

Weniger Stress und mehr Motivation in der Schule? Ist das möglich? Wir haben den Experten Dr. Marcus Täuber gefragt. Lesen Sie hier, wie's geht.



**EINS, ZWEI,
DREI,**

STRESSFREI

Lernhilfe. Um den Schulstress für alle Beteiligten zu reduzieren bzw. Motivation und Leistungsfähigkeit zu steigern, entwickelte ein Hirnforscher ein spezielles Programm. So geht das Mentaltraining für weniger Stress in der Schule.

Mit dem Schulstart ging er wieder los, der viel zitierte Ernst des Lebens. „Schon diese Formulierung bringt die ganze Problematik gut zum Ausdruck“, betont Marcus Täuber, seines Zeichens promovierter Neurobiologe und diplomierter Mentaltrainer. „Denn tatsächlich sind die Leistungsanforderun-

gen sehr hoch, was den Stresspegel steigen lässt. Und um diesen Leistungsanforderungen zu entsprechen, wird viel Geld investiert“, verweist Täuber auf eine Erhebung der Arbeiterkammer, wonach rund 219.000 Schüler und Schülerinnen in Österreich Nachhilfe in Anspruch nehmen, was einen Gesamtbedarf von 35 Prozent entspricht. „Auch wenn es sinnvoll ist, sich punktuell

10 DIE BESTEN LERN-TIPPS

fachliche Unterstützung zu holen, zeigen diese Zahlen, dass es hier tiefer liegende Probleme gibt. Neben unzureichender Motivation und falschen Lerntechniken ist dies vor allem mangelhaftes Stressmanagement“, weiß Täuber.

Mentaltraining für Kinder. Aus diesem Grund entwickelte der Hirnforscher mit seinem neu gegründeten Institut IfMES ein spezielles, wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining, das den Schulstress für alle Beteiligten reduziert und somit die Leistungsfähigkeit, den Spaß am Lernen, deutlich erhöht.

Druck ist falsche Strategie. „Ein gut gemeintes ‚Komm, streng dich mehr an‘ ist wenig hilfreich“, ist der Experte überzeugt. Weder Druck und Erpressung (z. B. Hausarrest, Taschengeldkürzung, Computer- oder Handyverbot) noch Belohnung und Anreize (Geschenke) helfen, das eigentliche Ziel zu erreichen. „Motivation kommt von innen heraus, lässt sich aber durch gezielte Mentaltechniken wie Klopftechniken (siehe Bildserie rechts) steigern. Auch sollte ein Kind niemals das Gefühl haben, bei guten Noten „mehr wert“ zu sein oder „mehr geliebt“ zu werden. Das Kind muss spüren, dass die Liebe und Wertschätzung niemals von äußeren Dingen abhängt. Denn schließlich wollen wir selbstbewusste und selbstbestimmte Menschen heranziehen.

DEM STRESS AUF DER SPUR

Daumen und Zeigefinger werden aneinandergedrückt. Täuber fragt: In welchem Fach hat Marie Stress? Die Kleine sagt: Deutsch, Mathe usw. Währenddessen wird abgefragt. Der kinesiologische Finger-Test klärt auf.

KLOPFTECHNIK

Mittels Beklopfen der Handkante wird der Stress zuerst angenommen und akzeptiert. Marie wiederholt das gefundene Stress-Thema: Englisch, Englisch, Englisch und klopft dabei an ihre Hand.

AFFIRMATIONEN

Danach werden Akupunkturpunkte, Augenbraue innen, neben dem Auge, unter dem Auge, unter der Nase und dem Kinn beklopft. Affirmationen wie „Ich mag Englisch, Englisch macht Spaß“ gesagt. Die Angst wird weniger, Motivation gesteigert.

Wut und Enttäuschung zulassen!

Die Triple-A-Technik kann helfen. Sie besteht aus drei A: Akzeptieren, Analysieren, Abhaken. Nach einer schlechten Leistung enttäuscht, traurig, wütend zu sein, ist okay. Gefühle sollten nicht unterdrückt werden, sie brauchen Raum und Ausdruck. Dann geht es in die Analyse.



Neurobiologe, dipl. Mentaltrainer und Gründer des IfMES, Institut für mentale Erfolgsstrategien, Dr. Marcus Täuber. www.ifmes.at

Warum ist das passiert, was kann ich anders machen. Und dann abhaken. Dann geht's mit neuem Elan weiter.

SANDRA KÖNIG ■

1 LERNOASE Schaffen Sie zu Hause eine kleine Lernoase. Mit Pflanzen und allem, was man zum Lernen braucht. Beim Lernen soll man keinesfalls liegen, das bringt die Muskulatur in die Erschlaffung und kostet Energie.

2 ATEMÜBUNGEN können Energie freisetzen. Zum Beispiel: Eine Sekunde einatmen, zwei Sekunden ausatmen.

3 TO-DO-LISTE erstellen. Sobald gelernt wurde, abhaken. Das motiviert!

4 POMODORO-TECHNIK nutzen. Abwechselnd 25 Minuten lernen, 5 Minuten Pause.

5 VIEL WASSER TRINKEN Wissenschaftler konnten zeigen: Mit Strohhalm trinkt man mehr.

6 METHODENMIX ANWENDEN Lesen, danach in eigenen Worten zusammenfassen und anschließend jemanden erklären.

7 MINDMAPS MALEN. Das Thema, worum es geht, in die Mitte eines Blattes Papier schreiben. Alle Schlagworte, die einem dazu einfallen, rundherum schreiben.

8 KARTEIKARTEN-SYSTEM hilft beim Vokabellernen. Ist alt, aber gut.

9 LERNGRUPPEN können helfen, um sich gegenseitig zu prüfen oder etwas zu erklären. Aber nur, wenn alle lernen wollen und alle auf gleichem Niveau sind.

10 GESUNDE SNACKS zwischendurch essen. Am besten eignen sich Bananen oder auch Nüsse.

Wichtig: Die Abwechslung aus Anspannung und Entspannung ist die wichtigste Grundregel.

DIE WELT NEU SEHEN OHNE BRILLEN UND KONTAKTLINSEN

Die Vorteile für Ihre Augen bei Aestomed:

- **Risikoarme, ambulante Behandlung: Dauer weniger als eine halbe Stunde für beide Augen**
- **Modernste Lasertechnologie von Carl Zeiss; wellenfront- und topographiegeführte Behandlungen für höchste Präzision und Sicherheitsstandards**
- **Einzigartig in Wien: Epi-LASIK-Behandlungen für größtmögliche Hornhautschonung und Sicherheit**



Aestomed
www.aestomed.at
1030 Wien, Rennweg 9

Tel.: 01/7718 29 29 | info@aestomed.at