sobald die Bedingungen dieser Motivation wegfallen.

Es ist daher immer besser, eine **intrinsische** Motivation zu **stärken**, bei der die Handlungen durch **das Interesse** und **die Freude** motiviert werden, die das Kind in der Handlung findet, ohne eine externe Belohnung zu erwarten,

als eine extrinsische Motivation zu betätigen, bei der die Handlung unter Bedingungen (Strafen, Belohnungen, Druck, Urteil des anderen ...) erfolgt.

**Die intrinsische Motivation** hat eine viel **längere** Haltbarkeitsdauer, da sie vom Kind selbst aktiviert wird, während die extrinsische Motivation aufhört, sobald die Bedingungen für diese Motivation wegfallen.



KARTE  
#14  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

# 10

## Ich plane in Farben

Scan!



planen



30 bis 45  
Minuten



- Ein weißes Blatt
- Bleistifte
- die Aufgaben, die du erledigen möchtest
- den Terminplan
- Post-its
- den Wochenplaner

### Träume dein Leben in Farbe, das ist das Geheimnis des Glücks

Anstatt alle Aufgaben in meinem Kopf zu durchlaufen und dabei vielleicht etwas zu vergessen, gibt es hier eine Möglichkeit, wie ich mich **selbst organisieren** kann, die mir mehr Klarheit verschafft:

#### ► Farbplanung

Auf einem großen Blatt zeichne ich meinen Wochenplan mit den sieben Tagen (morgens, Nachmittage und Abende).

Ich wähle nun **eine Farbe** für **jede Aktivität** :

- Schule
- Zeit für Hausaufgaben
- Außerschulische Aktivitäten
- Zeit mit der Familie ...

Ich kann auf einen Blick leicht erkennen, was ich zu tun habe!

#### ► Meine wichtigsten Momente

Ich nehme verschiedenfarbige **Post-its**, um wichtige bevorstehende **Momente** zu notieren: Klassenarbeiten, Geburtstag eines Freundes, Sportwettkämpfe ...

**Ich ordne sie** optisch in der Reihenfolge der **Dringlichkeit** der zu erledigenden Aktivitäten an:

1. für den Test lernen,
2. ein kleines Geschenk für meinen Freund kaufen,
3. für den Wettkampf trainieren.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, kann ich das Post-it entfernen und mich selbst für meine Organisation loben.

## Der Vorteil einer visuellen Organisation von Informationen

Wenn wir das, was wir tun müssen, nur in **unserem Kopf behalten**, riskieren wir eine **Überflutung** mit Informationen und **vergessen** einen Teil dieser Informationen.

Indem wir Aufgaben und Termine **auf-listen**, helfen wir den Kindern, **voraus-schauend zu denken** und sich **zu orga-nisieren**. Denken Sie daran, dass das kindliche Gehirn im Alter von etwa 25 Jahren ausgereift ist und dass die letzten Funktionen, die integriert werden, Antizipation, Organisation und die Kontrolle von Emotionen sind.



Wenn ich zum Beispiel mehrmals an dem Post-it vorbeikomme, das mich daran erinnert, dass ich nächsten Donnerstag eine Mathearbeit schreiben muss, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich anfangs zu lernen, viel größer, als wenn ich es erst am Abend vor der Prüfung in meinem Kalender entdecke.

Können wir uns  
|PHILO-BRÜCKE| selbst  
verändern?

KARTE  
#1  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

# 11

# Ich lerne in kleinen Schritten



planen



10 bis 30 Minuten



Bleistifte

meine Erinnerungen

Ein weißes Blatt

oder die Pfadvorlage

## 1. Wie viele Stationen hat meine Route?

- Wie lange habe ich gebraucht, um Radfahren zu lernen?
- Oder wie lange dauerte es, bis ich Lesen gelernt habe?
- Oder wie lange habe ich gebraucht, um ein Abendessen zuzubereiten?

