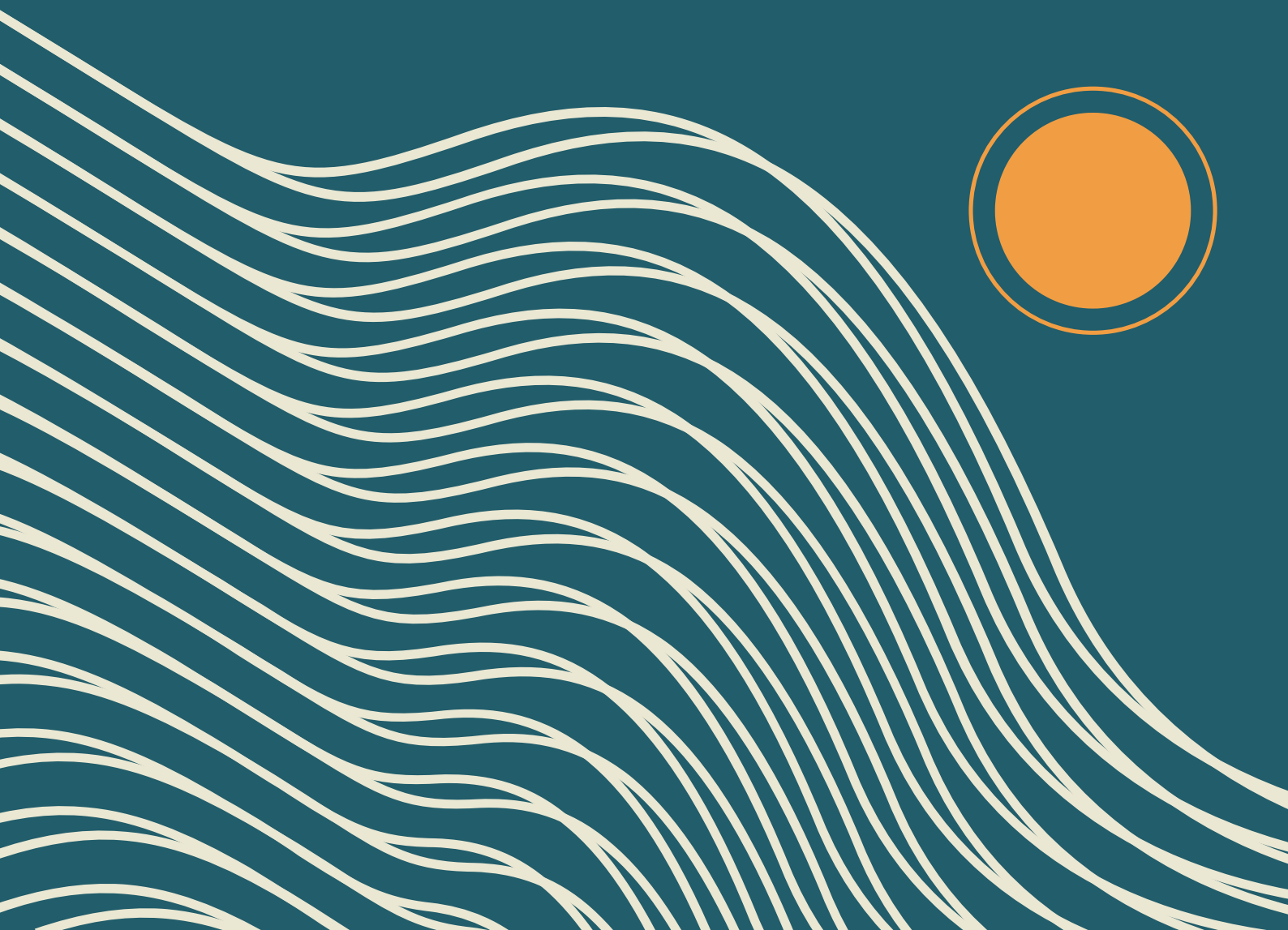




# ERSTE HILFE BEI LERNSTRESS

10 Notfall-Ideen für Mamas, wenn es bei den  
Hausaufgaben und beim Lernen kracht



# WAS DICH ERWARTET

Vielleicht hast du dieses PDF geholt, weil du dir wünschst, dass es bei euch endlich ruhiger läuft. Nachmittage ohne Kämpfe, oder Schuldgefühle.

