

# Familienglück

DAS MAGAZIN DER AKADEMIE FÜR FAMILIENCOACHING

**TITELTHEMA:**

## Schule darf leicht sein

So kommen Kinder glücklicher und  
entspannter durch die Schulzeit



**FÜR COACHES:**

Die Schulzeit der Eltern  
bestimmt die Schulzeit  
der Kinder

**FÜR ELTERN:**

Vergiss die Lerntypen  
inkl. Lernappübersicht

**PRAXISFALL:**

Dein Schulkind ist goldrichtig!

# INHALT

04

## **Vergiss die Lerntypen!**

Unser Fachbeitrag für **Eltern**

07

## **Unsere Lern-App-Empfehlungen**

Von KiTa bis 7. Klasse

09

## **Das Angebot der Akademie**

Überblick über die Ausbildung und Seminare

10

## **Die Schulzeit der Eltern prägt die Haltung zur Schule bei ihren Kindern**

Unser Fachbeitrag für Coaches und Therapeuten

12

## **Tipps & Empfehlungen**

Diese Bücher, Podcasts und Filme empfehlen wir dir

15

## **Coach-Portrait – Sabine Hajek**

Unsere Coaches aus dem Coachfinder stellen sich vor

16

## **Coach-Gastbeitrag – Sabine Hajek**

Schulzeit-Glück ... gibt es tatsächlich für dich und dein Kind!

18

## **PRAXISFALL – Sabine Hajek**

Dein Schulkind ist goldrichtig!

Disclaimer:

mit „Kindern“ sind **IMMER** Kinder und Jugendliche gemeint.

Die auf dieser Webseite gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

# VORWORT

*Liebe Leserin, lieber Leser.*

Diese Ausgabe widmet sich dem Thema Lernen und Hausaufgaben, einem oft diskutierten Thema in vielen Familien.

Viele Eltern sind unsicher: Wie viel soll ich meinem Kind vorgeben und ab wann kann es selbstständig lernen? Was tun, wenn mein Kind die Hausaufgaben verweigert? Wie gehe ich damit um, wenn es keine Motivation für Hausaufgaben zeigt?

In der Akademie für Familiencoaching vertreten wir, gemeinsam mit unserem Coachingteam, die Ansicht, dass Schule niemals die Beziehung zwischen Eltern und Kindern beeinträchtigen sollte. Schule sollte Kindern weder ihren Alltag noch ihre Zeit für Freunde und soziale Kontakte nehmen. Lernen darf und sollte leicht sein.

Unsere Einstellung findet nicht immer Zustimmung. Leider höre ich von meinen Kindern oft, wenn sie gefragt werden, ob sie am Wochenende Zeit haben: 'Nein, ich muss lernen.' Das macht mich sehr traurig, denn unsere Kinder haben nur eine Kindheit und Jugend.

Muss diese wirklich nur aus Lernen und Hausaufgaben bestehen?

Ist Schule wirklich das wichtigste Thema?



Kira Liebmann –  
Herausgeberin

Viele Kinder sind gefangen in einem strikten Tagesablauf aus Schule, Lernen und zeitintensiven Hobbys, was ihnen wenig Raum für spontane Aktivitäten und jugendliche Verrücktheiten lässt. Da stellt sich die Frage: Leben die Kinder ihr eigenes Leben oder das verpasste ihrer Eltern? Ich weiß, das klingt provokant, aber die Frage ist berechtigt.

In diesem Heft erfährst du, wie Hausaufgaben und Lernen stressfreier gestaltet werden können. Wir geben dir praktische Tipps und zeigen dir, dass Lernen und Leben gleichzeitig möglich ist.

Ich wünsche dir viel Freude und wertvolle Erkenntnisse!

*Kira Liebmann*



## Vergiss die Lerntypen!

Als wir aufwuchsen, wurde uns oft erzählt, dass jeder Mensch auf eine bestimmte Art und Weise am besten lernt. Wir wurden in Lerntypen eingeordnet: visuell, auditiv, kinästhetisch und kognitiv. Sie galten lange Zeit als der Schlüssel zu effektivem Lernen. Doch neuere Forschungsergebnisse (Swansea University Medical School, GB; Pädagogische Hochschule Freiburg, D) zeigen, dass diese Einteilungen veraltet sind. Ein umfassender Überblick von Pashler, McDaniel, Rohrer und Bjork ("Learning Styles: Concepts and Evidence"; 2008) kam zu dem Schluss, dass die weitverbreitete Praxis, Unterricht an vermeintliche Lernstile anzupassen, nicht durch empirische Beweise gestützt wird.

