



5 SCHLÜSSEL FÜR STRESSFREIES LERNEN

Abläufe, die bei Hausaufgaben
dauerhaft Ruhe schenken



DEIN ÜBERBLICK

1. Einführung

- Was dich erwartet
- So nutzt du diesen Leitfaden
- Welcher Schlüssel passt wann

2. Die 5 Schlüssel

- Der kleine Lernblock
- Wahlmomente schenken
- Alles auf Anfang
- Kopf frei durch Bewegung
- Zurück zur Nähe

4. Abschluss

- Rückblick und wie geht es weiter
- Dein Feedback

WAS DICH ERWARTET

Du sitzt am Tisch, die Schultasche liegt vor euch. Eigentlich wolltest du ruhig bleiben, aber schon beim Gedanken an die Lernzeit merkst du, wie die Schultern hochgehen. Dein Kind hat keine Lust, du seufzt, und innerlich bist du schon auf den nächsten Streit vorbereitet. Genau so ging es mir schon so oft.

Ich bin die Manu, Mama von Zwillingmädchen im Schulalter, und kenne diese Situation nur zu gut. Hausaufgaben, Vorbereitung auf Tests, Lesen üben, das alles kann sich wie ein riesiger Berg anfühlen. Manche Tage sind kurz und überschaubar, andere endlos und kräftezehrend.

Vielleicht hast du schon meine schnellen SOS-Ideen ausprobiert. Kleine Tricks, die sofort Ruhe reinbringen. Sie helfen in vielen Momenten, aber du hast bestimmt auch gemerkt: Der Streit kommt manchmal schneller zurück, als dir lieb ist.

Genau hier setzen die 5 Schlüssel an. Sie sind der Unterschied zwischen kurz Ruhe reinbringen und dauerhaft entspannter lernen. Jeder Schlüssel ist ein kleiner Ablauf, den du sofort nutzen kannst. Kein Druck, kein starres Programm, sondern Ideen, die dir Halt geben, wenn es stressig wird. Dein Kind spürt: „Darauf kann ich mich verlassen.“ Und du spürst: „Wir müssen nicht jeden Tag neu kämpfen.“

Alles, was du hier findest, kannst du sofort umsetzen.

Diese 5 Schlüssel tragen dich auch an miesen Tagen.

Keine langen Erklärungen, kein Perfektionismus.

Nur klare Abläufe, die wirklich funktionieren.

Mit kleinen Extras Streit vermeiden. Mit klaren Schritten Sicherheit geben. Und mit dem guten Gefühl:

Ich hab's im Griff, auch wenn's gerade chaotisch ist.



SO NUTZT DU DIESEN LEITFADEN

Dieser Leitfaden ist kein starres Programm, das du von vorne bis hinten durchhackern musst. Die 5 Schlüssel sind wie kleine Türen, die du öffnen kannst, je nachdem, wo ihr gerade feststeckt.

Manchmal reicht schon ein Schlüssel, um sofort Ruhe reinzubringen. An anderen Tagen kombinierst du vielleicht zwei. Es gibt keine feste Reihenfolge. Du wählst das, was zu eurer Situation passt.

Stell dir die Schlüssel wie einen Schlüsselbund vor:

Du hast sie alle in der Hand. Und wenn eine Tür klemmt – zum Beispiel der Einstieg, die Motivation oder die Stimmung – nimmst du einfach den passenden Schlüssel heraus.

So nutzt du diesen Leitfaden am besten:

- Lies die Schlüssel einmal in Ruhe durch.
- Markiere dir die, die für dich am hilfreichsten klingen.
- Probiere sie Schritt für Schritt im Alltag aus.

Wichtig: Schon ein kleiner Ablauf kann einen großen Unterschied machen. Es geht nicht darum, alles zu schaffen, sondern das Richtige im richtigen Moment einzusetzen.



WELCHER SCHLÜSSEL PASST WANN

Es gibt Tage, da läuft es einfach. Und dann gibt es die anderen, an denen schon ein Blick in die Schultasche reicht, um den Puls hochzutreiben.

Für jede dieser Situationen gibt es hier einen Schlüssel. Du musst nicht überlegen, wo du anfängst. Lies die linke Spalte, such deine Situation und schon weißt du, womit ihr starten könnt.

WENN...

DANN PASST...

... du wenig Zeit hast und selbst völlig erschöpft bist.



Schlüssel 1
Der kleine Lernblock

... dein Kind schon beim Start abblockt und alles ablehnt



Schlüssel 2
Wahlmomente schenken

... ihr mitten im Streit steckt und gar nichts mehr geht



Schlüssel 3
Alles auf Anfang

... dein Kind nicht stillsitzen kann und ständig in Bewegung ist



Schlüssel 4
Kopf frei durch Bewegung

... dein Kind verunsichert ist und Angst vor dem Lernen hat



Schlüssel 5
Zurück zur Nähe

Schlüssel 1 - Der kleine Lernblock



Du kommst müde nach Hause, die Schultasche liegt schon da und allein der Gedanke an die Hausaufgaben lässt deine Schultern hochgehen. Dein Kind stöhnt: „Wie lange noch?“ und du spürst, wie der Streit schon in der Luft hängt.

Vielleicht hast du schon ausprobiert, in kleinen Zeitfenstern zu lernen. Das nimmt Druck raus, bringt aber oft nur für den Moment Ruhe. Der kleine Lernblock geht einen Schritt weiter: Er gibt euch einen festen Ablauf, der euch jeden Tag trägt. Ein Startsignal, eine kurze Einheit, ein sicheres Ende. So wird aus Chaos ein Rhythmus, der Sicherheit schafft.

Der Schlüssel **„Der kleine Lernblock“** ist kein strenges Programm, sondern eine klare Struktur, die dir Gelassenheit schenkt und deinem Kind Orientierung gibt. Mit der Zeit läuft er so selbstverständlich wie Zähneputzen und genau das bringt Frieden in eure Nachmittage.

Wofür dieser Schlüssel da ist:

- Wenn du keinen Streit mehr um den Einstieg willst, sondern einen Ablauf, der von allein trägt
- Wenn du spürst, dass „kurz mal Ruhe“ nicht reicht und du etwas Dauerhaftes brauchst
- Wenn dein Kind Sicherheit sucht und du Gelassenheit behalten möchtest

Das Ziel ist nicht, mehr zu schaffen, sondern die Lernzeit kurz, machbar und friedlich zu gestalten, damit ihr beide am Ende sagen könnt: „Wir haben's gut geschafft.“

Forschung zur Aufmerksamkeitsspanne zeigt:
Grundschul Kinder können sich durchschnittlich nur 15–20 Minuten konzentrieren. Danach sinkt die Leistung rapide. Kurze Lernblöcke nutzen dieses Zeitfenster optimal, statt Energie in endlose Kämpfe zu stecken.

