

Selbsttest: Leidet mein Kind an Lernblockaden?



Es ist oft gar nicht so einfach festzustellen, ob ein Kind an Lernblockaden oder Prüfungsangst leidet. Manchmal scheint es, dass das Kind nicht genug lernt oder einfach Desinteresse der Grund für das Schulversagen ist. Wenn Schüler ständig schlechte Noten nach Hause bringen, sollte man einmal genauer hinsehen, welche Gründe dafür verantwortlich sind.

Was sind Lernblockaden?

Eine Lernblockade ist ein Zustand, der sich vielfältig äußern kann, das Ergebnis ist aber meistens gleich: Die Noten sind schlecht, das Kind hat zunehmend schlechte Laune oder es geht ihm sogar richtig schlecht. Wenn eine Lernblockade vorliegt, dann kommt es gar nicht erst zum Lernprozess: Selbst wenn das Kind viel lernt, wird die Information nicht so verarbeitet, dass sie dann richtig wiedergegeben werden kann.

Das Fatale an Lernblockaden: Sie verstärken sich, verselbstständigen sich und nicht nur der Schulerfolg bleibt aus, sondern auch in anderen Bereichen fehlen dem Kind Erfolgserlebnisse, denn Lernen müssen die Kinder überall – ob in der Schule oder bei der freiwilligen Jugendfeuerwehr.

Lernblockaden – die unbekanntesten Notenkiller

Während Prüfungsangst erst in der konkreten Situation der Schularbeit eintritt, treten Lernblockaden schon vorher auf.

Das bedeutet konkret: Das Kind lernt, kann aber die Informationen nicht richtig verarbeiten, also auch später nicht abrufen – schlechte Zensuren sind die Folge.

Ob bei Ihrem Kind eine Lernblockade oder Prüfungsangst vorliegt, können Sie mit unserem Selbsttest überprüfen (siehe unten).

Lernblockaden haben viele Ursachen – das Problematische ist, dass Ursachen und Auswirkungen sich vermischen bzw. irgendwann einen Teufelskreis bilden. Beispiel: Der Schüler kommt mit einem bestimmten Lehrer nicht klar, das versetzt ihn in

Stress. Stress führt dazu, dass er in der Arbeit versagt. Das führt wieder zu neuem Stress.

Ursachen

- Stress
- Fluchtverhalten (Der Schüler verschwendet seine ganze Energie damit, das Lernen zu vermeiden und auszuweichen)
- Mobbing in der Schule
- Kein Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit
- Krankheiten
- Geringes Selbstwertgefühl
- **Leistungsdruck**
- Zu wenig trinken
- Zu viele Kohlehydrate essen
- Zu hoher Zuckerkonsum
- Zu wenig Bewegung
- Mangel an Mineralien, Vitaminen etc.
- Informationsüberflutung (TV, PC, Medien)

Auswirkungen

- Stress
- Kein Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit
- Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen: Verspannungen, Infekte usw.
- Schulverweigerung
- Schule schwänzen
- Schlechte Noten
- Geringes Selbstwertgefühl
- „Null-Bock“-Verhalten
- Keine Mitarbeit in der Schule
- Kein Interesse an Neuem
- Angst und Blockaden verstärken sich, je länger sie andauern

Beeinträchtigung fürs Leben

Manche Kinder mit Prüfungsangst und Lernblockaden schaffen es gerade so durch die Schule. Allein das ist schon schlimm, denn jedes Kind sollte die Chance haben, den besten Schulabschluss zu bekommen, der möglich ist – die meisten Kinder bleiben aber unter ihren Möglichkeiten.

Das wesentliche Problem besteht darin, dass die meisten von diesen Kindern wahrscheinlich auch noch als Erwachsene unter diesen Problemen leiden werden. Die Folgen:

- Sie vermeiden Prüfungssituationen wie zum Beispiel die Führerscheinprüfung oder Prüfungen, die sie im Beruf weiterbringen.
- Daraus folgt, dass das Selbstbewusstsein angegriffen wird – das Privatleben leidet ebenso wie das Berufsleben.