**Lerntypen schränken das Lernen ein**  
Neue Erkenntnisse aus der Bildungsforschung und der Neurowissenschaft zeigen, dass das Lernen weitaus komplexer ist. Das Gehirn ist flexibel und passt sich ständig an. Statt strikt in einem bestimmten Stil zu lernen,

ist die Kombination verschiedener Methoden effektiver. Eine starre Einteilung in Lerntypen kann das Potenzial unserer Kinder einschränken.

### Der Mix macht's!

Neurowissenschaftlich ist belegt, dass Kinder dann am zuverlässigsten lernen, wenn sie Informationen auf verschiedene Weisen aufnehmen können. Ein integrativer Ansatz, der visuelle, auditive, kinästhetische und kognitive Methoden kombiniert, ist effektiver als eine einseitige Fokussierung auf einen einzigen Lerntyp.

### Individualisierung statt Kategorisierung

Ein weiteres Problem der Lerntypentheorie ist die Tendenz zur Kategorisierung. Kinder werden oft in eine Schublade gesteckt und entsprechend unterrichtet, was ihre Lernmöglichkeiten einschränkt. Ein flexibler und individueller Ansatz, der auf die spezifischen Bedürfnisse jedes Kindes eingeht, ist viel vorteilhafter.

## Motivation und Kontext: Schlüssel zum Lernen



Es ist wichtig, dass wir die Bedeutung von Motivation und Kontext berücksichtigen. Kinder lernen am zuverlässigsten, wenn sie motiviert sind und die Lerninhalte für sie Relevanz haben. Diese Faktoren spielen eine entscheidende Rolle – werden jedoch in der ursprünglichen Lerntypentheorie vernachlässigt. Ein Kind, das in einem bestimmten Fach als visuell eingestuft wird, kann in einem anderen Schulfach durch auditive oder kinästhetische Methoden genauso gut oder gar besser lernen.

### So unterstützt du dein Kind optimal:

In einer Welt, in der das Lernen zunehmend komplex und vielfältig wird, ist es wichtig, dass wir die besten Methoden kombinieren, um unsere Kinder effektiv zu unterstützen. Hier sind einige Tipps, wie du visuelle, auditive, kinästhetische und kognitive Lernmethoden nahtlos integrieren kannst, um den Lernprozess deines Kindes zu optimieren:

### Visuelles und auditives Lernen kombinieren

- Erstelle Notizen und Aufzeichnungen: Lass dein Kind Diagramme, Mindmaps und farbige Notizen erstellen. Wenn dein Kind sich eine Mindmap zu einem Thema erstellt, kann es gleichzeitig die Hauptpunkte laut wiederholen und aufnehmen.
- Nutzung von Videos und Podcasts: Finde Lernvideos und Podcasts zu relevanten Themen. Während dein Kind das Video anschaut, kann es sich Notizen machen oder eine Zusammenfassung zeichnen. Nach dem Anschauen oder Anhören kann es das Gelernte laut wiedergeben.

### Kinästhetisches Lernen integrieren

- Bewegung in den Lernprozess einbauen: Ermutige dein Kind, sich beim Lernen zu bewegen. Dies kann so einfach sein wie das Auf- und Abgehen beim Auswendiglernen oder das Verwenden von Lernkarten. Auch das Erstellen von physischen Modellen oder das Nachstellen von Szenarien kann helfen.
- Praktische Experimente: Wenn dein Kind in naturwissenschaftlichen Fächern lernt, führe praktische Experimente durch. Dies fördert das Verständnis durch Anfassen und Ausprobieren.

### Kognitives Lernen fördern

- Diskussionen und kritisches Denken: Führe regelmäßige Diskussionen über die Lerninhalte. Stelle offene Fragen, die dein Kind zum Nachdenken und Analysieren anregen. Zum Beispiel: „Warum denkst du, ist das so?“ oder „Wie könntest du das Problem anders lösen?“
- Problemlösungsaufgaben: Gib deinem Kind Aufgaben, die es zum Nachdenken und Problemlösen herausfordern. Rätsel, Matheprobleme oder komplexe Aufgaben aus verschiedenen Fächern können hier hilfreich sein.

### Technologie als Unterstützer

- Digitale Lernplattformen: Nutze Apps und Websites, die verschiedene Lernmethoden kombinieren. Diese Plattformen bieten oft visuelle Hilfsmittel, interaktive Übungen und auditives Feedback.
- Multimedia-Projekte: Laß dein Kind Präsentationen oder Projekte erstellen, die verschiedene Medienformen nutzen. Eine PowerPoint-Präsentation kann Bilder, Texte und Audiodateien kombinieren und dein Kind dazu bringen, das Thema umfassend zu bearbeiten.

