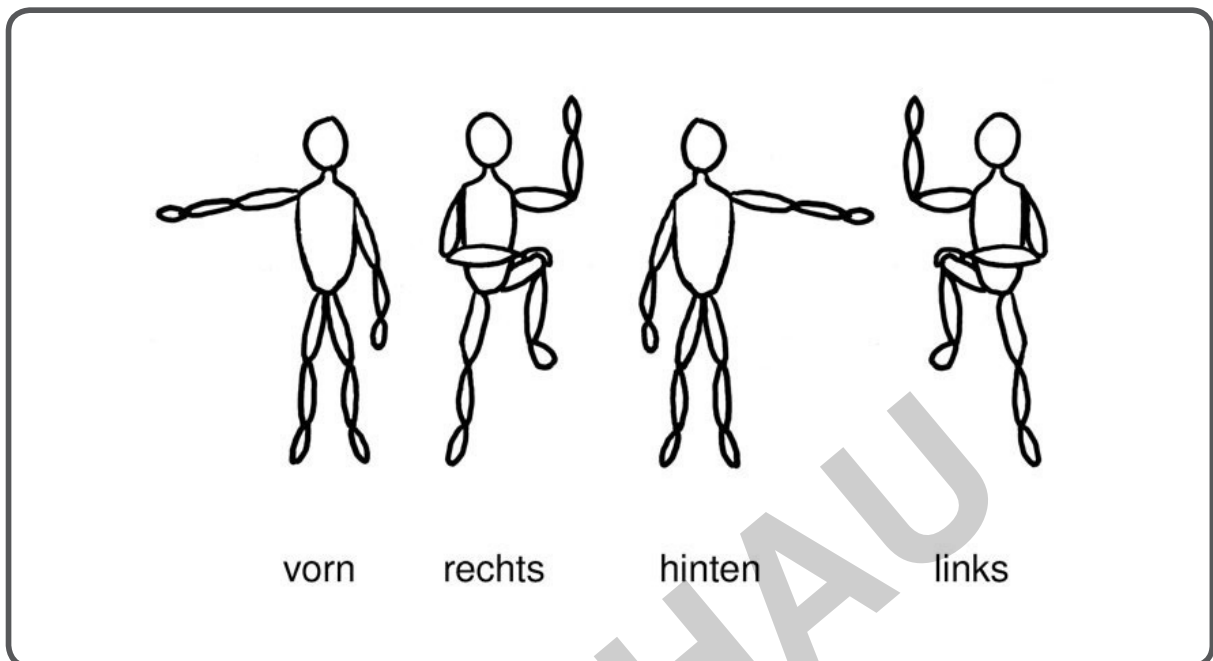


# Inhaltsverzeichnis

Vorgeschichte . . . . .	5
Gebrauchsanweisung . . . . .	7
Lernbereitschaft fördern: allgemein . . . . .	9
Lernbereitschaft fördern: fachspezifisch . . . . .	24
Lernbereitschaft fördern: Deutsch . . . . .	25
Lernbereitschaft fördern: Mathematik . . . . .	30
Lernbereitschaft fördern: Englisch . . . . .	35
Lernbereitschaft fördern: Französisch . . . . .	40
Konzentration abrufen . . . . .	45
Blockaden abbauen . . . . .	60
Stress abbauen am Platz . . . . .	74
Lockerung bei Doppelstunden . . . . .	88
Subjektive Überforderung – Entspannung . . . . .	101
Freies Sprechen vor der Klasse . . . . .	113
Lesenswerte Bücher zu den Einzelthemen und für den Hintergrund . . .	119

## Lernbereitschaft fördern: allgemein

13

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Die Lehrkraft erklärt die Richtungen und die dazugehörigen Bewegungen (Arm waagrecht zur Seite strecken bzw. Gegenknie berühren, dabei die Hand auf der Knieseite hochheben). Die Lehrkraft ruft Namen von Schülern. Die Schüler zeigen, wo sich die betreffende Person in Relation zum eigenen Standpunkt befindet.

**Dauer:**

4 Minuten

**Zusatzinfos:**

Natürlich müssen die Schüler hier unterschiedliche Bewegungen machen. Bei Diagonalen ist mehr als eine Bewegung nötig.

# Lernbereitschaft fördern: fachspezifisch

Beim Herstellen der Lernbereitschaft bereits die Denkweise auf ein bestimmtes Fach einzustellen – das klingt sehr verlockend. Und es ist machbar.

Die Grundidee dazu kommt eigentlich aus dem Fremdsprachenunterricht. Hier werden durch das sogenannte „language bath“ Gehör und Denkweise auf das Sprachmuster der jeweiligen Sprache eingestellt. Anders ausgedrückt: Die Lehrkraft spricht so viel wie möglich in der betreffenden Fremdsprache und verlangt das auch von ihren Schülern.