Ich bin die Manu, Mama von Zwillingmädchen, und kenne diese Situationen, in denen man am liebsten alles hinschmeißen würde.

Genau deshalb habe ich diesen kleinen Notfallkoffer geschrieben: schnelle Ideen für dein Kind und Worte, die dir als Mama Halt geben.

Was dich hier erwartet:

- 10 Ideen, die direkt mehr Ruhe bringen
- 10 Mama-Impulse, die dich stärken und ruhig bleiben lassen
- Mini-Schritte, die machbar sind

*So nutzt du diese Tipps:*

Nimm dir das, was gerade passt. Du musst nichts perfekt umsetzen. Jeder kleine Schritt ist wertvoll und genau dabei begleite ich dich mit diesen Impulsen.

*Weniger Druck und mehr Gelassenheit, das ist der Anfang.  
Du musst nicht alles sofort ändern, schon ein kleiner Schritt  
kann bei euch einen großen Unterschied machen.*

# DEIN ÜBERBLICK

## 1. Starten statt streiten

- Tipp 1 – Ein kleines Ritual für einen ruhigeren Einstieg
- Tipp 2 – Warum 10 Minuten oft mehr bringen als 60

## 2. Gemeinsam statt gegeneinander

- Tipp 3 – Weniger Streit, wenn dein Kind mitentscheiden darf
- Tipp 4 – Verantwortung teilen, damit Druck von dir abfällt

## 3. Wenn's emotional wird

- Tipp 5 – Was du sagen kannst, wenn dein Kind wütend wird
- Tipp 6 – Wie du Konflikte beendest und trotzdem Halt gibst

## 4. Lernen, wie Kinder lernen

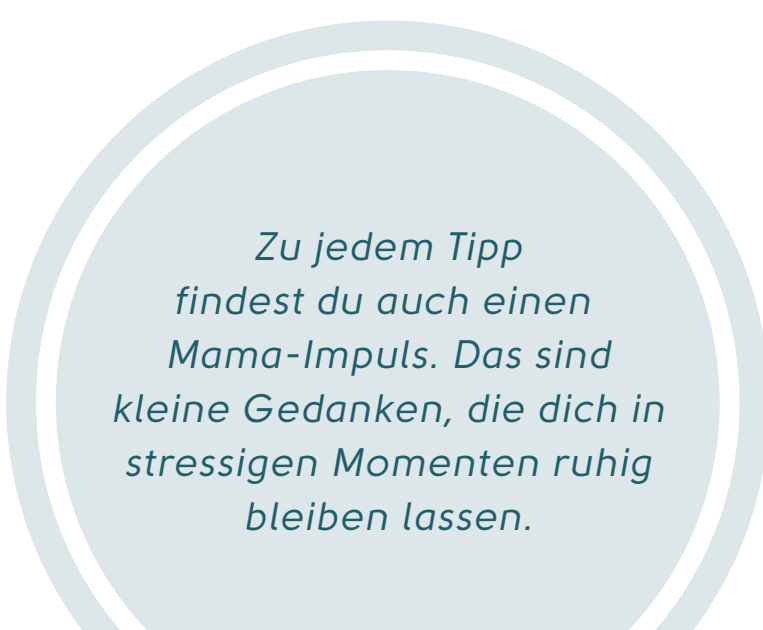
- Tipp 7 – So hilft ein Kuscheltier beim Lernen (und entspannt dich)
- Tipp 8 – Wie Bewegung das Lernen leichter macht

## 5. Verbindung statt Druck

- Tipp 9 – Wie du Rückmeldung gibst, die stärkt – nicht bewertet
- Tipp 10 – Warum ein Neustart manchmal besser ist als Durchbeißen

## 6. Abschluss

- Dein nächster Schritt
- Dein Feedback



*Zu jedem Tipp  
findest du auch einen  
Mama-Impuls. Das sind  
kleine Gedanken, die dich in  
stressigen Momenten ruhig  
bleiben lassen.*

## TIPP 1: STARTE MIT EINEM FESTEN LERNRITUAL



### **Kennst du das?**

Der Nachmittag beginnt und eigentlich wolltest du ganz ruhig mit den Lernsachen oder Hausaufgaben starten. Aber dein Kind hat null Bock, hat keine Lust, vertrödelt. Ich kenne das nur zu gut. Bei uns war's oft schon vorbei, bevor wir überhaupt angefangen haben.