Schlüssel 1 - Die Schritte

Du brauchst keinen perfekten Tag, nur einen klaren Ablauf. **Der kleine Lernblock** macht aus einer guten Idee einen festen Rhythmus: Ankommen, Startsignal, Aufgabe, Reflexion, Verbindung. So entsteht Sicherheit und der Streit verliert seinen Nährboden.

Schritt 1 – Kurz ankommen

1 Frag dein Kind: „Wie fühlst du dich heute? Eher wie eine Schnecke oder wie ein Känguru?“ Das lockert die Stimmung und zeigt dir, wie viel Energie gerade da ist.

Schritt 2 – Startsignal setzen

Legt euer persönliches Startsignal fest: Sanduhr, Musik oder eine Startkarte. Wichtig ist nicht das Symbol, sondern dass es immer gleich bleibt. So weiß dein Kind: Jetzt beginnt ein klar begrenzter Block.

2

Schritt 3 – Erste Lerneinheit (10 Minuten)

3 Wählt eine Aufgabe, die in der vereinbarten Zeit gut machbar ist. Bei langen Hausaufgaben nehmt ihr nur den ersten Teil. Alles Weitere landet sichtbar auf dem Parkplatz-Zettel. So bleibt der Berg überschaubar und ihr habt einen klaren Abschluss.

Schritt 4 – Kurze Abschlussrunde

Frage dein Kind: ‚Was ging heute leichter?‘ und teile, was dir an seinem Einsatz aufgefallen ist. Nicht nur das Ergebnis zählt, sondern auch, wie es drangeblieben ist.

4

Schritt 5 – Verbindungsmoment

5 Nehmt euch fünf Minuten für etwas, das euch guttut: rausgehen, kuscheln, Quatsch machen oder gemeinsam einen Schluck trinken. Diese kleine Verbindungsminute ist kein Luxus, sondern der Schlüssel, warum ihr morgen leichter wieder anfangen könnt.

Jeder dieser Schritte gibt euch Struktur und Sicherheit. Kleine, überschaubare Einheiten schaffen Erfolgserlebnisse und genau diese machen es leichter, beim nächsten Mal ohne Diskussion wieder einzusteigen.

Schlüssel 1 - Worte, die verbinden

Der kleine Lernblock funktioniert, weil er klar und immer gleich abläuft. Mit diesen Sätzen gibst du deinem Kind Orientierung – von Start bis Abschluss – und machst sichtbar: Wir bleiben im Ablauf, nicht im Streit.

1. Einstieg (sanft starten)

- „Heute starten wir klein und klar. Danach sehen wir weiter.“
- „Erst kurz ankommen, dann starten wir konzentriert. Das ist machbar.“
- „Magst du unser Startsignal setzen? Dann weißt du: Jetzt geht’s los.“

2. Währenddessen (Orientierung & Ruhe)

- „Ich sehe, wie konzentriert du gerade bist.“
- „Das war eine gute Idee, wie du das gelöst hast.“
- „Stark, wie du dranbleibst, auch wenn’s gerade knifflig ist.“



3. Wenn es stockt (Druck raus)

- „Stopp, wir verkleinern die Aufgabe. Eine Zeile reicht.“
- „Du bist nicht allein. Sag mir den ersten Schritt, ich schreibe mit.“
- „Kurzes Schütteln, tief atmen... und dann machen wir klein weiter.“

4. Abschluss (reflektieren & bestärken)

- „Was war heute leicht? Was war knifflig?“
- „Du hast das geschafft, weil du dich drangeblieben bist. Kein Zufall.“
- „Entscheide du: Schluss für heute oder noch ein Mini-Schritt? Beides ist gut.“

Wähle die Sätze, die sich für dich echt anfühlen. Dein Kind spürt sofort, ob du nur auf sagst, oder ob du wirklich im Ablauf bleibst. Ziel ist nicht perfektes Lob, sondern dass dein Kind Sicherheit spürt: Wir schaffen das zusammen.

Worte für dich, als Mama

*Vielleicht denkst du manchmal: „So kleine Blöcke, das reicht doch nie.“
Aber genau darin liegt die Kraft: Dein Kind braucht keinen Marathon, sondern einen klaren Anfang und ein verlässliches Ende. Deine Aufgabe ist nicht, alles perfekt durchzuziehen.
Deine Aufgabe ist, den Rahmen zu halten.*



Schlüssel 1 - Anpassungs-Möglichkeiten

Passe den kleinen Lernblock ohne schlechtes Gewissen an. Es geht nicht darum, jeden Tag gleich viel zu schaffen, sondern jeden Tag so zu gestalten, dass er für euch machbar ist. Flexibilität heißt nicht „aufgeben“, sondern zeigt deinem Kind: Pläne dürfen angepasst werden und trotzdem bleibt der grobe Ablauf bestehen.

Wenn du noch weniger Zeit hast

- Verkürzt den Block auf wenige Minuten und legt den Fokus nur auf eine einzige Mini-Aufgabe (ein Wort schreiben, eine Rechnung lösen).
- Streicht die kleine Abschlussrunde und macht nur Start–Aufgabe Stop. So bleibt der Ablauf erhalten, auch wenn der Tag knapp ist.

Wenn viel Stoff zu erledigen ist

- Teilt den Stoff in mehrere Lernblöcke und markiert nach jedem Block sichtbar, was schon erledigt ist (z. B. abhaken, farbig markieren)
- Setzt den Fokus bewusst auf Erfolg markieren, statt auf „alles schaffen“. So bleibt Motivation, auch wenn noch Aufgaben übrig sind.

Für jüngere Kinder

- Haltet das Startsignal immer gleich – jüngere Kinder lieben Wiederholung.
- Baut spielerische Elemente ein, z. B. Zahlen mit Bauklötzen legen oder Wörter mit Magnetbuchstaben schreiben.

Für ältere Kinder

- Lass dein Kind den Ablauf selbst planen: Dauer, Reihenfolge, Pausen. Du bleibst nur die Begleitung.
- Nutzt eine Checkliste, die dein Kind selbst abhaken kann. Das gibt Verantwortung und entlastet dich.

Wenn die Stimmung angespannt ist

- Nutzt Schritt 1 (Ankommen) bewusst länger: Erst 2–3 Minuten reden, atmen, Situation sortieren... dann geht es los.
- Startet den Block mit einer Mikro-Aufgabe, die sofort gelingt. So entsteht schnell ein kleines Erfolgserlebnis und der Druck fällt ab..