- Diese Menschen vermeiden irgendwann das Lernen an sich. Da wir aber in einer Gesellschaft leben, in der lebenslanges Lernen ein Muss ist, haben Menschen mit Lernproblemen einen schweren Stand.
- Auch im Privatleben spüren die Betroffenen die Auswirkungen: Sie sind weniger zufrieden mit sich und ihrer Lebenssituation als Menschen, die gerne lernen und sich Prüfungssituationen erfolgreich stellen können. Das Leben wird zunehmend als schwierig empfunden, denn überall gibt es Neues zu lernen – sei es nur die neue Software, die man im Beruf braucht.

Es ist also nicht nur für den Schulerfolg wichtig, Lernprobleme und Prüfungsangst aufzulösen – es ist wichtig für ein erfolgreiches, zufriedenstellendes Leben.

Ob Ihr Kind Lernblockaden hat, können Sie mit diesem Selbsttest herausfinden. Er kann natürlich nur ein Anhaltspunkt sein.

Ihre Beobachtung

	Ja	Nein
Ihr Kind leidet vor Klassenarbeiten oft an Schlaflosigkeit.		
Ihr Kind bittet Sie, zu Hause bleiben zu dürfen. Auf Nachfrage erfahren Sie, dass heute eine Klassenarbeit geschrieben wird. (Ihr Kind ist offensichtlich nicht krank.)		
Ihr Kind äußert sich vor Klassenarbeiten sorgenvoll.		
Ihr Kind hat vor Klassenarbeiten körperliche Beschwerden wie Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Verspannungen.		
Ihr Kind ist vor Klassenarbeiten auffallend unkonzentriert und nervös.		
Gibt Ihr Kind auch bei außerschulischen Tätigkeiten immer schnell auf und stellt sich selbst als Versager dar?		
Leidet Ihr Kind verstärkt an Kopfschmerzen, Verspannungen, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich?		
Gab es in der letzten Zeit unentschuldigte Fehlzeiten?		
Zeigt Ihr Kind immer öfter eine „Null-Bock-Haltung“?		
Versucht Ihr Kind, sich schulischen Herausforderungen immer öfter zu entziehen? (Wegbleiben, keine Hausaufgaben, nicht im Unterricht mitarbeiten)		
Sie hören von Ihrem Kind Aussprüche wie „Das schaffe ich nicht“ und		

„Das ist viel zu schwer“.		
Zieht Ihr Kind sich vor Prüfungen auffallend zurück?		
Sie haben Ihr Kind vor einer Klassenarbeit abgefragt – es hat das Meiste gut beherrscht. Die Note in der Klassenarbeit ist trotzdem nur ausreichend bzw. mangelhaft.		
Ihr Kind verbringt immer mehr Zeit mit dem Lernen, aber die Ergebnisse in Arbeiten verbessern sich nicht		
Ihr Kind reagiert aggressiv, wenn es um das Thema Lernen und Schule geht.		
Wenn Ihr Kind von der Schule erzählt, dann kaum noch begeistert, sondern eher gedrückt und lustlos.		
Ihr Kind erzählt immer weniger von der Schule.		
Sie haben erfahren, dass Ihr Kind öfter ohne Hausaufgaben in die Schule kommt.		
Die Noten Ihres Kindes sind in der letzten Zeit auffallend abgesunken.		
Ihr Kind hat wenig Selbstvertrauen.		

Fragen Sie Ihr Kind nach seinem Empfinden

Lassen Sie Ihr Kind aber bitte nicht die Checkliste ausfüllen, sondern klären Sie die Punkte in einem ruhigen Gespräch.

	Ja	Nein
Vor der Klassenarbeit		
... mache ich mir große Sorgen		
Ich habe Angst, dass ich es nicht schaffe.		
... fühle ich mich oft nicht wohl.		
... würde ich am liebsten Zuhause bleiben.		
In der Klassenarbeit		
... wird mir schon ganz komisch, wenn die Arbeitszettel ausgeteilt werden.		
... bin ich unruhig.		
... merke ich manchmal, dass mein Herz ganz schnell schlägt.		