### Lernen bei alltäglichen Tätigkeiten

- Alltagsgegenstände nutzen: Verwende alltägliche Situationen und Gegenstände, um Lerninhalte zu vermitteln. Beim Kochen können z. B. mathematische Konzepte wie Maßeinheiten und Brüche geübt werden.
- Gemeinsame Aktivitäten: Plane gemeinsame Aktivitäten, die Lerninhalte spielerisch vermitteln. Ein Besuch im Museum, ein Naturspaziergang oder das gemeinsame Lesen eines Buches zusammen können verschiedene Lernmethoden integrieren.

### Individuelle Anpassung und Flexibilität

- Regelmäßige Anpassung: Beobachte, welche Methoden bei deinem Kind am besten funktionieren und passe die Kombination entsprechend an. Was heute effektiv ist, kann sich ändern, also sei flexibel und bereit, neue Ansätze auszuprobieren.
- Feedback und Reflexion: Sprich regelmäßig mit deinem Kind über seine Lernerfahrungen. Was hat gut funktioniert? Was könnte besser gemacht werden? Dieses Feedback ist entscheidend, um den Lernprozess kontinuierlich zu verbessern.



### Fazit

Indem du verschiedene Lernmethoden kombinierst, schaffst du ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Lernumfeld, das die individuellen Stärken und Bedürfnisse deines Kindes berücksichtigt.

Ein ganzheitlicher Ansatz hilft nicht nur das Lernen zu verbessern, sondern fördert auch die Kreativität und das kritische Denken deines Kindes.

Lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Kinder in einer Lernumgebung aufwachsen, die ihre individuellen Stärken fördert und sie bestmöglich auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet.



Text: Kira Liebmann

## Unsere Lern-App-Empfehlungen

Lern-Apps können auf spielerische und inter-aktive Weise helfen, Wissen zu erwerben. Hier ist von uns eine Auswahl an empfehlenswerten Apps, die verschiedene Lernmethoden kombinieren:

### Anton

<https://anton.app/de/>

ANTON ist die Lern-App für die Schule – kostenlos und ohne Werbung für fremde Produkte.

- Mathematik, Deutsch, Sachunterricht
- Anton bietet interaktive Übungen und Spiele für Schüler von der 1. bis 10. Klasse.



### Scoyo

<https://www.scoyo.de/>

- Von Kindergarten bis zur 7. Klasse
- Fächer: Mathematik, Deutsch, Englisch, Naturwissenschaften
- Die App fördert durch spielerische Elemente und visuelle Unterstützung das Lernen.



### Blitzrechnen

<https://www.klett.de/produkt/isbn/ECN60003APA99>

- Klasse 1 – 4
- Mathematik
- Blitzrechnen hilft Grundschulern, ihre Rechenfähigkeiten zu verbessern. Durch verschiedene Übungen und Spiele wird das mathematische Verständnis spielerisch gefördert. (Klett-Verlag)



### Lesestart

<https://www.lesestart.de/>

- Deutsch – lesen lernen
- Lesestart richtet sich an K **Vorschul- und Grundschulalter** und bietet interaktive Geschichten und Lesespiele. Dies fördert die Lesekompetenz und das Interesse an Büchern.



### Die kleine Raupe Nimmersatt

- Kindergarten/Vorschule
- Basierend auf dem bekannten Kinderbuch, bietet diese App Spiele und Lernaktivitäten, die verschiedene Fähigkeiten wie das Zählen, Formen und Farben fördern.



Es ist egal,  
wie andere dein Kind sehen,  
entscheidend ist,  
wie es sich selbst sieht.



## Werde zertifizierter Familiencoach

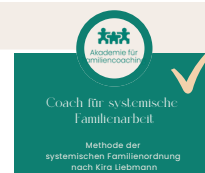


### Wenn Eltern nicht mehr weiterwissen, kommst du ins Spiel.

- Du lernst, wie du mit Müttern und Vätern arbeitest, die nicht mehr weiterwissen.
- Du verstehst, was hinter dem Verhalten steckt und gibst konkrete Strategien mit, die im Alltag funktionieren.
- Keine Theorie, sondern echtes Handwerkszeug, das Familien entlastet – und dir ein neues berufliches Standbein gibt.
- Hilf Familien und stärke unsere Kinder und Jugendlichen



## Coach für systemische Familienarbeit



### Systemische Familienaufstellung im Einzelsetting neu gedacht!

- Du arbeitest mit Bodenankern, Symbolen und Aufstellungen im Einzelsetting.
- Du machst sichtbar, was Familien blockiert: verlorene Kinder, vertauschte Rollen, unsichtbare Loyalitäten.
- Du lernst, Familiensysteme neu zu ordnen und jedem seinen festen Platz zu geben.
- Lösung von generationsübergreifenden Themen.
- Für Coaches und Therapeuten mit Vorwissen.