Ich wähle eine der drei Fragen und führe **alle kleinen Schritte** auf, die ich zwischen «Das kann ich noch nicht» und «Das kann ich jetzt» gebraucht habe. Wie viele habe ich gezählt?

## 2. Unterteilen der Aktivitäten in kleine Schritte.

Nun wähle ich **eine Arbeit** oder **Aktivität** aus und überlege mir, **alle Schritte aus**, die ich machen muss, um mein Ziel zu erreichen.

Ich schreibe mir die Schritte auf, bevor ich damit anfangе. Und um mir dabei zu helfen, trinke ich zuerst **ein Glas Wasser**. das bringt mein Gehirn zum besseren Denken, und **ich atme** ruhig ein und aus, damit ich für das, was ich erreichen will, leichter verfügbar bin.

## Die Motivation entwickelt sich im Laufe der Zeit

Unser Selbstvertrauen wächst mit den kleinen Erfolgen, die wir nacheinander erzielen. Je mehr Selbstvertrauen wir entwickeln, desto motivierter sind wir. Um Kindern dabei zu helfen, Selbstvertrauen zu entwickeln, können wir ihnen erklären, dass alles, was wir tun, in kleine zeitliche Einheiten zerlegt werden kann. Einen selbst gebackenen Kuchen kann man erst essen, wenn man die Zutaten besorgt, das Rezept befolgt, alles zusammenrührt, den Finger in den Teig steckt, um ihn zu probieren, und ihn dann in den Ofen schiebt. .... Das gilt auch für das Fahrradfahren oder für jede Art von Lernen!

## KARTE #9 |MEDITATIONSBRÜCKE|

Können wir uns  
|PHILO-BRÜCKE| selbst  
verändern?

Hier ist ein Beispiel, um zu erklären, wie alle Schritte auf dem Weg zu einem Ziel identifiziert werden können :

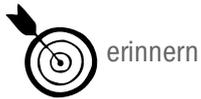
### Das Lesen erlernen

- 1** Du hast zuerst die Buchstaben erkennen können. A. B. C...
- 2** Dann hast du verstanden, wie man Laute bilden kann B.A. = BA.
- 3** Dann hast du gelernt, einfache Wörter zu lesen  
MAMA, PAPA, HUND, KUCHEN, ...
- 4** Dann hast du schwierigere Laute entdeckt HEISS, KATZE, ÖL, FRISST...
- 5** Und du hast angefangen, einfache Sätze zu lesen DIE KATZE FRISST DEN KUCHEN und dann immer kompliziertere Sätze DIE SIAMESISCHE KATZE VERSCHLINGT IHR GANZES FUTTER.
- 6** Und jetzt kannst du alles lesen, was du siehst. Bravo!

**Siehst du, wie viele Schritte es gebraucht hat, um zum fließenden Lesen zu gelangen? Mindestens sechs!**

# 12

# Je mehr ich frage, desto mehr übernehme ich



erinnern



45 bis 60 Minuten



- ein weißes Blatt
- Bleistifte

- ein Video oder Podcast
- meine Neugier



Ich wähle ein Video/einen Podcast über ein Tier, ein Land, ein Naturphänomen usw. aus.

Ich schaue/höre es mir an und hinterfrage mithilfe der offenen Fragen (**die W-Fragen**).

Anschließend befrage ich die anderen, um möglichst viele Informationen zu erhalten.

Wenn ich möchte, kann ich auch ein Poster oder eine **Gedankenstütze** zu diesem Thema erstellen!



**Offene Fragen** ermöglichen es **unserem Gehirn**, einen Denkprozess einzuleiten, der genügend **Informationen** liefert, um zu einer Antwort zu gelangen. Das Nachdenken geht **schnell und macht Spaß**, weil die Antwort aus unserem Inneren kommt! Wie ein Bild!



Es gibt **eine magische Technik**, mit dem man alle Informationen erhält, dies sind die sogenannten **W-Fragen** (Wer? Was? Wann? Wo? Warum? Wie? Wozu? ).