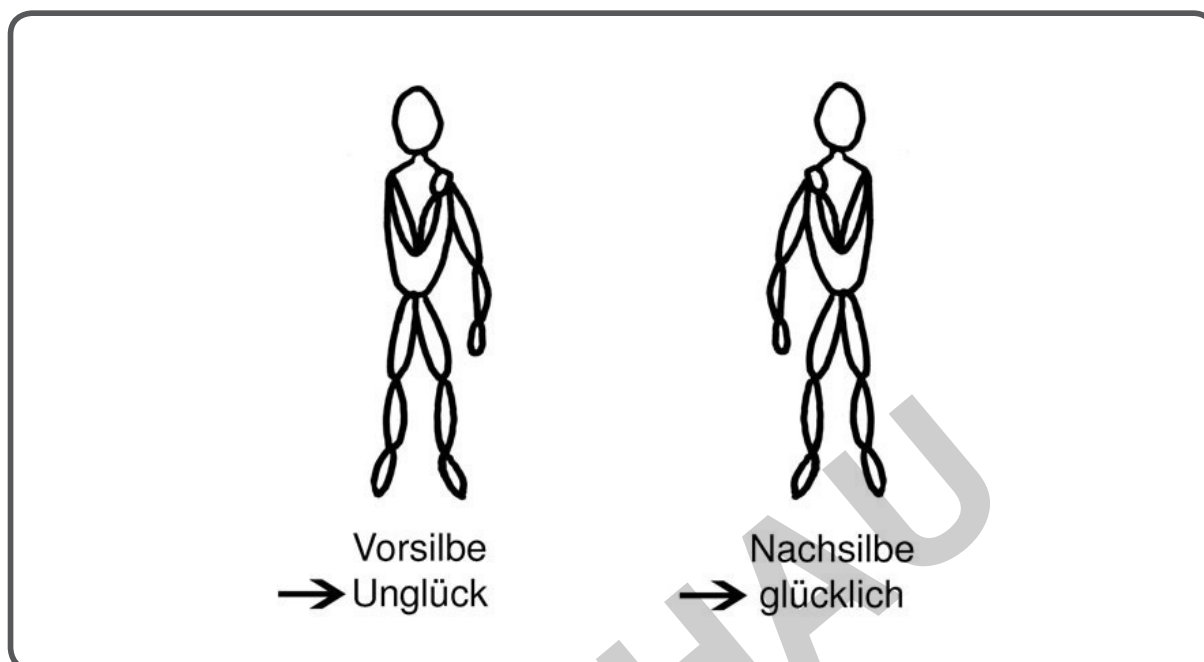
Der Effekt geht deutlich über ein einfaches Nachahmen hinaus. Die Struktur von Phonologie und Grammatik sowie die Intonation werden durch die häufige Wiederholung selbstverständlich.

Genau dies ist hier der Ansatzpunkt: Häufige Wiederholung. Drill ist heute weitgehend verpönt. Er ist aber hochwirksam, wie wir aus dem Leistungssport wissen. (Beispielsweise werden bei einer minimalen Änderung der Technik beim Luftgewehrschießen sechzig Schuss unter Konzentration auf diese Änderung durchgeführt.) Durch dieses ständige Wiederholen wird ein Vorgang oder eine Denkweise automatisiert. Ist das in ausreichendem Maße erfolgt, kann die Leistung auch unter Stress abgerufen werden.

Daher basieren diese Übungen auf der Idee, einfache Grundlagen im jeweiligen Fach durch häufige Wiederholungen zu festigen. Durch die dabei ausgeführten Bewegungen wird dies nicht als Drill erkannt und kann sogar Spaß machen.

## Lernbereitschaft fördern: Deutsch

1

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Die Bewegungen werden zugeordnet.

Die Lehrkraft nennt Wörter mit Vor- und/oder Nachsilben. Die Schüler machen die passende Bewegung.

**Beispiele:**

**bewohnen** – **Wohnung**, aber auch mit völlig verschiedenen Wortstämmen: **waschbar** – **bestimmen**.

Besonders interessant wird es bei Wörtern mit Vor- und Nachsilben:

**Verwertung.**

**Dauer:**

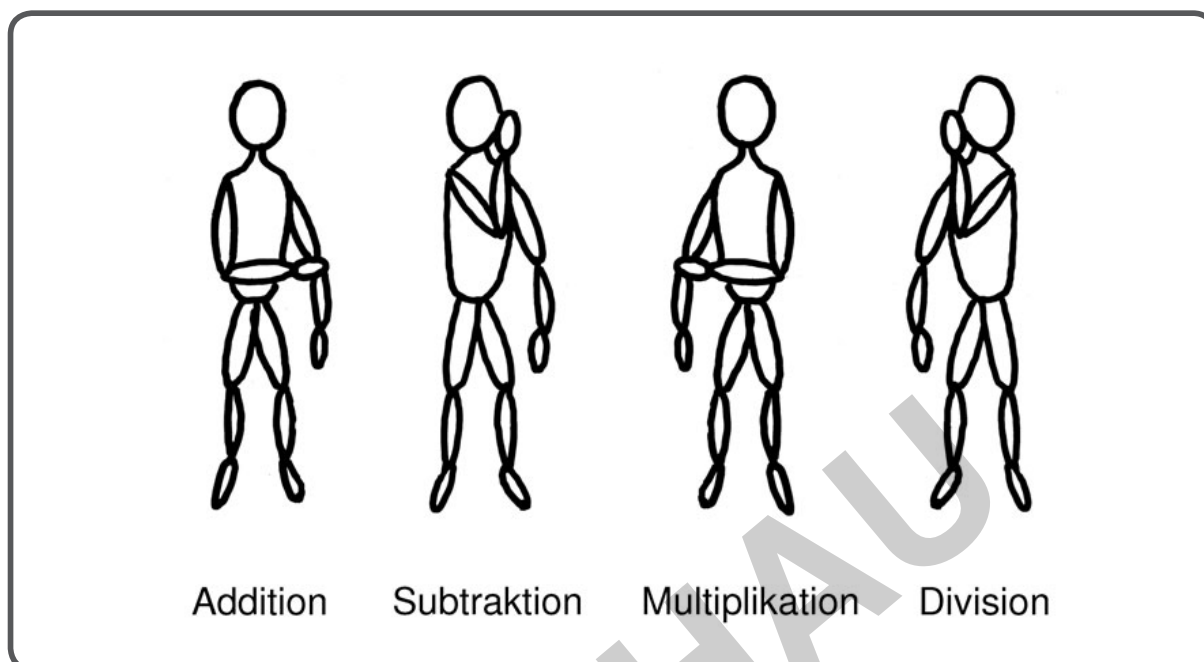
3 Minuten

**Zusatzinfos:**

Recht unproblematisch, aber wirkungsvoll. Die Übung wird schwerer, wenn Sie die Wörter schneller angeben. Wechseln Sie auch mal zu den Knien oder den Ohren.

## Lernbereitschaft fördern: Mathematik

4

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Den vier Grundrechenarten werden Bewegungen (Hand zum Ellbogen oder zum Ohr auf der Gegenseite) zugeordnet. Alle Schüler sollen zeigen, um welche Rechenart es sich handelt.

Die Lehrkraft stellt nun Aufgaben und ruft nur Schüler auf, die die richtige Bewegung gemacht haben. Diese Bewegung gilt auch als „Sich-melden“.

**Dauer:**

4 Minuten

**Zusatzinfos:**

Durch die körperliche Anzeige der Rechenart erfordern die Aufgaben hohe Konzentration. Beginnen Sie einfach und gehen bis an die Grenze des Leistbaren. Sobald Schüler anfangen, nur noch andere zu beobachten und nachzuahmen, verlangen Sie zu viel.

# Konzentration abrufen

Konzentration zum gewünschten Zeitpunkt – also bei Neuaufnahme von komplexem Stoff oder bei einer Leistungserhebung – verlangt man von alters her einfach so von den Schülern. Wenn sie das nicht können, so kommt häufig ein unwirsches „Muss ich denn alles dreimal erklären?“ Und bei Tests gibt es weit mehr Flüchtigkeitsfehler, als man erwartet hat. (Ganz ohne geht es wohl nicht.)

Online findet man heute ein gerütteltes Maß an Übungen, mit denen der Proband seine Konzentration sozusagen auf den Punkt genau einschalten kann. Als Dauerzustand ist sie sowieso nicht erreichbar.

Diese Übungen teilen sich grundsätzlich in zwei große Gruppen: geeignet für den Leistungssport oder geeignet für das Büro. Man findet aber viele Gemeinsamkeiten.