### **Mythos:**

„Man muss einfach anfangen! Kinder müssen das halt lernen!“



### **Was wirklich hilft:**

Kinder brauchen Sicherheit und Orientierung, bevor sie sich auf Lernanforderungen einlassen können. Das Gehirn deines Kindes sucht Verlässlichkeit. Und hier hilft ein wiederkehrender Ablauf: „Ich bin vorbereitet, ich weiß, was kommt.“



Ein Ritual gibt deinem Kind emotionale Stabilität und spart dir täglich Diskussionen. Der Trick: Der Ablauf ist immer gleich, aber kurz, verbindend und positiv.

### **Tipp für deinen Alltag:**

Erfinde gemeinsam mit deinem Kind ein kleines Ritual. Das kann eine Kerze sein, die ihr entzündet, ein kurzer Spruch oder ein Lieblingslied zum Start.

Der Trick ist nicht, was ihr macht, sondern dass es sich wiederholt. So weiß dein Kind: „Jetzt geht's los, und zwar gemeinsam.“

Halte das Ritual kurz und leicht. Es soll verbinden, nicht stressen. Es soll mehr Einladung als Pflicht sein.



## **Mama-Impuls**

*Ein kleines Ritual ist auch für dich ein Startsignal. Du musst nicht schon beim ersten Wort perfekt geduldig sein. Atme kurz, macht euer Ritual, und erinnere dich: Du führst ruhig an, der Rest darf sich ergeben.*



## TIPP 2: LERNE IN MINI-ZEITFENSTERN, NICHT IM MARATHON-MODUS

### **Kennst du das?**

Kaum habt ihr begonnen, stöhnt dein Kind: „Wie lange noch?!“ Die Konzentration bricht nach 10 Minuten ein, alles zieht sich und am Ende ist mehr Frust als Ergebnis. Ich kenn's!



### **Mythos:**

„Kinder müssen lernen, auch mal durchzuziehen. Das Leben ist kein Wunschkonzert.“



### **Was wirklich stimmt:**

Das kindliche Gehirn ist nicht für stundenlanges Durcharbeiten gemacht. Besonders im Grundschulalter funktioniert Lernen am besten in kurzen, klar begrenzten Einheiten mit Pausen. Das ist neuropsychologisch belegt.

Nach etwa 15–20 Minuten sinkt die Aufnahmefähigkeit stark ab. Alles darüber wird ineffizient und emotional belastend.

### **Tipp für deinen Alltag:**

Setzt auf kurze Lernblöcke: etwa 10 Minuten konzentriert arbeiten, dann eine kleine Pause. Danach könnt ihr wieder von vorn starten. Lieber mehrere Mini-Etappen als ein Marathon.

Ein visueller Timer (Sanduhr, Küchenwecker) hilft deinem Kind, die Zeit greifbar zu sehen: „Das ist machbar.“



*Wie du aus diesen Mini-Zeitfenstern ein klares System mit Startsignal, Pause und Abschluss machst, zeige ich dir in meinem Plan mit den 5 Schlüsseln.*

### **Mama-Impuls**

*Es liegt nicht an dir, wenn dein Kind nach 10 Minuten die Augen verdreht. So ist das Gehirn gebaut. Erlaube dir, kurze Einheiten zu akzeptieren. Sie sind kein ‚weniger‘, sondern genau das Richtige.*

## TIPP 3: GIB DEINEM KIND ENTSCHEIDUNGS-SPIELRAUM

### Kennst du das?



Du sagst: „Jetzt machen wir Mathe!“, aber dein Kind blockt sofort ab. Augen rollen, „Ich will aber nicht!“, obwohl du doch nur helfen willst.