Schlüssel 1 - Mini-Hacks

Manchmal braucht es kleine Extras, damit ihr leichter loslegt und friedlich durchhaltet. Diese Mini-Hacks sind keine Tricks, sondern kleine Anker für den Alltag. Sie helfen euch, den Start zu finden, den Rhythmus zu halten und am Ende stolz zu sagen: ‚Wir haben’s geschafft!‘

Hack 1:

Mini-Motor starten

Wie beim Auto im Winter: Erst vorglühen, dann läuft’s. Zwei Minuten Timer und erst danach entscheidet ihr wie es weitergeht.

Hack 2:

Würfel-Start

Teile die Aufgabe in 6 Mini-Schritte. Der Würfel bestimmt, womit ihr beginnt.

Hack 3:

Erfolg sichtbar machen

Legt für jeden Mini-Erfolg eine Murmel ins Glas oder klebt ein Symbol auf ein Blatt. So sieht dein Kind: Wir kommen Stück für Stück voran.

Hack 4:

Überraschungs-Ende

Stelle den Timer auf 11 Minuten, beende bei 9. „Früh fertig“ speichert sich als gutes Gefühl.

Schlüssel 2 - Wahlmomente schenken



Dein Kind sitzt vor dir, die Hausaufgaben liegen bereit – und schon hörst du Sätze wie: „Ich kann das nicht“, „Das ist blöd“, „Ich will nicht.“

In dir steigt Druck auf: Sollst du durchsetzen? Nachgeben? Beides fühlt sich falsch an. Genau hier entstehen die Machtkämpfe, die ganze Nachmittage verderben.

In meiner Ersten Hilfe bei Lernstrass hast du schon gesehen, dass kleine Wahlmomente sofort Druck rausnehmen können. Der Schlüssel „Wahlmomente schenken“ geht einen Schritt weiter: Er macht daraus einen klaren Ablauf, der aus „Ich will nicht“ ein „Okay, ich mach mit“ werden lässt. Ohne endlose Diskussionen.

Du bleibst in der Führung, dein Kind bekommt echten Einfluss. So entsteht Kooperation statt Kampf und du spürst die Erleichterung: Es geht auch ohne Streit.

Wofür dieser Schlüssel da ist:

- Wenn dein Kind blockiert oder verweigert
- Wenn Diskussionen sich im Kreis drehen und deine Geduld zerreißen
- Wenn du statt Druck lieber Kooperation willst und dich selbst entlasten möchtest.

Blockieren heißt nicht, dass dein Kind nicht lernen will. Oft steckt dahinter das Gefühl, keine Kontrolle zu haben. Mit Wahlmomenten gibst du kleine, klare Entscheidungsspielräume. Das tut euch beiden gut: Dein Kind erlebt Autonomie, und du bleibst ruhig in der Führung.

*Nach der **Selbstbestimmungstheorie** sind Kinder motivierter, wenn drei Grundbedürfnisse erfüllt sind: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit. Schon kleine Wahlmöglichkeiten („Welche Aufgabe zuerst?“) stärken die Autonomie und verhindern Machtkämpfe.*

Schlüssel 2 - Die Schritte

So verwandelt ihr Widerstand in Mitmachen. Du gibst den Rahmen, dein Kind erlebt kleine Wahlmomente und genau das macht aus einem starren Nein ein machbares Ja.

1

Schritt 1 – Rahmen setzen

Sag deinem Kind: „Wir starten jetzt 20 Minuten. Ich bestimme den Rahmen, du darfst mitgestalten.“ So bleibt klar: Du führst, aber dein Kind bekommt echten Einfluss.

2

Schritt 2 – Wahlmoment zum Start

Biete zwei klare Optionen an: „3 Minuten oder 5 Minuten“, „Am Tisch oder am Boden?“ / „Mit Bleistift oder Füller?“. Dein Kind wählt und merkt: „Ich darf mitentscheiden.“ So verwandelt sich das erste Nein oft in ein Ja.

3

Schritt 3 – Gemeinsamer Lernblock

Dein Kind übernimmt eine kleine Aufgabe, z. B. einen Timer stellen oder die erste Aufgabe markieren. Wichtig: nicht nur zuhören, sondern aktiv beteiligt sein. Dein Kind erlebt, dass es selbst einen Teil steuert.

4

Schritt 4 – Reflexion mit Rollenwechsel

Am Ende des Blocks darf dein Kind dir eine Frage stellen: „Was fandest du heute leichter? Was war blöd?“ So erlebt es: Reflexion ist kein Abfragen, sondern ein Gespräch auf Augenhöhe.

5

Schritt 5 – Abschluss & Verbindungsminute

Entscheidet gemeinsam: Die Aufgabe hier beenden, oder noch eine kleine Aufgabe dranhängen. Wichtig ist ein klarer Abschluss, ohne Vorwurf, aber mit einem ‚Danke, das haben wir heute gut geschafft.‘

Jeder dieser Schritte gibt deinem Kind spürbaren Einfluss. Klein genug, dass es nicht überfordert, groß genug, dass es sich beteiligt fühlt. So entsteht Kooperation ganz ohne Machtkampf.



Schlüssel 2 - Worte, die verbinden

Dieser Schlüssel funktioniert, weil dein Kind echten Einfluss hat und du trotzdem den Rahmen hältst. Mit diesen Sätzen vermeidest du Machtkämpfe und stärkst die Bereitschaft, mitzuwirken.

1. Einstieg (Widerstand annehmen, Wahl geben)

- „Ich sehe, du willst gerade nicht. Wir machen's klein und machbar.“
- „Du entscheidest: Zuerst schreiben oder zuerst lesen?“
- „Im Sitzen oder im Stehen? Womit fühlst du dich heute besser?“

2. Währenddessen (Beteiligung spürbar machen)

- „Das war deine Wahl. Stark gestartet.“
- „Du startest den Timer, ich lese die Aufgabe vor. Teamwork.“
- „Nach dieser Aufgabe stellst du mir eine Frage... und ich antworte.“

3. Wenn es stockt (neue, echte Wahl)

- „Neue Wahl: zwei Minuten oder drei Minuten?“
- „Wir teilen's: Ich den Anfang, du den letzten Satz.“
- „Zu schwer? Wir nehmen die leichte Variante und kommen später zurück.“

4. Abschluss (Selbstwirksamkeit spiegeln)

- „Welche deiner Entscheidungen hat geholfen?“
- „Das fühlt sich gut an. Du hast heute stark entschieden.“
- „Fürs nächste Mal: gleicher Start oder willst du was ändern?“



Wähle Sätze, die dein Kind spüren lassen, dass seine Meinung zählt. Je mehr es merkt, dass es mitgestalten kann, desto leichter wird es, ins Tun zu kommen und desto seltener müsst ihr überhaupt diskutieren.