## Schule ohne Drama - Elternkurs

### Wenn Lernen und Hausaufgaben zum Machtkampf werden

- Du verstehst, warum dein Kind sich verweigert zu lernen oder keine Motivation bei den Hausaufgaben hat
- Du lernst, wie du gelassen reagierst, auch wenn das Heft durch die Gegend fliegt oder dein Kind frustriert ist.
- Du bekommst einfache Strategien, wie Lernen wieder klappt – ohne Streit, ohne Drohungen, ohne ständiges Kontrollieren.
- Der Onlinekurs für Eltern, die sich mehr wünschen als nur Lerntipps, die sich echte Veränderung bei dem Thema wünschen!





## Die Schulzeit der Eltern prägt die Haltung zur Schule bei ihren Kindern

Viele Eltern berichten im Coaching oder in der Beratung von den Schulproblemen ihrer Kinder. Lernen und Hausaufgaben sind für viele Familien ein großer Stressfaktor. Oft wünschen sich Eltern Tipps, wie sie das Lernen zu Hause erleichtern, ihre Kinder besser und schneller lernen oder sie ihren Teenager motivieren können.

Eltern, die bei ihrem Kind Prüfungsangst erkennen, suchen nach Hilfe. Auf Plattformen wie Instagram erhalten sie unendlich viele kostenlose Lerntipps. Doch meist verpufft der Effekt nach kurzer Zeit. Egal, wie viele Lernmethoden und Tipps wir als Pädagogen, Coaches oder Berater den Eltern geben, ob Lernmethoden, Visualisierung oder Klopftechniken – es wird nicht wirklich helfen!

**Ohne die Mitwirkung der Eltern ist keine dauerhafte Lösung geben.**

Wir müssen an die Ursache ran.

### Tipps sind wie Feuerlöscher:

Sie löschen kleine Brandherde kurzfristig; wenn aber die Brandursache nicht behoben wird, ist dies nicht zielführend.

### Warum ist das so?

Bleiben wir beim Thema Prüfungsangst – um ganzheitlich helfen zu können, musst du als Coach zusätzlich noch Folgendes wissen:

- Wie gehen die Eltern mit Prüfungen in der Schule um?
- Wie gehen die Eltern mit eigenen Prüfungen um?
- Wie wird in der Familie mit Lob und Tadel umgegangen?
- Wie sind die Geschwister in der Schule und wie reagieren die Eltern darauf?
- Wie viel Druck machen die Eltern?
- Welche Erwartungen haben sie?
- Welche außerschulischen Erfolge werden noch erwartet?
- Wie waren die Eltern selbst in der Schule?
- Wie sehr wird Liebe an Leistung geknüpft?
- Wie reagieren die Eltern bei einer guten Note? Und bei einer schlechten?
- Welchen Druck macht sich das Kind/der Teenager selbst?
- Welche Glaubenssätze haben die Eltern zu Schule und Lernen sowie der Zukunft des Kindes?

Wenn du diese wichtigen Punkte im Lerncoaching oder in der Elternarbeit auslässt, hat das Kind kaum eine Chance, das Thema alleine zu lösen.

**Es ist im Coaching wichtig, nicht den Fokus auf das Kind zu richten, sondern zunächst die Einstellung zur Schule und zum Lernen der ELTERN zu erfassen.**

### Wie kannst du Eltern helfen, auch wenn du kein Lerncoach bist?

Es ist wichtig, den Druck in Bezug auf die Schule zu reduzieren. Wenn Eltern ihre Kinder/ Jugendlichen ständig zum Lernen antreiben und Schule immer an oberster Stelle steht, verliert das Kind oft die Motivation.