### Mythos:

„Kinder müssen einfach machen was gesagt wird, sonst tanzen sie einem später auf der Nase herum.“



### Was wirklich stimmt:



Kinder verweigern oft nicht die Aufgabe selbst, sondern das Gefühl von Kontrollverlust ist das Problem. Wenn sie keine Wahl haben, entsteht Reaktanz, ein innerer Widerstand, der sich als Trotz, Jammern oder Rückzug zeigt.

Das Bedürfnis nach Autonomie ist ein psychologisches Grundbedürfnis. Schon Mini-Entscheidungen geben Kindern das Gefühl: „Ich habe Einfluss.“ Das reduziert Stress und erhöht die Kooperationsbereitschaft messbar.

### Tipp für deinen Alltag:



Biete deinem Kind kleine, echte Wahlmöglichkeiten: „Mathe oder Deutsch zuerst?“ / „Am Tisch oder am Boden?“ Es geht nicht um große Entscheidungen, sondern um spürbare Mitbestimmung. Kleinigkeiten machen den Unterschied.

## Mama-Impuls

*Du verlierst nichts an Autorität, wenn du Wahlmöglichkeiten gibst. Im Gegenteil: Dein Kind fühlt sich gesehen und du spürst sofort weniger Widerstand. Zwei Optionen genügen, um Frieden zu schaffen.*

*Ich hab selbst erlebt: Schon kleine Wahlmöglichkeiten haben aus Widerstand plötzlich Mitmachen gemacht.*



## TIPP 4: GIB VERANTWORTUNG AB

### **Kennst du das?**

Du erinnerst, du erklärst, du motivierst und trotzdem passiert... nichts. Du fühlst dich wie ein lebender Lernwecker. Und dein Kind? Sitzt da, schaut dich an und macht einfach nicht mit.



### **Mythos:**

„Eltern müssen alles im Griff haben, sonst läuft das Lernen aus dem Ruder.“



### **Was wirklich stimmt:**

! Kinder entwickeln Motivation, wenn sie merken: „Das ist mein Ding.“ Schon kleine Verantwortungsbereiche geben das Gefühl von Selbstständigkeit und genau das kann den Unterschied machen.

Es geht nicht darum, dein Kind allein zu lassen. Sondern darum, Mini-Aufgaben abzugeben, die zeigen: „Ich traue dir das zu.“

### **Tipp für deinen Alltag:**

Überlass deinem Kind kleine Schritte – z. B. deinen Timer starten, ein Häkchen setzen oder den Platz vorbereiten.

So spürt es: „Ich kann das.“ – und oft kommt der Antrieb von allein zurück.



*Ich hab gelernt: So entsteht Selbstwirksamkeit.  
Dieses Gefühl ist einer der stärksten Motoren  
für Motivation und innere Stabilität.*



### **Mama-Impuls**

*Du musst nicht alles tragen. Auch dein Kind darf kleine Schritte selbst übernehmen. Lass es den Timer starten und spür, wie der Druck von dir abfällt, wenn Verantwortung geteilt wird.*

## TIPP 5: GEFÜHLE SPIEGELN STATT ESKALIEREN

### Kennst du das?



Dein Kind schreit: „Ich hasse Mathe!“ Du willst ruhig bleiben, aber innerlich brodelt es. Du sagst: „Jetzt beruhig dich!“ Und alles wird schlimmer. Die Stimmung kippt. Und der Streit ist da.

### Mythos:

„Gefühle dürfen nicht die Kontrolle übernehmen. Kinder müssen lernen, sich zu benehmen.“



### Was wirklich stimmt:

Kinder können in emotionalen Momenten nicht logisch denken. Ihr Gehirn ist im „Alarmmodus“. Der Frontalkortex (zuständig für Nachdenken & Selbststeuerung) ist offline.