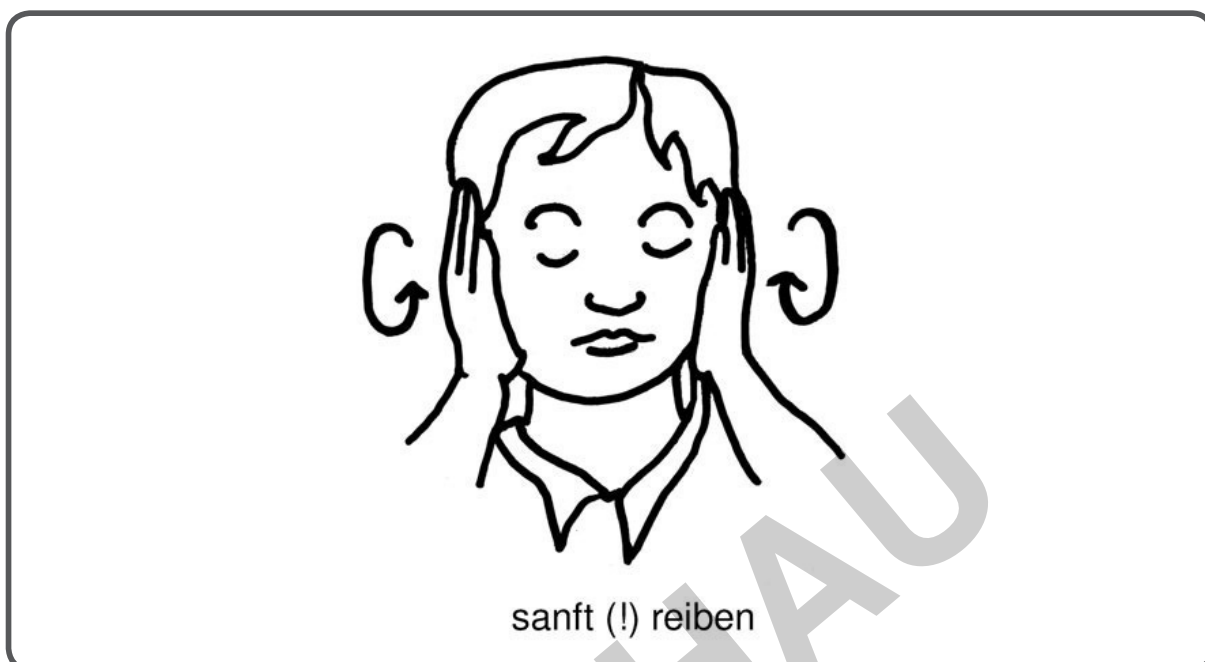
Beginnen wir beim Leistungssport. Gut gemeint, aber nicht zielführend sind falsche Ernährungstipps. Unsere Lehrer rieten noch zu Traubenzucker, heute wird das mit Recht (meistens) nicht mehr empfohlen.

Diese „schnellen Zucker“, zu denen auch Cola und diverse süße Riegel gehören, sind nämlich Gift für eine Konzentration, die länger als zehn Minuten anhält. Aus dem Schießsport wissen wir, dass etwa 12 bis 15 Minuten nach einem Glas Cola die ersten Fehlschüsse auftreten, die sich der Schütze nicht erklären kann. Sportmedizinisch lässt sich das Phänomen aber leicht entschlüsseln: Der Schütze erhält durch den schnellen Zucker zuerst einen höheren Blutzuckerwert, ist also hoch konzentrationsfähig. Dann aber stürzt dieser Wert ab (= schneller Zucker) und er gerät kurzzeitig in den Unterzucker. Daher der Fehlschuss.

Und daher auch der Fehler in der Leistungserhebung, den sich der Schüler hinterher so gar nicht erklären kann. Ein Tipp dazu: Wenn jemand unbedingt etwas Süßes möchte oder zu brauchen glaubt: Ein Löffel (Imker-) Honig wirkt Wunder. Durch die Vielzahl verschiedener Zuckerarten, die in ihm enthalten sind, kommt es nicht zu dem gefürchteten Absturz. Bei langen Arbeiten empfiehlt sich vorher etwas Vollkornbrot, dünn gebuttert und mit Honig bestrichen. Dazu ein halber Apfel. Das gibt geistige Fitness für einen längeren Zeitraum.

## Konzentration abrufen

3

**So geht's:**

Die Schüler sitzen und schließen die Augen.  
Sie legen auf beiden Seiten die flache Hand auf das Ohr.  
Die Hand reibt mit sanftem Druck langsam im Kreis.

**Dauer:**

3 Minuten

**Zusatzinfos:**

Hier sollten Sie darauf hinweisen, dass die Hand nicht flach, sondern leicht gewölbt aufgelegt wird. Die Ohrmuschel liegt am Handballen.

## Konzentration abrufen

4



Daumen in der Ohrmuschel!

### So geht's:

Die Schüler sitzen.

Sie greifen mit beiden Händen an die Ohren.

Der Daumen liegt jeweils in der Ohrmuschel.

Die Hände gehen mit leichter Massagebewegung zum Ohrläppchen und zurück. Der Daumen wandert mit.

### Dauer:

3- bis 4-mal

### Zusatzinfos:

Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass sich der Daumen in der Ohrmuschel befindet und alle vier Finger dahinter liegen. Es gibt Schüler, die es genau umgekehrt versuchen. Der Massageeffekt ist aber dann ein anderer und hat bei Weitem nicht dieselbe Wirkung.