### Was sollten Eltern auf keinen Fall tun:

- **Das Verbot von Hobbys oder sozialen Kontakten als Strafe:** Zeige Eltern, dass Hobbys, Freizeit, Sport und soziale Kontakte wichtig für die Entwicklung sind. Diese als Strafe zu streichen, weil das Kind vermeintlich nicht genug gelernt hat, führt zu Frustration statt Motivation und Lernbereitschaft.
- **Handyverbot oder andere Strafen bei schlechten Noten:** Kinder und Jugendliche sollten keine Angst haben, ihren Eltern ihre Noten zu berichten. Viele haben nach einer schlechten Note Angst vor Strafen, was den Druck nur erhöht.
- **Lernen über das Leben stellen:** Erkläre den Eltern, dass es niemandem etwas bringt, wenn das Kind alle Verabredungen absagt, um zu lernen. Ausnahmen können bei Abschlussprüfungen sinnvoll sein, aber generell sollte ein Ausgleich zwischen Lernen und Freizeit gefunden werden.

### Was kannst du Eltern empfehlen?

- **Handy beim Lernen aus dem Zimmer verbannen:** Whatsapp, Instagram und Snapchat blinken ständig und lenken ab. Das Handy sollte während der Lernzeit außerhalb des Zimmers bleiben. Auch nach dem Lernen sollte das Kind mindestens 30 Minuten keinen Bildschirm benutzen, um dem Gehirn Zeit zu geben, das Wissen zu verarbeiten.
- **Musik hören ist okay, aber bitte ohne Text:** Einige Kinder lernen besser in einer leisen Umgebung, andere mit Musik. Musik ohne Text, wie Alphawellenmusik, ist besonders geeignet.
- **Pausen sind wichtig:** Pausenzeiten sind entscheidend! Als Faustformel gilt: Alter x 2 in Minuten (8 Jahre = 16 Minuten, 10 Jahre = 20 Minuten etc.), bis maximal 25 Minuten. Empfohlen wird die Pomodoro-Technik: 4x 25 Minuten Lernen + 5 Minuten aktive Pause, danach 30–60 Minuten Pause.

### Lerncoachings sind gefragt

Wer sich in diesem Bereich weiterbilden möchte, kann bei uns eine **Weiterbildung als Lerncoach** absolvieren. Wir vermitteln nicht nur Lerntipps und -strategien, sondern zeigen dir auch, wie du die **Eltern aktiv einbeziehst** und welchen Einfluss sie auf die Lernerfahrungen ihrer Kinder haben. Interessierte können sich auf unsere **Warteliste** setzen lassen.

Wenn du daran interessiert bist, schreibe uns an [buero@akademie-fuer-familiencoaching.de](mailto:buero@akademie-fuer-familiencoaching.de) und wir informieren dich, sobald wir freie Plätze haben.



Text: Kira Liebmann

exklusiv von Kira & ihrem Team

## LESENSWERT

### Unsere Buchempfehlung

Miteinander durch die Grundschulzeit – Inke Hummel

“Die erste Klasse entscheidet über den Rest des Lebens.” Mit einem solchen Gefühl von Druck kämpfen viele Eltern, wenn die Einschulung ihres Kindes vor der Tür steht: Kommt mein Kind gut mit den Regeln in der Schule klar?

Kann es sich gut genug konzentrieren und alle Aufgaben bewältigen? Zwischen ABC und Einmaleins, Hausaufgaben und ausreichend Schlaf passiert es schnell, dass die Familie ihren sicheren beziehungsstarken Weg aus den Augen verliert.

Damit das nicht geschieht, zeigt Inke Hummel, welche Aufgabe Eltern in der Grundschulzeit haben und wie sie ihrem Kind dabei helfen, Herausforderungen immer besser zu meistern. Sie erklärt, wie Eltern ihr Kind gut im Blick behalten sowie die Beziehung und das Miteinander stärken.



## Familienglück ist Elternsache

Der #1 Elternpodcast rund um Pubertät, Eltern, Familie

Host: Kira Liebmann



## HÖRENSWERT

### Unsere Podcast-Empfehlung



Ich habe mit unserer Lernexpertin Sabine Hajek ein Interview zu ihrer Sicht von Schule und Lernen gemacht. Dieses Gespräch sollten sich alle Eltern anhören – es beinhaltet so viele wertvolle Impulse und Ansichten, die dabei helfen, dass Schule leichter werden kann.

### #222 Als Lehrerin zum Familiencoach

Du findest die Sendung in jeder PodcastApp, auf iTunes, Spotify, Amazon Music und YouTube.

## SEHENSWERT

### Unsere Film-Empfehlung

#### Auf dem Weg zur Schule

“Auf dem Weg zur Schule“ lässt Vieles in neuem Licht erscheinen, das für uns selbstverständlich geworden ist. Der bewegende Dokumentarfilm zeigt mit überwältigenden Aufnahmen, wie unterschiedlich und abenteuerlich der Weg zur Schule sein kann: Über das Atlasgebirge in Marokko, die patagonische Hochebene in Argentinien, durch Flusstäler in Indien und durch die kenianische Savanne.