Worte für dich, als Mama

Vielleicht hast du Angst, dass dein Kind dir auf der Nase herumtanzt, wenn du Entscheidungen abgibst. Aber das Gegenteil passiert: Kleine Wahlmöglichkeiten nehmen Druck raus und schaffen Nähe. Du bleibst in der Führung und dein Kind spürt trotzdem, dass seine Meinung zählt.



Schlüssel 2 - Anpassungs-Möglichkeiten

Passe den Schlüssel so an, dass dein Kind auch an schwierigen Tagen eine echte Chance zum Mitmachen hat. Selbst kleine Entscheidungen oder Mini-Aufgaben können reichen, um aus Widerstand wieder Kooperation zu machen.

Wenn du noch weniger Zeit hast

- Lass dein Kind nur über eine Kleinigkeit entscheiden (z. B. Stiftfarbe, Reihenfolge). So erlebt es Mitbestimmung, auch wenn ihr nur 5 Minuten habt.

Wenn viel Stoff zu erledigen ist

- Teile die Aufgabe in mehrere kleine Etappen und lass dein Kind die Reihenfolge bestimmen.
- Lass nach jeder Etappe neu wählen, welche als Nächstes kommt. So fühlt es sich machbarer an.

Für jüngere Kinder

- Mach die Wahl sichtbar, z. B. aus einem Beutel ziehen oder Karten hinlegen.
- Lass sie kleine Helfer-Aufgaben übernehmen: den Timer starten, ein Symbol kleben oder einen Haken setzen.

Für ältere Kinder

- Gib mehr Entscheidungsspielraum: Lass sie Reihenfolge, Pausen und Dauer selbst planen. Natürlich innerhalb deines Rahmens.
- Nutzt eine Checkliste, die dein Kind selbst abhaken darf. So wird Verantwortung sichtbar.

Wenn die Stimmung angespannt ist

- Starte nicht sofort mit einer Wahl, sondern schaffe zuerst einen kurzen Moment der Verbindung.
- Und dann nimm eine Wahl, die sofort entlastet: "Willst du zuerst 3 Minuten, oder gleich direkt 5 Minuten?" So fühlt sich dein Kind beteiligt, statt überfahren.

Schlüssel 2 - Mini-Hacks

Diese Hacks holen dein Kind ins Boot, ohne dass es sich gedrängt fühlt. Wenn es mitentscheiden oder selbst kleine Aufgaben übernehmen darf, verändert sich oft die ganze Stimmung und die Lernzeit wird leichter für euch beide.

Hack 1:

Ich entscheide später

Wenn dein Kind blockiert: "Okay, diesmal entscheide ich. Beim nächsten Schritt bist du dran." So bleibt ihr in Bewegung.

Hack 2:

Doppel-Wahl-Trick

Zwei Entscheidungen hintereinander, z. B. Zeit UND Stift. Durch mehr Einfluss steigt die Kooperationsbereitschaft.

Hack 3:

Dein Auftrag – mein Auftrag

Jeder übernimmt eine Mini-Aufgabe. Das macht aus Lernen ein Miteinander statt ein Gegeneinander.

Hack 4: Wahl-Karten

Macht Karten für Pausen-Optionen (z.B. kurz rausgehen, strecken). Dein Kind zieht, so entsteht Wahl nicht nur bei Aufgaben, sondern auch bei Entlastung.

Schlüssel 3 - Alles auf Anfang



Manchmal kippt alles: Eine Aufgabe klappt nicht, dein Kind wirft den Stift, du wirst laut und plötzlich steckt ihr mitten im Streit. In deinem Kopf rauschen Gedanken: „Warum halte ich das nicht besser aus?“

In meiner Ersten Hilfe hast du den SOS-Tipp bekommen: Manchmal ist Neustart besser als Durchbeißen. Der Schlüssel „**Alles auf Anfang**“ geht weiter: Er ist kein spontaner Trick, sondern ein klarer Ablauf, mit dem ihr nach Frust oder Streit bewusst neu starten könnt. Kein Aufgeben, sondern ein Reset, der euch beide wieder ins Miteinander bringt.

Für dich bedeutet das: Du musst dich nicht im Ärger festbeißen. Du darfst loslassen und dir selbst verzeihen. Für dein Kind bedeutet es: Streit ist nicht das Ende, sondern die Chance auf einen neuen Anfang, ohne Schuld, ohne Verlierer.

Wofür dieser Schlüssel da ist:

- Wenn Streit oder Frust die Lernzeit komplett blockiert haben
- Wenn dein Kind dichtmacht und du nur noch Druck spürst
- Wenn du merkst, dass du selbst kurz vorm Explodieren bist und dringend einen klaren Ausweg brauchst

Das Ziel ist nicht, die Situation perfekt zu machen. Ziel ist: Spannung rausnehmen und neu beginnen. Erst wenn Ruhe zurückkehrt, kann dein Kind wieder zuhören und du spürst, dass du die Situation in die Hand nehmen kannst, ohne Schuldgefühle.

Emotionsforschung zeigt, dass Kinder bei Stress kaum lernen können. Durch einen „Neuanfang“ wird die Situation neu bewertet, ein zentraler Mechanismus der Emotionsregulation. Das senkt die Anspannung und macht den Kopf wieder frei für Konzentration.

Schlüssel 3 - Die Schritte

Manchmal ist der einzige Weg weiterzukommen, erst einmal anzuhalten. Mit diesen Schritten holst du euch beide aus der Eskalation. Raus aus der Spirale von Wut und Schuld, hinein in einen neuen Start.

Schritt 1 – Stopp zulassen

1

Sag klar und ruhig: „Wir halten kurz an.“ Es geht nicht ums Aufgeben, sondern um Durchatmen. Auch für dich ist das ein Zeichen: Du darfst die Pausentaste drücken, ohne dich schuldig zu fühlen.

Schritt 2 – Abstand für alle Sinne

Macht etwas, das sofort Distanz schafft: Fenster öffnen und tief rausgucken, kurz ins Bad gehen, einen Schluck kaltes Wasser trinken. Wichtig ist nicht der Ort, sondern dass ihr innerlich Abstand gewinnt.

2

Schritt 3 – Nähe in Mini-Momenten

3

Bevor ihr neu startet, sorgt für ein winziges Verbindungs-Signal: zusammen tief durchatmen, eine kleine Grimasse ziehen oder die Hände kurz berühren. Dein Kind spürt: „Wir sind ein Team, auch nach Krach.“

Schritt 4 – Leichter neu anfangen

Sag: ‚Wir starten nochmal – aber diesmal klein. Eine Mini-Aufgabe reicht.‘ So merkt dein Kind: Wir müssen nicht den ganzen Berg schaffen, sondern können klein wieder einsteigen.