Dank dieses Prozesses erlauben Sie sich, **Ihre Ideenfabrik** zu öffnen und Ihrem Wissen **freien Lauf zu lassen**, ohne Angst haben zu müssen, etwas falsch zu machen.

**Eine offene Frage** ist eine Frage, die **eine Antwort erfordert**, die Informationen und möglicherweise neue Fragen enthält. Stellen Sie sich vor, welche Fragen man Ihnen stellen könnte!

# 13

# Ich weiß, dass ich weiß



planen



10 bis 30  
Minuten



- ein weißes Blatt
- das Maslow's Plakat

- meine Multiplizierungsstabellen
- Bleistifte

- eine Stopp- oder Sanduhr

## Spiel 1: Multiplikationstabellen?

### Ich kenne sie nicht!

- Ich nehme die Multiplikationstabellen, die ich gerade lerne.
- Ich stelle **kleine Zettel** mit diesen Tabellen her, z. B. mit der Tabelle der 2. Ich streiche durch, was ich bereits weiß.

2 x 1 <input type="checkbox"/>	2 x 2 <input type="checkbox"/>	2 x 3 <input type="checkbox"/>	2 x 4 <input type="checkbox"/>	2 x 5 <input type="checkbox"/>
2 x 6 <input type="checkbox"/>	2 x 7 <input type="checkbox"/>	2 x 8 <input type="checkbox"/>	2 x 9 <input type="checkbox"/>	2 x 10 <input type="checkbox"/>

Weißt du, dass du, wenn du  $2 \times 5$  kennst,  
auch  $5 \times 2$  kennst?

- Ich muss nur noch vier Operationen lernen. Ich kenne fast alle meine Tabellen. **Bravo!**

## Spiel 2:

Jetzt wähle ich ein Thema, von dem ich glaube, **dass ich es nicht kenne**, das Thema, bei dem ich «Ich weiß nicht» sage, wenn mir Fragen gestellt werden.

- Ich bitte einen anderen Spieler, mir Fragen zu stellen, die mit «**Weißt du ...**» beginnen?  
Z. B. Wie heißen die Einwohner von Paris?
- Ich antworte mit JA oder NEIN.  
Wenn ich mit JA antworte, gebe ich die Antwort, die ich kenne, auch wenn sie nicht richtig ist.  
Wenn ich mit NEIN antworte, frage ich nach der Antwort.
- Du kannst auch sagen, was du bereits über das Thema weißt, selbst wenn es nur ein kleines bisschen ist. Man weiß immer etwas!

Kinder sagen oft „Ich weiß nicht“, wenn man ihnen eine Frage stellt, und sie haben oft **das Gefühl**, dass sie nichts wissen. Denn es braucht etwas Zeit, bis sich das **Wissen dauerhaft** im Gedächtnis festsetzt und sie es **mit Leichtigkeit abrufen** können. Um ihnen zu helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken, haben wir folgende Tipps:

- 1** Bemerkungen wie „Aber du weißt es doch, du hast es doch im Unterricht gesehen“ vermeiden, die das Kind hemmen könnten.
- 2** Eine einzige Wiederholung reicht nicht aus, um Wissen zu verinnerlichen.
- 3** Auch nicht unbewusst Druck ausüben, um „fehlerfrei“ zu sein.



## Das Schema des Lernprozesses nach Maslow:

### DIE 4 STUFEN DES LERNENS NACH MASLOW

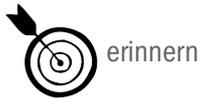


KARTE  
**#13**  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

Können wir uns  
|PHILO-BRÜCKE| **selbst**  
verändern?