Der Weg zurück zur Kooperation führt nicht über Erziehung, sondern über Verbindung. Wenn wir Gefühle spiegeln – also benennen, was wir wahrnehmen – fühlt sich das Nervensystem sicherer. Fachleute sprechen hier vom „Social Engagement System“, ein Begriff aus der Polyvagal-Theorie. Genau so gelingt es leichter, wieder in die Balance zu kommen.

### Tipp für deinen Alltag:

Sag in solchen Momenten nicht: „Beruhig dich!“, sondern zum Beispiel: „Das ist gerade richtig blöd, oder?“, „Du bist wütend und das ist okay.“ So gibst du den Gefühlen Raum. Oft reicht das schon, damit sich der Druck löst.



## Mama-Impuls

Wenn dein Kind schreit, heißt das nicht, dass du versagt hast. Es braucht nur jemanden, der kurz sagt: ‚Ja, das ist gerade blöd.‘ Deine ruhige Stimme wirkt stärker als jede Erklärung.

*Manchmal entscheidet nicht die Aufgabe, sondern wie wir ihr begegnen.*



## TIPP 6: VERSTEHE DEN KURZSCHLUSS, NICHT NUR DAS „WARUM“



### **Kennst du das?**

Mitten im Lernversuch schreit dein Kind: „Ich bin dumm! Ich hasse dich! Ich mach gar nichts mehr!“ Du denkst: „Was hab ich falsch gemacht?“ und fühlst dich hilflos oder verletzt.

### **Mythos:**

„Wenn ein Kind so austickt, darf man das nicht durchgehen lassen.“



### **Was wirklich stimmt:**

In solchen Momenten passiert kein „böses“ Verhalten, sondern ein emotionaler Kurzschluss: Das Nervensystem deines Kindes ist überfordert, Nachdenken geht gerade nicht. Alles, was du hörst, ist Ausdruck von Stress.



Gerade Grundschulkindern geraten schnell an diesen Punkt, weil sie ihre Gefühle noch nicht allein regulieren können. Erklärungen helfen jetzt nicht. Was dein Kind braucht, ist Co-Regulation: Deine ruhige, verlässliche Präsenz „leiht“ ihm Sicherheit.

### **Tipp für deinen Alltag:**

Wenn es kracht, stoppe sofort alle Erklärungen und bleib bei kurzen, ruhigen Sätzen. Sprich leise: „Du bist gerade überfordert. Ich bin da.“ oder „Wir schaffen das später zusammen.“



Halte Nähe, wenn dein Kind das möchte. Manchmal reicht schon deine Präsenz. Erst wenn sich die Situation beruhigt hat, könnt ihr in Ruhe darüber sprechen. Aber nicht mitten im Sturm.



### **Mama-Impuls**

*Ein Ausbruch ist kein Angriff auf dich. Es ist ein überlastetes Nervensystem. Atme, sag einen kurzen Satz, bleib da. Allein deine Ruhe ist in solchen Momenten die größte Hilfe.*

## TIPP 7: HOL EINEN LERNPARTNER INS SPIEL



### Kennst du das?

Du sitzt mit deinem Kind am Tisch, es schaut dich trotzig an, sagt kein Wort, schreibt nichts. Aber dann sprichst du plötzlich mit dem Kuscheltier und dein Kind macht mit. Magie? Fast.

### Mythos:

„Lernen ist eine ernste Sache. Spielen lenkt nur ab.“



### Was wirklich stimmt:

Kinder lernen nicht nur über Arbeitsblätter und stummes Üben, sondern besonders über Beziehung und Spiel. Wenn ein Kuscheltier oder eine Lieblingsfigur zuhört, verändert sich die ganze Situation: Dein Kind fühlt sich nicht mehr so allein mit der Aufgabe

Gleichzeitig kommt es aus der Abwehrhaltung heraus und übernimmt eine aktive Rolle, weil es „jemandem etwas beibringt“. So wird aus Lernen plötzlich ein Spiel. Und spielerisches Lernen verankert sich oft tiefer als stures Wiederholen.