4

Schritt 5 – Gemeinsam wieder aufnehmen

5

Startet mit einem sicheren Mini-Schritt, den dein Kind gut bewältigt. Es zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern das Gefühl: Wir packen es zusammen, Fehler sind erlaubt.

Ein geplanter Neuanfang ist kein Zeichen von Schwäche. Er zeigt deinem Kind, dass ihr Konflikte gemeinsam lösen könnt. Und er zeigt dir, dass ein Ausbruch nicht bedeutet, dass du versagt hast. Sondern dass ihr beide immer wieder einen Neuanfang habt, ohne Verlierer.

Schlüssel 3 - Worte, die verbinden

Dieser Schlüssel funktioniert, weil sie euch erlaubt, nach einem Streit bewusst wieder zueinander zu finden. Mit diesen Sätzen zeigst du deinem Kind: Wir starten neu, wir sind ein Team, auch wenn es eben gekracht hat. Und du erinnerst dich selbst daran: Ich darf loslassen, auch wenn ich vorher laut war.

1. Einstieg (deeskalieren, resettet)

- „Stopp. Wir drücken Reset und atmen einmal zusammen.“
- „Wir wechseln kurz den Ort, dann fangen wir neu an.“
- „Nichts ist kaputt. Jeder Tag schenkt uns eine neue Chance.“

2. Währenddessen (Sicherheit & kleiner Einstieg)

- „Nur dieser kleine Schritt, mehr muss es jetzt nicht sein.“
- „Ich bleibe ruhig bei dir. Du musst das nicht allein schaffen.“
- „Wir reden später darüber. Jetzt zählt der neue Anfang.“



3. Wenn es stockt (Co-Regulation statt Erklären)

- „Ich höre deine Wut. Das ist okay. Ich bin da.“
- „Wir schütteln die Arme aus, drei Atemzüge, dann nochmal von vorn.“
- „Es ist gerade zu viel. Wir steigen später wieder kleiner ein.“

4. Abschluss (Beziehung vor Leistung)

- „Gut, dass wir nochmal angefangen haben.“
- „Heute war's holprig, aber wir haben gemeinsam umgelenkt.“
- „Wichtig ist, dass wir neu begonnen haben. Nicht, was vorher war.“

Nimm die Sätze, die sich für dich echt anfühlen. Dein Kind spürt sofort: Neustart heißt nicht Leistung, sondern Beziehung. Genau das gibt ihm Sicherheit, dass ihr immer wieder neu anfangen könnt.

Worte für dich, als Mama

Manchmal wirst du laut und sofort denkst du: „Jetzt hab ich's wieder kaputt gemacht.“ Aber das stimmt nicht. Laut werden heißt nicht, dass du versagt hast. Es zeigt nur: Auch du hast Grenzen. Mit dem Neustart machst du etwas viel Wertvolleres, als immer geduldig zu bleiben: Du zeigst deinem Kind, dass Fehler nicht das Ende sind.



Schlüssel 3 - Anpassungs-Möglichkeiten

Passe den Schlüssel so an, dass er euch auch in unterschiedlichen Streit- oder Frustsituationen wieder ins Miteinander bringt. Der Neustart ist eure zweite Chance, also gestalte ihn so, dass er euch wirklich hilft.

Wenn du noch weniger Zeit hast

- Reduziert den Neustart auf drei Elemente: Stopp-Satz, Mini Ortswechsel, kleiner Neubeginn.
- Haltet den Verbindungsschritt sehr kurz – z. B. nur drei tiefe Atemzüge zusammen.

Wenn viel Stoff zu erledigen ist

- Wählt nach dem Neustart nur den Teil, den ihr sicher und entspannt schaffen könnt. Alles andere wird bewusst verschoben.
- Markiert sichtbar, was ihr weglasst (z. B. auf einem Parkplatz-Zettel), damit dein Kind merkt: Nicht vergessen – nur verschoben.

Für jüngere Kinder

- Nutze sichtbare Signale für den Neustart, z. B. eine „Reset-Karte“ oder einen kleinen Gegenstand, den ihr übergibt.
- Bleibt beim gleichen kurzen Zeichen jedes Mal, das gibt Sicherheit.

Für ältere Kinder

- Lass sie selbst den Neustart einleiten, wenn sie merken, dass es kippt.
- Frage: „Wie können wir’s jetzt leichter machen?“ und setze mindestens eine ihrer Ideen um.

Wenn die Stimmung angespannt ist

- Verlängert bewusst den Abstand vor dem Neustart: rausgehen, tief atmen, kurz schweigen.
- Starte danach mit einer Aufgabe, die nur sehr wenig Energie braucht, so kommt ihr sanft zurück.

Schüssel 3 - Mini-Hacks

Manchmal kippt die Stimmung und was passiert? Streit, Frust, Tränen. Diese Hacks helfen euch, den Ärger loszulassen und neu zu starten. Mit einem klaren Reset-Signal merkt dein Kind: Fehler sind kein Ende, sondern ein neuer Anfang.

Hack 1:

Reset-Gegenstand

Ein Ball, Stein oder Knopf wird zum Neustart-Signal. Dieser Gegenstand kommt nur dann ins Spiel, wenn alles festgefahren ist.

Hack 2:

Weg mit dem Frust

Frust in Bewegung bringen: Malt den Ärger als Kritzelbild, zerreißt es gemeinsam und atmet einmal tief aus. Ärger raus, Platz für Neues.

Hack 3:

Neue-Runde-Ansage

Legt euch einen festen Satz zurecht, z.B. ‚Jetzt starten wir frisch.‘ Dieser Satz wird zum Ritual und ein klarer Ausdruck: Streit ist vorbei.

Hack 4:

1-Minuten-Spiel

Ein kurzes Mini-Spiel vor dem Neustart, z. B. ‚Finde 3 grüne Dinge im Raum. Lachen oder Bewegung senken die Spannung und danach fällt der Neubeginn leichter.‘

Schlüssel 4 - Kopf frei durch Bewegung



Kennst du diese Nachmittage? Dein Kind sitzt am Tisch, der Stift rollt, die Beine wippen, die Gedanken springen und du spürst, wie deine Geduld langsam schwindet. „Warum kann es nicht einfach mal stillsitzen?“

In meiner Ersten Hilfe hast du die SOS-Idee einer kurzen Bewegungspause kennengelernt. Hier mit dem Schlüssel „Kopf frei durch Bewegung“ machst du daraus mehr: einen klaren Ablauf, mit dem du den Bewegungsdrang deines Kindes bewusst nutzt. So wird Bewegung nicht zum Störfaktor, sondern zum Werkzeug, das Energie abbaut und Konzentration freisetzt.