# 14

# Ich trainiere mein Gedächtnis



erinnern



10 bis 20 Minuten



- meine Erinnerungen
- weiße Blätter
- Bleistifte
- eine Stopp- oder Sanduhr

## Spiel 1 : Wie lautet deine Nummer?

Auf einem Blatt auf dem Tisch ist eine Telefonnummer angegeben:

1. Ich merke sie mir (ohne sie zu schreiben: Nur in meinem Kopf! Ich kann es laut sagen!).
  2. Ich verstecke sie.
  3. Ich diktiere sie dem anderen Spieler, damit er sie richtig umschreibt.
  4. Dann füge ich eine neue Nummer hinzu.
  5. Ich bitte den anderen Spieler, sich diese neue Nummer zu merken, dann wieder **Schritt 4**.
- Was ist die längste Telefonnummer?

## Spiel 2 : Der Film meiner Erinnerungen

- Ich denke an **eine schöne Erinnerung** (Geburtstag, Feiertag, Weihnachten, Ausflug, Besuch usw.)
- Ich habe maximal vier Minuten Zeit, um den anderen Spielern meinen Erinnerungs-Film mit **so vielen Details** wie möglich **zu erzählen** (Farbe? Geruch? Empfindungen? Gefühle? Wie war es?, wie war ich angezogen? Wie habe ich mich gefühlt? usw.)
- Die anderen Spieler **hören** mir schweigend zu, ohne Fragen zu stellen oder zu schreiben.
- Sie müssen dann meine Erinnerung **so getreu** wie möglich **erzählen** oder **zeichnen**!

# Können wir uns |PHILO-BRÜCKE| selbst verändern?

Der Erinnerungsvorgang hängt von mehreren Faktoren ab:

- 1 Interesse und Motivation
- 2 Auswendiglernen (wofür lerne ich?)
- 3 Schwierigkeitsgrad
- 4 Körperlicher und emotionaler Zustand (ausgeruht, entspannt usw.)

Hintergrundinformationen zum Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis

- Das Kurzzeitgedächtnis (Arbeitspeicher) erfasst die aktuellen Informationen für eine begrenzte Zeit (löscht sich selbst, um Raum für die Eingabe anderer Informationen zu lassen)
- Das Langzeitgedächtnis ist das Erinnerungsgedächtnis, das mit den fünf Sinnen und Emotionen, kleinen Geschichten und Anekdoten verbunden ist.



# KARTE #12 |MEDITATIONSBRÜCKE|

Unsere Tipps für **gutes Auswendiglernen**

- 1 Überprüft, was ihr zu wissen glaubt, indem ihr euch selbst Fragen stellen.
- 2 Regelmäßig nachlesen, um das Wissen zu aktivieren.
- 3 Informationen in visuelle Karten umwandeln, um sie besser zu verstehen und sich zu merken.
- 4 Nur Schlüsselwörter markieren!

# 15

## Je mehr ich umwandle, desto mehr merke ich mir

Scan!



erinnern



30 bis 45 Minuten



- mein Gedächtnis
- meine Kreativität

- Bleistifte
- weiße Blätter

### Schritt 1

**Ich merke mir die folgenden acht Wortpaare:**

Tier   Rock	Ferien   Trinkflasche
Ski   Reifen	Tischdecke   Schnurrbart
Ball   Vorhang	Kissen   Schokolade
Salad   Lösung	Halskette   Wald

Eine Person kann die Wortpaare laut und langsam vorlesen, die anderen prägen sie sich nach und nach ein. Man kann sie auch allein und in Gedanken lesen und sie sich vorstellen.

### Schritt 2

**Ich nehme einen Ball, werfe ihn einem Spieler zu und abwechselnd sagen wir das Alphabet auf.**

- Spieler 1: A
- Spieler 2: B
- ...

Wir können es jetzt rückwärts von Z nach A ausführen.

- Spieler 1: Z
- Spieler 2: Y
- ...

### Schritt 3

**Kann ich mich noch an die acht Wortpaare aus Schritt 1 erinnern?**

Ich sage sie auf!

**Ich kann sie auch zeichnen (ohne hinzusehen),**

**mit so vielen Details wie möglich!**

Spiele weiter, indem du deine eigene Wortliste erstellst.

Derjenige, der sich die meisten Paare merken kann, hat gewonnen!