Dieser Film ist auch für Kinder und Jugendliche sehr sehenswert!

**Meine Kinder waren sehr beeindruckt davon.**





Akademie für  
Familiencoaching

Jeder ist ein Genie!  
Aber wenn Du einen Fisch danach  
beurteilst, ob er auf einen Baum  
klettern kann,  
wird er sein ganzes Leben  
glauben, dass er dumm ist.

Albert Einstein



# Aus der Ausbildung zum Familiencoach



# SABINE HAJEK

EXPERTIN FÜR SCHULZEITGLÜCK

## THEMEN

- Herausforderungen des Schulalltags
- Kommunikation und Konflikte in der Familie
- Lernfrust
- Erziehungsberatung hin zur Beziehung
- Probleme mit Kindern und Jugendlichen im Kontext Kindergarten und Schule

## ICH ARBEITE MIT

- Eltern mit Kindern von 6-12 Jahre
- Eltern mit Kindern ab der Pubertät

**BESUCHE MEINE INFO-SEITE  
IM COACHFINDER DER  
AKADEMIE:**



## ICH COACHE

- Online: Bundesweit
- Offline: Raum Ammersee





## Schulzeit-Glück ?

### Das gibt es tatsächlich für dich und dein Kind

Kennst du das:

- Du bist mit deiner Familiensituation unzufrieden, weil das Thema „Schule“ alle und alles besetzt?
- Du kennst diese Gefühle und Herausforderungen aus deiner Schulzeit und weißt nicht, wie du aus dem Kreislauf herauskommen sollst?
- Dein Kind sitzt verzweifelt oder wütend vor Hausaufgaben-Bergen und Lern-Türmen und wieder geht ein Nachmittag den Bach hinunter?

Dann ist es Zeit, sich des Problems „Schule & Lernen“ anzunehmen! Ja, ich sage Problem, da sich unser Schulsystem seit Jahrzehnten nur minimal oder eigentlich überhaupt nicht aus seiner defizitären Bewertungsrolle herausbewegt hat. Es gibt durchaus engagierte Lehrer, fürsorgliche Eltern und andere Lernhelferinnen, die Schulkinder in unterschiedlichsten Schulen motivieren, für Neues begeistern und Lernhorizonte eröffnen.

Doch vollgepackte Lehrpläne, Zeitdruck, fehlende Ausstattung, ständige Bewertung und begrenzte Möglichkeiten machen allen das Leben schwer und untermauern ständig den Mythos „Lernen ist schwierig und mühsam“.

#### **Woher nehme ich nun die Lernfreude?**

Lernfreude ist angeboren und kann, wie wenn ein Samenkorn gepflanzt wird, mit der richtigen Pflege und der richtigen Umgebung bei jedem zu einem starken Baum heranwachsen.

Dein Kind hat schon alles in sich, was es braucht, um begeistert, mit Spaß und mit Neugier zu lernen! Oft ist es nur verschüttet unter Bergen von Gedanken, Erfahrungen und Ängsten – sowohl den kindlichen, als auch den elterlichen!

In 9 von 10 Fällen liegt das "Schlecht-Lernen-Können" nicht am fehlenden Verständnis, dem Lernstoff oder mangelnder Intelligenz, sondern meist fehlt die optimale Lerntechnik oder das Wissen darüber, was es individuell zum Lernen „braucht“!

Neben der Sicherung der Grundbedürfnisse und der Lernorganisation ist die Beziehung der wichtigste Schlüssel zum Lernerfolg, denn nur wenn du dich wohl und sicher fühlst, fühlt sich dein Kind geborgen und kann sich den Herausforderungen des anstrengenden Schulalltags stellen.

**Wenn ich geliebt werde für das, was ich bin und nicht erst etwas dafür tun muss, dann fühle ich mich sicher!**

### Stärken im Fokus

Deshalb frage ich gerne: „Wofür brennt dein Kind?“, denn die Konzentration auf seine Stärken verändert den Fokus und eröffnet neue Handlungsspielräume. So können mit dem Basketball Körbe geworfen werden, während man Englischvokabeln abgefragt wird und ein möglicherweise langweiliges Gedicht wird lustig, wenn man es rappend auswendig lernt.

Verbindest du Lernen mit positiven Erlebnissen, hast du einen weiteren Schlüssel für den Lernerfolg deines Kindes.