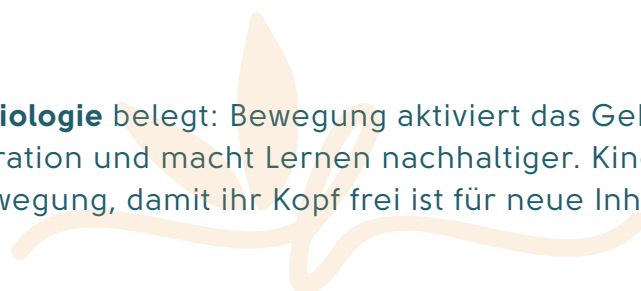
Für dich bedeutet das: Du musst nicht länger ermahnen oder gegensteuern. Für dein Kind bedeutet es: „Ich darf mich bewegen – und danach fällt mir das Lernen leichter.“

Wofür dieser Schlüssel da ist:

- Wenn dein Kind sich nicht konzentrieren kann und du kurz vorm Verzweifeln bist
- Wenn es ständig aufsteht oder herumzappelt und du dich ohnmächtig fühlst
- Wenn es vor (oder nach) Tests oder Hausaufgaben innerlich aufgekratzt ist und du Ruhe reinbringen willst

Bewegung ist hier nicht das Problem, sondern sie ist eure Lösung. Dein Kind spürt: „Ich darf mich bewegen. Und plötzlich fällt mir alles leichter.“ Und du erlebst: „Ich muss nicht länger ermahnen, sondern wir nutzen die Energie gezielt fürs Lernen.“

Die **Neurobiologie** belegt: Bewegung aktiviert das Gehirn, steigert die Konzentration und macht Lernen nachhaltiger. Kinder brauchen Bewegung, damit ihr Kopf frei ist für neue Inhalte.



Schlüssel 4 - Die Schritte

Dein Kind platzt vor Energie, und du fühlst dich, als würdet ihr nie in Ruhe starten können? Genau hier setzt dieser Schlüssel an. Denn Bewegung ist kein Umweg, sondern die Abkürzung zum Fokus. Mit diesem Ablauf lernt dein Kind: Erst Energie rauslassen, dann mit klarem Kopf starten.

1

Schritt 1 – Bewegung bewusst einleiten

Sag klar: „Wir verwandeln unsere Energie jetzt in Bewegung, dann fällt das Lernen leichter.“ So wird Bewegung zu einem festen Teil der Lernzeit und nicht zu einem „Abschweifen“.

2

Schritt 2 – Die richtige Aktivität wählen

Wählt eine kurze, aber aktive Übung: Hampelmann, Seilspringen, zwei Runden ums Haus oder Treppenlaufen.

Dauer: 2–5 Minuten – so lange, bis Puls und Atmung leicht erhöht sind.

3

Schritt 3 – Kurze Pause zur Beruhigung

Nach der Aktivität kurz herunterfahren: tief durchatmen, still sitzen, einen Schluck Wasser trinken. So sinkt die Aufregung, und der Körper schaltet zurück in den Fokus.

4

Schritt 4 – Mit sicherer Aufgabe starten

Wählt jetzt eine Aufgabe, die dein Kind sicher kann. Dieses kleine Erfolgserlebnis zeigt: „Die Bewegung hat geholfen, jetzt geht's einfacher.“

5

Schritt 5 – Den nächsten Bewegungsanker setzen

Sprecht ab, wann die nächste Mini-Bewegungspause kommt (z. B. nach 15 Minuten). So weiß dein Kind, dass es sich auf Bewegung freuen kann, ohne ständig zu fragen.

Gezielte Bewegung ist kein Zeitverlust. Sie ist eine Investition in die Lernzeit. Dein Kind lernt, dass es sein Bedürfnis nach Bewegung ernst nehmen darf und dass Bewegung helfen kann, konzentrierter und gelassener zu arbeiten.

Schlüssel 4 - Worte, die verbinden

Dieser Schlüssel wirkt am besten, wenn dein Kind merkt: Bewegung ist Teil des Plans und kein „Fehler“. Mit diesen Sätzen stärkst du seine Motivation und gibst dir selbst die Sicherheit, nicht ständig ermahnen zu müssen.

1. Einstieg (Bewegung legitimieren)

- „Erst Bewegung, dann Kopf. Zwei Minuten reichen.“
- „Sag du die Übung, ich mache mit.“
- „Nach der Bewegung gibt's eine leichte Aufgabe zum Reinkommen.“

2. Währenddessen (Rahmen halten)

- „Jetzt 10 Sprünge, dann Schluck Wasser und weiter.“
- „Ich sehe, wie du Energie rauslässt. Das hilft dem Kopf.“
- „Wir starten danach mit etwas, das dir sicher gelingt.“



3. Wenn es stockt (Energie dosieren)

- „Hol dir kurz Luft, dann geht's weiter.“
- „Die Bewegung hat dir gut getan, nimm das Gefühl mit an den Tisch.“
- „Du bist bereit! Fangen wir mit etwas Leichtem an.“

4. Abschluss (Schlüssel verankern)

- „Welche Übung hat dir am meisten geholfen, dich zu konzentrieren?“
- „Die Mischung aus Bewegung und leichter Start war gut.“
- „Nächstes Mal gleicher Ablauf, dann weiß der Körper schon was kommt.“

Halte die Sätze positiv. So spürt dein Kind: Bewegung ist kein Vorwand, sondern ein Teil des Lernplans und Lernen fühlt sich leichter an.

Worte für dich, als Mama

Vielleicht denkst du manchmal: „Mein Kind müsste doch einfach stillsitzen können. Mit mir stimmt was nicht, weil ich das nicht schaffe.“ Aber genau das Gegenteil ist wahr: Du musst nichts erzwingen. Indem du Bewegung zulässt, zeigst du Stärke. Du machst nicht „zu wenig“, sondern genau das Richtige: Du verwandelst Energie in Klarheit. Und du erlebst: Lernen gelingt leichter, wenn ihr beide atmen dürft, statt kämpfen zu müssen.



Schlüssel 4 - Anpassungs-Möglichkeiten

Passe diesen Schlüssel so an, dass er wirklich zu eurer Lernzeit, dem Platzangebot und der Energie deines Kindes passt. So bleibt Bewegung hilfreich, ohne dass es für dich anstrengend wird.

Wenn du wenig Zeit hast

- Wählt eine sehr kurze, intensive Aktivität (z. B. 30 Sekunden Hampelmann oder Treppensteigen).
- Kombiniert Bewegung mit einem Lerninhalt („Springe und zähle bis 20“).