# Verzerren Erinnerungen

|PHILO-BRÜCKE| stets  
die Realität?

Es ist von entscheidender Bedeutung, Informationen **umzuwandeln**, um sie sich anzueignen.

Die sensorischen Lernpräferenzen (VAK: Ich bin visuell, auditiv, kinästhetisch) sind **ein Neuro-Mythos**.

Es gibt keine ernsthaften wissenschaftlichen Untersuchungen, die dies belegen.

Stattdessen zeigen die Arbeiten in diesem Bereich, dass je

mehr **verschiedene sensorische Bedingungen** eine Person nutzt, um die gleiche Information zu lernen (hören, sprechen, schreiben, bewegen ...), desto besser kann **sie sich erinnern**, da sich die Sinne gegenseitig **unterstützen** und den Erinnerungsprozess verstärken. Es ist also **das Herstellen von Verbindungen**, auch wenn sie noch so abwegig sind, und **das Verknüpfen** von Bildern, Klängen und Gefühlen, die das Erinnern fördern.



KARTE  
#16  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

# 16

## Ich räume auf, ordne und strukturiere, um besser zu lernen



10 bis 30 Minuten



Bleistifte

mein Gehirn

Die Modelle der Toolbox

**Hier sind vier Listen mit Wörtern, die du in drei Kategorien sortieren sollst. Finde eine Überschrift für jede Kategorie und ordne das entsprechende Wort in die richtige Kategorie ein.**

### Stufe 1:

Teppich, Ratte, Koffer, Lehrer, Wand, Motorrad, Säugling, Tasse, Katze, Freund, Maus, Lama, Wolf, Junge, Stapel, Pullover, Mädchen, Hütte, Mutter, Stift, Katze

### Stufe 2:

Schneeglöckchen, Regenschirm, Strand, Pilze, Eimer, Eier, Kaninchen, Sonnencreme, Kürbis, Laub, Schaufel, Küken, Sonne, Halloween, Schneesturm

### Stufe 3 :

Eiffelturm, Hamburger, Tokio, Spiderman, Manga, Croissants, Sushi, Obelix, Suzuki, Freiheitsstatue, Peugeot, Paris, New York, Jeep, Mount Fuji

### Stufe 4:

Optimistisch, Panisch, Erfreut, Misstrauisch, Gereizt, Aufgeregt, Erschrocken, Zufrieden, Verärgert, Stolz, Zerknirscht, Fröhlich, Entsetzt, Zufrieden, Ängstlich, Gereizt, Glücklich, Pessimistisch, Besorgt, Ausgebrannt, Hasserfüllt, Ängstlich, Wütend, Frustriert

KARTE  
#8  
|MEDITATIONSBRÜCKE|

Das **Ordnen** und **Kategorisieren** ist für das Lernen sehr wichtig. **Kategorisieren** hilft uns, die Welt um uns herum besser **zu verstehen**, unser Denken **zu strukturieren** und unsere Denkfähigkeit zu verbessern.

Diese Aktivitäten fördern **das strukturierte Denken** und **die Argumentation** und:

- Fördern die Entwicklung des Verständnisses und das Hinterfragen und Ordnen von Wissen.
- Entwickeln die Sprache, indem Wörter in die richtigen «Schubladen» eingeordnet werden, um sie sich richtig vorstellen zu können.

- Regen dazu an, die richtigen Wörter zur richtigen Zeit zu verwenden, um ein besseres Verständnis zu ermöglichen.

Ein Teil der Fähigkeit, logisch **zu denken**, besteht darin, **Ähnlichkeiten und Unterschiede zu erkennen** und zu wissen, was zusammenpasst und was nicht. Dies ist ein erster Schritt zum **mathematischen und philosophischen Denken**.



*Für die Kleinsten: Steine, Edelsteine, Perlen, Nudeln, Filzstifte usw. sortieren.*

Können wir uns  
|PHILO-BRÜCKE| **selbst**  
verändern?