- Lernen darf ein Feuerwerk sein!
- Lernen gelingt, wenn Fehler Freunde werden!
- Lernen bedeutet TUN und führt zu Veränderung!
- Lernen „passiert“ am besten, wenn die Bedingungen stimmen!
- Lernen ohne Beziehung und Spaß bleibt sinnlos und nicht nachhaltig!

### Meine 5 wichtigsten Tipps für einen entspannteren Umgang mit schulischen Angelegenheiten:

- **Motivation** entsteht, wenn dein Kind einen Sinn in einer Aufgabe sieht und/oder sie mit Spaß verbunden ist – dann will man mehr davon. Ist ein Thema uninteressant? – dann nimm es als willkommenes Hindernis und stell dir die Frage „Wie machen wir uns/du dir das jetzt fein?“ Das Mitentscheiden von Abläufen, welcher Stift oder welcher Lernort genutzt wird, erhöht die Kooperation und die Motivation deines Kindes.
- **Eine positive Haltung zu Fehlern** ist ungewohnt, aber notwendig, denn aus Fehlern lernen wir Neues!
- **Individuelles Zumuten** ist, den Glauben „Ich kann das schaffen!“ zu unterstützen und nicht Hindernisse aus dem Weg zu räumen, sondern gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu suchen.
- **Positive Kommunikation** (auch in emotional aufgeladenen Situationen) vermittelt Sicherheit und Vertrauen und zahlt wieder auf das Selbstwert-Konto ein.
- **Feiere jeden noch so kleinen Erfolg**, um eine positive Spirale in Gang zu setzen! Das ist kein inflationäres Lob, sondern gezieltes positives Feedback für die geleistete Anstrengung!

→ „**Du hast schon (statt ‚erst‘) die Hälfte des Arbeitsblatts geschafft – WOW!**“



Text: Sabine Hajek



## Dein Schulkind ist goldrichtig!

### Die Ausgangssituation

Im März dieses Jahres suchte eine Mutter von drei Kindern (6, 8 und 13 Jahre) das Erstgespräch mit mir. Ihr 8-jähriger Sohn hatte sowohl in der Schule als auch zuhause erhebliche Konzentrationsschwierigkeiten und keinerlei Motivation für Hausaufgaben oder andere schulische Themen. Sie befürchtete, dass ihr Kind bereits in der Grundschule das Klassenziel verfehlen oder sogar komplett die Schule verweigern könnte. Während der Vater Vollzeit arbeitet, übernimmt die Mutter die Betreuung der Kinder, organisiert ihre Termine, führt den Haushalt und hält den Familienalltag am Laufen. Sie wirkte gestresst und erschöpft und hatte große Angst um ihr Kind. Ihr Wunsch war es, die Leichtigkeit im Umgang mit Schule und Hausaufgaben wiederherzustellen und dadurch eine positive Grundstimmung in der Familie zu erreichen.

Diese negative Grundstimmung und die damit verbundene Verzweiflung durchdringen alle Familiensysteme und Altersklassen der Kinder in unserer Gesellschaft und haben selten nur mit „keine Lust auf Schule“ zu tun.

Deshalb wäre es kurzsichtig, ausschließlich mit dem Jungen zu arbeiten, ihm bei seiner Lernorganisation zu helfen und Hausaufgabentipps zu geben. Ich schlug der Mutter vor, mit einer gemeinsamen Coachingstunde zu beginnen, um sowohl ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse als auch die ihres Kindes hinter den gezeigten Verhaltensweisen herauszufinden.

### Das Coaching

Die Mutter fühlt sich durch ihren Alltag stark überfordert und kommt selbst in freien Momenten nicht zur Ruhe. Sie versucht, zahlreiche Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen und gibt allen die gleiche Priorität, um den Bedürfnissen der gesamten Familie gerecht zu werden. Ihre Vorstellung von Familienharmonie ist eng mit festen Strukturen und Routinen verbunden.

Der 8-jährige Sohn hat einen straffen Zeitplan mit Schule, Hausaufgaben, Hobbys und Fahrzeiten aufgrund seiner Geschwister. Er empfindet alles als Pflicht und kommt selten dazu, gedankenlos zu spielen.

Der ständige Termindruck macht ihn nervös, schlecht gelaunt und lustlos. Sein Wunsch ist es, mehr Zeit zu haben und die Hausaufgaben dann zu erledigen, wenn er möchte.

### Erster Termin

Ziel der ersten Sitzung war es, das Verständnis der Mutter für die Bedürfnisse ihres Kindes zu stärken und gleichzeitig ihre eigenen, wahren Wünsche zu erkennen.