Wenn viel Stoff zu erledigen ist

- Teilt den Stoff in kürzere Abschnitte und setze Bewegung bewusst zwischen zwei Aufgaben, um den Kopf frei zu machen.
- Nutzt Bewegung, um von einem Thema ins nächste zu wechseln, zum Beispiel einmal ums Haus gehen, bevor ihr vom Rechnen ins Lesen startet.

Für jüngere Kinder

- Macht aus Bewegung kleine Geschichten: hüpft wie Frosch durch den Wald, schleicht wie Katzen durchs Gebüsch, stampft wie Riesen.
- Lass dein Kind die nächste Übung ansagen. Das steigert Motivation und Verbindlichkeit.

Für ältere Kinder

- Erstellt eine Playlist mit kurzen Power-Songs, die als Bewegungs-Impuls dienen.
- Gib den Auftrag, die nächste Bewegungseinheit selbst zu moderieren: Vom Ansagen bis zum Anleiten.

Wenn die Stimmung angespannt ist

- Wenn es kracht, helfen ruhige Bewegungen (z. B. Dehnen, Yoga). So kommt ihr beide runter.
- Kombiniert Bewegung mit Atemübungen („Strecken – tief einatmen, Arme senken – ausatmen.“), um gleichzeitig den Puls zu senken.

Schlüssel 4 - Mini-Hacks

Diese Hacks geben dir kleine Extras an die Hand, mit denen der "Kopf frei durch Bewegung"-Schlüssel noch leichter klappt. Und zwar schnell, praktisch und ohne großes Nachdenken.

Hack 1: Musik-Kickstart

Nutzt einen festen Lieblingssong als Startsignal. Musik bringt Schwung und zeigt: Jetzt beginnt die Lernzeit.

Hack 2: Bewegungs-Zone

Legt euch einen festen Platz fest (z. B. eine Yogamatte). Hier darf getobt werden und danach geht's zurück an den Tisch.

Hack 3: Tempo-Wechsel

30 Sekunden schnell, 30 Sekunden langsam bewegen! Das schärft Fokus und Körpergefühl.

Hack 4: Spaß-Countdown

Verknüpft Bewegung mit einem Countdown: „5 Sprünge wie ein Frosch, 4 Hampelmänner, 3 tiefe Atemzüge, 2 Dehnungen, 1 High-Five.“

Schlüssel 5 - Zurück zur Nähe



Es kracht oft nicht nur am Anfang, sondern auch mittendrin. Dein Kind blockiert, du bist genervt und plötzlich geht gar nichts mehr. An der Aufgabe liegt es selten. Viel öfter daran, dass die Verbindung zwischen euch kurz abgerissen ist.

Bei meinen SOS-Tipp hast du kennengelernt: Gefühle spiegeln und Co-Regulation können sofort Druck rausnehmen. Der Schlüssel „Zurück zur Nähe“ geht einen Schritt weiter: Er zeigt dir einen klaren Ablauf, wie du auch mitten im Chaos zurück in Verbindung findest.

Kein Zufallsmoment, sondern ein Weg, der euch beide wieder ins Miteinander holt. Für dich heißt das: Du musst dich nicht mehr hilflos fühlen, wenn die Stimmung kippt. Statt Schuldgefühlen hast du jetzt einen kleinen Plan, der dich Schritt für Schritt zurück zur Nähe führt.

Für dein Kind heißt das: „Mama ist bei mir.“ Und du spürst: „Wir schaffen es, auch im Durcheinander wieder zusammenzufinden.“

Wofür dieser Schlüssel da ist:

- Wenn ihr schon angefangen habt und plötzlich alles stockt
- Wenn dein Kind dichtmacht und du nur noch Abwehr spürst
- Wenn die Stimmung so kippt, dass ihr einen Ausweg braucht

Eine verlässliche Beziehung ist die Basis für jedes Lernen. Dein Kind erfährt: „Ich bin wichtiger als die Aufgabe.“ Und du darfst erleben: „Es ist okay, den Druck rauszunehmen! Genau das bringt uns beide weiter.“

Die **Bindungstheorie** zeigt: Kinder lernen am besten in einem sicheren Beziehungsumfeld. Wenn die Beziehung warm und stabil ist, sinkt Stress (Cortisol), und das Gehirn ist offener für neue Inhalte. Verbindung ist damit ein echter Lernverstärker.

Schlüssel 5 - Die Schritte

Wenn die Stimmung kippt, bringt es nichts, sofort auf die Aufgabe zu drängen. Nähe zuerst, Leistung danach. Mit diesen Schritten holst du euch zurück ins Miteinander.

1

Schritt 1 – Kurz die Handbremse ziehen

Räum Hefte und Stifte zur Seite und zeig: „Gerade geht’s nicht um Mathe oder Deutsch, sondern nur um uns.“

2

Schritt 2 – Einen echten Moment teilen

Tu etwas, das euch beide kurz lachen oder entspannen lässt: eine kleine Anekdote erzählen, einen witzigen Gesichtsausdruck machen, kurz durchschnaufen und dich mit deinem Kind anschauen. Dieser Mini-Moment nimmt die Schwere und zeigt: Wir sind zusammen hier.

3

Schritt 3 – Spiegel für dein Kind sein

Sag, was du siehst, ganz ohne Urteil: ‚Du wirkst müde.‘ oder ‚Das hat dich eben genervt.‘ Allein das Gesehenwerden senkt den Widerstand.

4

Schritt 4 – Einen machbaren Start wählen

Wählt gemeinsam einen Start, der überschaubar ist: ein Satz lesen, eine Zahl rechnen, ein Wort schreiben. Hauptsache: klein genug, dass es machbar wirkt.

5

Schritt 5 – Aus der Nähe starten

Bevor ihr mit der Aufgabe beginnt, nehmt euch noch einen winzigen Moment der Verbindung: ein kurzer Blickkontakt, ein Schulterklopfen oder ein „Wir schaffen das zusammen“. Dieses kleine Zeichen gibt deinem Kind Sicherheit und macht den Start ins Lernen leichter.

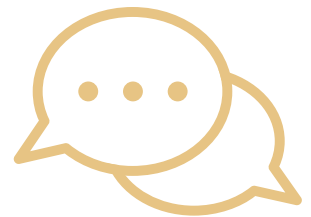
Nähe ist keine Extra-Aufgabe, sondern die Grundlage für stressfreies Lernen. Wenn dein Kind sich gesehen und verstanden fühlt, verschwinden Widerstand und Lernfrust und ihr kommt beide leichter durch die Lernzeit.

Schlüssel 5 - Worte, die verbinden

Nähe entsteht oft in kleinen Sätzen, die dein Kind sofort spüren lässt: Du bist wichtiger als die Aufgabe. Mit diesen Worten baust du Brücken. Egal, ob ihr gerade starten wollt oder schon mittendrin steckt.

