

ENTSPANNTER LERNEN



DEIN MAMA-GUIDE FÜR
STRESSFREIES LERNEN MIT
KINDERN

www.mentorin-sabrina.de

WILLKOMMEN, LIEBE MAMA!

Schön, dass du da bist – und dir Zeit nimmst für dieses Workbook.

Wenn du manchmal das Gefühl hast, Lernen mit deinem Kind sei eine tägliche Herausforderung – du bist nicht allein! Viele Mamas wünschen sich, ihre Kinder bestmöglich zu begleiten, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

Mit diesem Workbook möchte ich dich unterstützen:

- ♥ mit Wissen darüber, wie Kinder wirklich lernen
- ♥ mit 5 erprobten Tipps für entspannteres Lernen
- ♥ mit Raum für deine eigenen Gedanken & Bedürfnisse

Denn: Eine gelassene Mama ist der Schlüssel für eine entspannte Lernatmosphäre.

Los geht's – Schritt für Schritt!



ÜBER MICH

***Sabrina, Jahrgang ´89
2-fache Mama, lebe im Patchwork
Kinder-, Jugend- & Familiencoach
LRS Deutschland Trainerin***



INHALTE

- 01 WIE KINDER WIRKLICH LERNEN
- 02 5 TIPS FÜR STRESSFREIES LERNEN
- 03 REFLEXION FÜR DICH
- 04 DEINE LERNMOMENTE CHECKLISTE

MODUL

01

WIE KINDER WIRKLICH
LERNEN

KINDER LERNEN ANDERS ALS ERWACHSENE
- UND DAS IST GUT SO!



WIE KINDER WIRKLICH LERNEN – DIE GRUNDLAGEN



WIEDERHOLUNG & ROUTINE

Kinder brauchen Wiederholungen – aber auf liebevolle Weise, nicht durch ständigen Druck. Vermeide es, kurz vor dem Schlafengehen noch schwierige Themen zu üben, besonders solche, bei denen dein Kind unsicher ist. Das belastet nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern wirkt oft noch lange nach – sogar im Schlaf. Stattdessen gilt: Lieber zwischendurch mal 5 Minuten entspannt lernen, als 30 Minuten am Stück ohne Pause. Weniger ist oft mehr – vor allem, wenn es mit Freude passiert.



BEWEGUNG & FREIHEIT

Still sitzen und zuhören fällt vielen Kindern schwer – und das ist völlig normal. Lernen funktioniert oft viel besser, wenn Kinder sich frei bewegen oder in einer für sie angenehmen Umgebung sind. Ob beim Spielen, Tanzen, Basteln oder sogar beim Kochen: Wissen verankert sich besonders gut, wenn es mit Freude und Aktivität verbunden ist. Und nein – dein Kind muss nicht immer am Tisch sitzen, um gut zu lernen. Vielleicht liegt es lieber auf dem Teppich, im Bett oder draußen im Gras. Wichtig ist nicht die Haltung, sondern die Haltung zum Lernen: entspannt, neugierig und offen.



WIE KINDER WIRKLICH LERNEN – DIE GRUNDLAGEN



GEFÜHLE SIND DER SCHLÜSSEL ZUM LERNEN

Kinder lernen nicht nur mit dem Kopf – sondern vor allem mit dem Herzen. Wenn sie sich sicher, gesehen und geliebt fühlen, sind sie aufnahmebereit und neugierig. Angst, Druck oder Stress hingegen blockieren das Gehirn – selbst bei den klügsten Kindern.

Deshalb ist emotionale Sicherheit die beste Lernumgebung: Ein freundliches Wort, ein Lächeln, ein bisschen Geduld wirken oft stärker als jedes Arbeitsblatt.



EIGENMOTIVATION STATT DRUCK

Das stärkste Lernwerkzeug deines Kindes ist seine eigene Neugier. Wenn es selbst entdecken, ausprobieren und Fragen stellen darf, lernt es nicht nur schneller – sondern nachhaltig.

Zwang und Druck führen vielleicht kurzfristig zu Ergebnissen, aber auf Dauer verlieren viele Kinder so die Freude am Lernen. Viel wirkungsvoller ist es, gemeinsam Wege zu finden, wie dein Kind mitgestalten und sich aktiv einbringen kann – im eigenen Tempo.