### Erster AHA-Moment

Mutter und Sohn erkannten im Gespräch, dass die Mutter durch ihre Abläufe, Angebote und Routinen nur das Beste für ihn (und seine Geschwister) möchte. Doch durch ihre übermäßige Kontrolle bekommt der Junge das Gefühl: „Ich werde nur gemocht, wenn ich funktioniere.“ Die Mutter nahm wahr, dass Kontrolle das Gegenteil von Vertrauen bedeutet und es sich dabei um eine Schutzstrategie handelt.

### Auftrag

Gemeinsam formulierten wir den Auftrag, Wege zu finden, um das Vertrauen zu fördern und dadurch den Druck zu reduzieren. Es war beiden wichtig, die Kommunikation positiv zu gestalten.

### Zweiter Termin

Bei diesem Termin kam die Mutter allein und wir entdeckten und bearbeiteten ihren stärksten Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“. Es stellte sich heraus, dass es ihr an Selbstfürsorge mangelt und dass ihre Kontrolle und Überorganisation des Alltags Schutzstrategien sind, um ihre eigene Wertlosigkeit nicht zu spüren. Durch verschiedene Übungen konnte sie bisher blockierte Gefühle wahrnehmen und sich mit ihnen anfreunden. Die Integration in den Alltag war und ist ihre Hausaufgabe.

### Dritter Termin

Auch den dritten Termin nach zwei Wochen nahm die Mutter allein wahr, sodass wir ihre Rolle in der Familie näher beleuchten konnten, um Zeit und Raum für sie selbst zu schaffen. Ich lud sie ein, ihre Aufgaben, Tätigkeiten und Verantwortungsbereiche in der Familie zu prüfen und zu überlegen, wer, welche übernehmen könnte. Verantwortung abzugeben und damit die Selbstverantwortung der Kinder zu stärken sowie Aufgaben auszulagern, gaben der Mutter ein Gefühl der Erleichterung und des abfallenden Drucks. Dadurch hatte sie wieder die Kraft in die Beziehung zu ihrem Sohn zu investieren und ihm das Gefühl zu geben, dass er richtig ist, so wie er ist.

### Vierter Termin

Etwa drei Wochen später kam sie deutlich gelöster in unsere Sitzung und berichtete von entspannten Hausaufgaben-situationen, da sie den Unmut ihres Sohnes nicht mehr persönlich nahm, sondern gemeinsam mit ihm wertschätzend und auf Augenhöhe nach Lösungen suchte. Um die Priorität der Selbstfürsorge zu stabilisieren, visualisierten wir ihre Stärken und Ressourcen, auf die sie sich zukünftig konzentrieren darf.

### Abschluss

Nach unserer Abschluss-Sitzung konnten Mutter und Sohn entspannt und mit neuen Werkzeugen den Schulalltag bewältigen. Die tiefe Erkenntnis, sich zuerst um die Beziehung zu ihrem Kind zu kümmern und dann schulische Aufgaben zu verfolgen, gaben der Mutter mehr innere Ruhe und Geduld. Auch die Geschwister profitierten davon. Die Problematik „Hausaufgaben und Konzentration“ konnte ich in zwei Lerncoaching-Stunden mit dem Sohn erfolgreich bearbeiten und ihn für kommende Anforderungen stärken.

Text: Sabine Hajek



# Impressum

## FAMILIENGLÜCK

DAS MAGAZIN DER AKADEMIE FÜR FAMILIENCOACHING

ist ein Produkt der  
Akademie für Familiencoaching GmbH

Postadresse:  
Bahnhofstraße 22 | D 82216 Maisach  
HRB 271669

Geschäftsleitung:  
Kira Liebmann und Ralph Schmelmeier

Redaktion: Kira Liebmann  
Grafik: Simone Christoph  
Erscheinungsjahr: 2025

Fragen & Anregungen zum Magazin:  
[buero@akademie-fuer-familiencoaching.de](mailto:buero@akademie-fuer-familiencoaching.de)

Bilder  
Akademie für Familiencoaching – Canva Pro Kira Liebmann

Copyright Akademie für Familiencoaching.  
Alle Rechte vorbehalten. Die Übernahme von Artikeln bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung durch den Herausgeber.  
Nachdruck oder Übernahme von Inhalten auf anderen Webseiten sowie die Vervielfältigung der Datenträger darf, auch auszugsweise, nur nach schriftlicher Zustimmung durch die Akademie für Familiencoaching GmbH erfolgen.  
Eine Weitervermarktung von Inhalten ist untersagt.