1. Einstieg (Gefühl sehen, Bindung zuerst)

- „Was sagt dein Bauch heute zum Lernen: leicht oder schwer?“
- „Dein Gesicht erzählt mir gerade, dass es schwer ist. Lass uns erst ankommen.“
- „Erst wir zwei, dann die Aufgabe.“



2. Währenddessen (spiegeln, übersetzen, entlasten)

- „Du bist genervt, weil es lange dauert. Verstehe ich.“
- „Sag mir laut, was in deinem Kopf passiert. Ich schreibe es auf.“
- „Du sagst die Idee, ich schreibe sie auf. So tragen wir's zusammen.“

3. Wenn es stockt (Nähe statt Druck)

- „Du musst dich nicht beruhigen, ich bleibe ruhig.“
- „Ich höre, dass es dir schwerfällt. Wir suchen jetzt den kleinsten machbaren Anfang.“
- „Ein kurzer Drücker oder ein Handzeichen. Dann tief atmen und klein weitermachen.“

4. Abschluss (Wertschätzung, die trägt)

- „Danke, dass du drangeblieben bist, obwohl's schwer war.“
- „Was hat dir heute gutgetan: meine Hilfe, die Pause oder die Wahl?“
- „Ich hab gesehen, wie tapfer du warst. Genau das macht den Unterschied.“

Verbindung entsteht in Mini-Momenten, nicht in langen Erklärungen. Dein Kind merkt sofort: Du siehst es und das nimmt den Widerstand raus.

Worte für dich, als Mama

Vielleicht glaubst du oft: „Ich muss mein Kind ständig antreiben, sonst schaffen wir es nie.“ Aber das stimmt nicht. Dein Kind braucht nicht deine ständige Motivation, es braucht deine Nähe. Nähe heißt: gesehen werden, nicht perfekt sein. Und auch für dich gilt: Du musst nicht alles richtig machen. Es reicht, dass dein Kind spürt: „Mama ist da, egal was passiert.“



Schlüssel 5 - Anpassungs-Möglichkeiten

Passe den Schlüssel so an, dass Nähe auch an stressigen Tagen gelingt, egal ob ihr wenig Zeit habt, viel Stoff, kleine oder große Kinder.

Wenn du wenig Zeit hast

- Leg kurz deine Hand auf den Tisch oder deine Handfläche offen hin. Dein Kind legt seine dazu. Ein stilles Zeichen: „Wir sind ein Team.“
- Zählt gemeinsam von 3 rückwärts! Dieses kleine Ritual wirkt wie ein gemeinsamer Anker: Ihr seid zusammen, ohne Diskussion und ohne Druck.

Wenn viel Stoff zu erledigen ist

- Nutze den Schlüssel nur als Mini-Check-in: kurze Geste, gemeinsames Ziel nennen, starten.
- Plant bewusst nach einer Etappe eine weitere Mini-Verbindungspause ein, damit Nähe nicht verloren geht, auch wenn der Berg groß ist.

Für jüngere Kinder

- Führt ein Verbindungsritual ein, das immer gleich bleibt: ein kleiner Startspruch, ein Handzeichen oder ein „Team-Gegenstand“, den ihr euch gebt.
- Lass dein Kind das Ritual selbst anstoßen, so wird Nähe für es spürbar und aktiv.

Für ältere Kinder

- Lass sie selbst eine Ideen einbringen! Mehr Mitbestimmung tut gut.
- Gib deinem Kind die Chance, zur Selbstverpflichtung: „Sag mir in einem Satz, was du jetzt angeht.“

Wenn die Stimmung angespannt ist

- Starte ohne Worte. Manchmal baut Stille schneller Brücken als Erklärungen.
- Unterbrich kurz mit einem ungewohnten Element, z. B. „Lasst uns beide die Hände ausschütteln, Grimassen ziehen,..“. Das bricht Spannung und schafft neuen Raum.

Schlüssel 5 - Mini-Hacks

Manchmal hilft eben keine Struktur und kein Timer, sondern nur Verbindung. Diese Hacks bringen euch schnell wieder zusammen, wenn ihr euch beide grad nicht mehr so als Team fühlt.

Hack 1: Gefühlsanzeige

Kind zeigt per Karte (z. B. Schnecke, Löwe, Faultier), wie es sich fühlt. Gefühle ausdrücken fällt so oft leichter.

Hack 2: Spiegel-Satz

Du beginnst einen Satz, dein Kind beendet ihn.
Bsp: „Heute war es...“ -
„...anstrengend.“
Das zeigt: „Wir sind im Dialog.“

Hack 3: Humor-Code

Ihr wählt ein kleines Quatschwort (z. B. „Gurke“ oder „Flummi“), das ihr sagt, wenn es zu ernst wird. Ein gemeinsames Grinsen reicht oft, um Druck rauszunehmen..

Hack 4: Erfolg-Anker

Sag: „Weißt du noch, gestern hast du das geschafft?“ Erinnerung an einen Erfolgsmoment lässt Nähe entstehen.

Mit den 5 Schlüsseln hast du jetzt kleine Werkzeuge in der Hand, die dir den Alltag Stück für Stück leichter machen können.

Du hast bekommen:

- feste Abläufe, die Sicherheit geben
- kleine, klare Schritte, die sofort wirken können
- Ideen, wie ihr Streit entschärft und wieder leichter ins Lernen findet

Erwarte nicht, dass sofort alles perfekt läuft. Gib dir und deinem Kind Zeit, euch an Neues zu gewöhnen. Schon ein einziger friedlicher Moment kann die ganze Lern- bzw. Hausaufgaben-Zeit verändern.

Mach dir bewusst: Jeder friedliche Tag zählt.



Und hier endet es nicht:

Ich begleite dich weiter. Auf Instagram findest du mehr Tipps, kleine Hacks und vor allem Motivation.

Komm mit auf Instagram





Ich freu mich auf dein Feedback!

Mich interessiert total: Welcher Schlüssel hat euch am meisten geholfen? Was lief gut und wo hakt es vielleicht noch?

Schreib mir gern:

per Mail an manu@lernspross.at

oder

direkt auf Instagram [@lernspross](https://www.instagram.com/lernspross)

Dein Feedback ist mir super wichtig. Denn genau daraus entstehen die nächsten Ideen und Materialien, die dich noch besser unterstützen können.

Danke, dass du dabei bist!



Impressum

Manu Raggl – lernspross.at

E-Mail: manu@lernspross.at

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

Vollständiges Impressum & Datenschutzerklärung:

www.lernspross.at/rechtliches