MODUL

02

5 TIPS FÜR STRESSFREIES LERNEN

KINDER LERNEN ANDERS ALS ERWACHSENE -
UND DAS IST GUT SO!



FESTE RITUALE SCHAFFEN – ORIENTIERUNG GIBT SICHERHEIT

Kinder lieben Wiederholungen und feste Abläufe.

Ein kurzer, fester Lernmoment am Tag hilft, Streit und Diskussionen zu vermeiden.

Beispiel: Jeden Tag nach dem Mittagessen 10 Minuten „Lernzeit“, danach 20 Minuten draußen spielen.

Oder: Immer montags und mittwochs direkt nach dem Nachmittagsnack gemeinsam kurz Wiederholen.

Je regelmäßiger das Ritual, desto leichter wird es für alle Beteiligten.

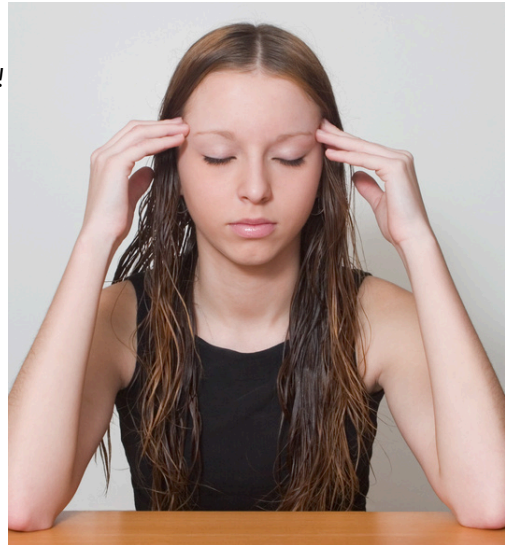
Und wenn es mal nicht klappt? Kein Drama – am nächsten Tag geht's weiter.

KURZE LERNEINHEITEN & PAUSEN – KONZENTRATION HAT GRENZEN

Kinder konzentrieren sich oft nur wenige Minuten am Stück – das ist völlig normal! Lieber kurze, konzentrierte Einheiten mit Pausen dazwischen, als eine lange, frustrierende Lernsitzung.

Beispiel: Stell dir einen Timer auf 10 Minuten, dann machst du eine Mini-Pause: Fenster auf, hüpfen, was trinken, lachen. Danach: Weiter oder aufhören – je nach Energie.

💡 Weniger Druck – mehr Motivation!





LERNEN IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN – GANZ OHNE SCHULBUCH

Nicht jedes Lernen muss am Schreibtisch passieren. Alltagssituationen bieten unzählige Lernchancen!

Beispiel: Rechnen beim Backen „Wie viel ist doppelt so viel Mehl?“, Buchstaben beim Einkaufen entdecken „Finden wir ein Produkt mit einem M?“, Sachkunde beim Spaziergang „Warum ist Moos immer auf der Nordseite?“

SELBSTFÜRSORGE NICHT VERGESSEN – DU BIST WICHTIG!

Du willst das Beste für dein Kind – aber du darfst dabei dich selbst nicht vergessen. Dein Energielevel ist die Grundlage für Gelassenheit, Geduld und Freude im Familienalltag.

Beispiel: Wenn du müde oder genervt bist – erlaube dir eine Pause. Sag offen: „Ich brauche gerade einen Moment für mich. Danach helfe ich dir gerne.“

🌸 Lernen darf kein Dauerstress sein – weder für dein Kind noch für dich.

🌸 Lernspiele, Geschichten erfinden oder Rollenspiele bringen oft mehr als ein Arbeitsblatt.





VERANTWORTUNG MIT DEM KIND TEILEN – VERTRAUEN STATT KONTROLLE

Statt alles alleine zu tragen, beziehe dein Kind aktiv mit ein:

- *Möchtest du, dass ich dich an die Hausaufgaben erinnere, oder probierst du es selbst?*
- *Willst du, dass ich frage, ob du gelernt hast – oder möchtest du es mir von dir aus sagen?*
- *Sollen wir gemeinsam üben, oder möchtest du es erst alleine versuchen?*

Kinder spüren den Unterschied: Wenn sie selbst Verantwortung übernehmen dürfen, entwickeln sie Selbstbewusstsein – auch wenn nicht immer alles klappt.