### Tipp für deinen Alltag:

Probier es mit einem „Lernpartner“:

Setz ein Kuscheltier oder eine Figur neben dein Kind und lass es diesem Partner vorlesen, Aufgaben erklären oder eine Geschichte erzählen. Manche Kinder lieben es auch, wenn du selbst die Rolle übernimmst und der Teddy dann „fragt“ oder „neugierig zuhört“. So spürt dein Kind: „Ich kann etwas weitergeben“! Und genau das macht stolz und entlastet zugleich.



## Mama-Impuls

Manchmal wirkt es albern, ein Kuscheltier einzubeziehen. Aber genau dieser Humor kann euch retten. Ihr dürft „blödeln“, es macht dich nicht schwach, es nimmt einfach die Schwere raus.

*Solche kleinen Tricks helfen sofort. Noch mehr Ruhe entsteht, wenn daraus feste Abläufe werden. Genau dabei unterstützt dich meine 5 Schlüssel.*

## TIPP 8: BRING DEN LERNSTOFF IN BEWEGUNG



### Kennst du das?

Kaum habt ihr angefangen, wird gewackelt, gezappelt, gesessen wie auf Nadeln. Das ist bei uns keine Seltenheit. Ein „Bitte konzentrier dich!“ bringt da nicht viel. Das Kind ist längst gedanklich woanders.

### Mythos:

„Beim Lernen muss man still sitzen, sonst nimmt das nie ein Ende.“



### Was wirklich stimmt:

Kinder brauchen Bewegung, um sich Dinge merken zu können. Nicht erst nach dem Lernen, sondern währenddessen.

Bewegung bringt das Gehirn in Schwung, baut Stress ab und macht das Arbeitsgedächtnis aufnahmefähiger. Besonders bei Aufgaben, die schwerfallen, kann Bewegung wie ein Türöffner wirken.



### Tipp für deinen Alltag:

Binde kleine Bewegungen in die Aufgaben ein: Wörter beim Hüpfen buchstabieren, Rechenaufgaben im Raum verteilen oder Lernstationen in verschiedenen Zimmern aufbauen.

Es muss nicht groß sein. Schon das Lernen im Stehen oder ein Wechsel vom Tisch ins Wohnzimmer macht einen Unterschied. Wichtig: Bewegung ist kein „Unterbrechen“, sondern Teil des Lernens.



*Ich war überrascht, wie viel leichter es wurde, als wir Bewegung wirklich bewusst eingebaut haben.*



### Mama-Impuls

*Vergiss den Gedanken, dass Lernen nur am Tisch ‚richtig‘ ist. Dein Kind darf hüpfen, laufen, sich drehen. Und du darfst den inneren Druck loslassen, alles müsse ordentlich aussehen.*

## TIPP 9: LOBE DIE ANSTRENGUNG, NICHT DAS ERGEBNIS

### **Kennst du das?**



Dein Kind löst eine Aufgabe, und du sagst: „Super, richtig gemacht!“ Ein paar Minuten später klappt etwas nicht und plötzlich ist der Frust groß. „Ich kann das halt nicht...“ Und du fragst dich: „Hab ich’s jetzt falsch gemacht, oder war das Lob einfach nicht hilfreich?“

### **Mythos:**

Kinder brauchen ständig Lob, um motiviert zu bleiben.



### **Was wirklich stimmt:**

Kinder brauchen Bestärkung, aber entscheidend ist, wofür wir sie loben. Wird nur das Ergebnis hervorgehoben („Gut gemacht, du bist schlau“), wächst der Druck. Kinder lernen: „Wenn es nicht klappt, bin ich nichts wert.“



Wenn du stattdessen die Anstrengung in den Blick nimmst, wächst das Gefühl: „Ich kann mich weiterentwickeln.“ So entsteht echtes Selbstvertrauen, das auch schwierige Momente übersteht. Psychologen nennen das den Growth Mindset.

### **Tipp für deinen Alltag:**

Sag nicht nur: „Super, alles richtig!“, sondern mach sichtbar, was dein Kind getan hat. Zum Beispiel: „Ich habe gesehen, wie konzentriert du gearbeitet hast.“

So spürt dein Kind: Mein Einsatz macht einen Unterschied. Das stärkt Selbstvertrauen, unabhängig vom Ergebnis.