Und wenn mal etwas schiefgeht (z. B. eine schlechte Note, vergessene Hausaufgaben), ist das kein Weltuntergang – sondern eine Lernerfahrung. Fehler gehören zum Lernen dazu.

*„HILF MIR, ES SELBST ZU TUN. ZEIG MIR, WIE ES GEHT.
TU ES NICHT FÜR MICH. ICH KANN UND WILL ES ALLEIN TUN.“*

- MARIA MONTESSORI

www.mentorin-sabrina.de

MODUL

03

REFLEXION FÜR DICH

KINDER LERNEN ANDERS ALS ERWACHSENE -
UND DAS IST GUT SO!

Nimm dir einen Moment. Atme durch. Und beantworte diese Fragen ehrlich für dich:

WAS STRESST MICH AM MEISTEN BEIM THEMA LERNEN?

WO LÄUFT ES EIGENTLICH SCHON RICHTIG GUT?

WAS MÖCHTE ICH AB HEUTE ANDERS MACHEN?

Nimm dir einen Moment. Atme durch. Und beantworte diese Fragen ehrlich für dich:

WAS MÖCHTE ICH AB HEUTE ANDERS MACHEN?

WAS BRAUCHE ICH, UM GELASSENER ZU BEGLEITEN?

**WAS WÜRDEN ICH MEINER BESTEN FREUNDIN RATEN,
WENN SIE IN MEINER SITUATION WÄRE?**

MODUL

04

DEINE LERNMOMENTE- CHECKLISTE

KINDER LERNEN ANDERS ALS ERWACHSENE -
UND DAS IST GUT SO!

WAS ICH HEUTE FÜR MEIN KIND - UND MICH - GETAN HABE

Ich habe mein Kind gelobt - nicht nur für das Ergebnis, sondern für den Einsatz.

Wir haben beim Lernen gelacht oder gespielt.

Ich habe einen Lernmoment im Alltag genutzt (z. B. beim Kochen, Spazieren, Autofahren).

Ich habe mich daran erinnert: Fehler sind Lernchancen

Ich habe bewusst auf Druck verzichtet.

Ich habe mein Kind gefragt, wie es sich fühlt – und zugehört.

Ich habe mich um mich selbst gekümmert – wenigstens ein paar Minuten.

Ich habe akzeptiert, dass nicht alles perfekt sein muss.

Ich bin heute freundlich mit mir selbst umgegangen.

Ich bin da – und das zählt.

„Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen.“

www.mentorin-sabrina.de

Liebe Mama,
du hast dir Zeit genommen – für dein Kind, aber vor allem
auch für dich selbst. Und das ist ein Geschenk.
Vielleicht lief nicht alles perfekt. Vielleicht hast du
zwischen durch gezweifelt.
Aber du hast hingeschaut, reflektiert, gelesen, gedacht –
und das zählt.

**Du begleitest dein Kind mit Liebe, Aufmerksamkeit und
dem Wunsch, es bestmöglich zu unterstützen.**

Das ist keine Selbstverständlichkeit. Das ist stark.

Vergiss dabei nicht: Auch du darfst Unterstützung annehmen.

Wenn du dir wünschst, dass Lernen in eurer Familie entspannter,
spielerischer und gelassener wird – ich begleite dich gern ein Stück weiter.

DANKE,
DAS DU DA WARST!



Deine Sabrina

Sabrina Tozdan

Kinder-, Jugend- und
Familiencoachin
LRS Deutschland Trainerin

www.mentorin-sabrina.de



[SCHREIB MIR AUF WHATSAPP](https://www.whatsapp.com/message/...)
+49 172 9441196



[SCHREIB MIR AUF TELEGRAMM](https://www.telegram.com/message/...)
Mentorin_Sabrina

Alles zum Thema LRS
(Lese-Rechtschreib-Schwäche) und
Hausaufgabenstress



[LRS DEUTSCHLAND TRAINERIN
SABRINA TOZDAN](https://www.instagram.com/mentorin_sabrina)
@mentorin_sabrina

Alltagsnahe Ideen, Mutmacher &
Mama Coaching



[FAMILIEN UND MAMA COACH
SABRINA TOZDAN](https://www.instagram.com/sabrina_tozdan)
@sabrina_tozdan