## **Mama-Impuls**

*Dein Kind braucht kein Urteil, sondern Bestätigung für seinen Einsatz. Sag dir selbst: Ich sehe die Mühe, nicht nur das Ergebnis. Das nimmt den Druck von euch beiden.*



## TIPP 10: DER NEUSTART IST ERLAUBT

### **Kennst du das?**



Der Nachmittag eskaliert. Du bist genervt, dein Kind weint, und mit den Aufgaben wurde noch nicht mal angefangen. Und du denkst: „Wir müssen das jetzt durchziehen... irgendwie.“



### **Mythos:**

„Wenn man jetzt aufhört, denkt das Kind, man muss nie was machen“

### **Was wirklich stimmt:**



Wenn die Stimmung kippt, ist es besser, die Notbremse zu ziehen, statt stur durchzuhalten. Kinder lernen dadurch nicht ‚Aufgeben‘, sondern: ‚Es gibt Wege, wieder in Ruhe zu starten.‘ Das stärkt Vertrauen – in dich und in das Lernen.

Gerade bei jungen Kindern zählt nicht das perfekte Durchhalten, sondern die Erfahrung: Auch wenn es mal kracht, finden wir einen neuen Anfang.

### **Tipp für deinen Alltag:**

Wenn's gar nicht mehr geht: Macht eine Pause. Das ist kein Drama, sondern ein Moment zum Durchatmen. Sag z. B.: „Wir hören jetzt kurz auf und probieren es später nochmal.“

Hilfreich ist ein kleines Ritual, das signalisiert: „Die Anspannung ist vorbei.“ Zum Beispiel: einen Tee trinken, dreimal tief atmen oder kurz frische Luft schnappen. Mit neuer Energie klappt's oft leichter und ist besser, als sich bis zum bitteren Ende durchzukämpfen.



## **Mama-Impuls**

*Es ist kein Scheitern, wenn du stoppst und neu beginnst. Es ist Stärke. Du zeigst deinem Kind: Wir können immer wieder neu anfangen ohne Schuld und ohne Vorwurf.*

Dein erster Schritt zu mehr Ruhe ist geschafft.  
Schon kleine Impulse können den Unterschied machen.

*Vielleicht merkst du aber auch: Manchmal reicht Erste Hilfe nicht.  
Der Streit kommt zurück. Und du wünschst dir endlich etwas,  
das dauerhaft trägt.*

Genau dafür habe ich die **5 Schlüssel für stressfreies Lernen** für dich.



- klare Abläufe, die Sicherheit geben
- weniger Machtkämpfe, mehr Gelassenheit
- ein System, das euch auch an miesen Tagen stützt

**Damit wird aus Notfall-Hilfe ein Alltag, der leichter wird.**

**Hol dir die 5 Schlüssel und erlebe, wie entspannt  
Lernen zu Hause werden kann.**

**Jetzt die  
5 Schlüssel holen!**





## Dein Feedback zählt

Wie ist es dir mit diesen 10 Impulsen ergangen?  
Hast du schon etwas ausprobiert? Welche Idee hat euch geholfen?

Schreib mir gern:

per Mail an [manu@lernspross.at](mailto:manu@lernspross.at)  
oder  
direkt auf Instagram [@lernspross](https://www.instagram.com/lernspross)

Ich freue mich riesig zu hören, was dir geholfen hat und wo du vielleicht noch mehr Unterstützung brauchst. Denn genau daraus entstehen die nächsten Impulse für dich und andere Eltern, die im gleichen Boot sitzen.

**Danke, dass du dabei bist!**



Impressum

Manu Raggl – lernspross.at

E-Mail: [manu@lernspross.at](mailto:manu@lernspross.at)

Kleinunternehmerin gem. § 6 Abs 1 Z 27 UStG – keine Umsatzsteuer

Vollständiges Impressum & Datenschutzerklärung:

[www.lernspross.at/rechtliches](http://www.lernspross.at/rechtliches)