... wird mir heiß und kalt.		
... schaue ich manchmal auf das Aufgabenblatt – und weiß nichts mehr. Mein Kopf ist ganz leer. Sachen, die ich vorher gut konnte, gelingen mir plötzlich nicht mehr.		
... kann ich manchmal die einfachsten Sachen nicht mehr wiedergeben		
Allgemeine Aussagen		
Mir macht nichts mehr richtig Spaß.		
Ich hasse die Schule, ich wäre froh, wenn ich nicht mehr hingehen müsste. (Das ist ein Alarmsignal, wenn so heftige Gefühle im Spiel sind)		
Es gibt ein Fach/mehrere Fächer, die ich richtig hasse.		
Es gibt Lehrer, die ich gar nicht mag bzw. hasse .		

Je mehr Kreuze Sie in der „Ja-Spalte“ haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Kind an Lernblockaden oder Prüfungsangst leidet.

So helfen Sie Ihrem Kind

Akzeptieren Sie das Problem

Der erste Schritt sollte die Anerkennung des Problems sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie Verständnis haben, gleichgültig, woran es liegt, dass Ihr Kind Probleme mit Schularbeiten hat. Versuchen Sie die Ängste Ihres Kindes anzunehmen und zu akzeptieren, das ist der erste Schritt, das Problem zu lösen.

Wichtig: Ihr Kind hat keine Schuld an dieser Situation!

Auch Ihr Kind sollte seine Angst annehmen

Helfen Sie auch Ihrem Kind, seine Prüfungsangst bzw. seine Lernblockaden zu akzeptieren. Nicht wenige Kinder schämen sich, zuzugeben, dass Sie an Black-outs leiden, nicht zügig arbeiten können etc. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es nicht „krank“ und auch nicht allein ist.

Du schaffst es!

Das größte Problem beim Thema Prüfungsangst ist die Tatsache, dass das Kind sich seiner Angst ausgeliefert fühlt und denkt, dass es eigentlich nichts ändern kann. Die

Angst, das Versagen hat das Kind im Griff und lähmt damit auch den Glauben daran, etwas für den eigenen Erfolg und das Wohlbefinden tun zu können.

Bestärken Sie Ihr Kind immer wieder darin, dass es sehr wohl etwas tun kann.

Sprechen Sie nicht mehr von den Problemen

Wenn das Problem erkannt ist, sollten Sie „Prüfungsangst“ oder „Lernprobleme“ auch schnell wieder vergessen. Stellen Sie sich vor: Immer, wenn Sie darüber sprechen, wie Sie das Problem lösen können, erwähnen Sie das Wort „Prüfungsangst“ oder „Lernproblem“. Ihr Kind wird also immer wieder an die angstausslösende Situation erinnert und produziert Stresshormone. Das wirkt sich negativ aus:

- Ein produktives Gespräch ist nur schwer möglich, da Ihr Kind Angstgefühle produziert.
- Ihr Kind kann das Problem nicht loslassen, da es ständig daran erinnert wird.

Das soll nicht heißen, dass Sie die Angst Ihres Kindes totschweigen sollen – ganz im Gegenteil – aber: Geben Sie der Sache einen anderen Namen. Was nützt es, permanent darauf herumzureiten, wie schrecklich die Situation ist? Nichts! Deshalb:

Formulieren Sie ein positives Ziel

Was ist für Ihr Kind optimal? Es sollte in der Lage sein, in Zukunft vor und bei Schularbeiten entspannt und ruhig zu sein. Sprechen Sie also mit Ihrem Kind darüber, welches positive Ziel sie gemeinsam erreichen wollen. Gleichgültig, wie alt Ihr Kind ist, es wird Ihre Unterstützung bei diesem Ziel auf alle Fälle brauchen. Achten Sie bei der Formulierung des Ziels und in Gesprächen darauf, dass Sie negativ besetzte Wörter vermeiden. Versuchen Sie es gleich einmal:

Statt: „Das Ziel ist, dass du keine Angst vor Schularbeiten mehr hast“ sagen Sie: „Du kannst es schaffen, bei Schularbeiten ganz entspannt zu sein“.

Statt: „Du sollst nicht immer aufschieben“ sagen Sie: „Wir arbeiten jetzt daran, dass du deine Aufgaben schneller erledigen kannst“.

Ein ganz wichtiger Tipp

Oftmals reichen ganz einfache Methoden, um Ihrem Kind zu helfen. Legen Sie ihm am Morgen der Schularbeit, bevor es aus dem Haus geht, die Hand auf die Schulter/den Rücken und sagen Sie einfach: „Du kannst“ oder „Du weißt“. Allein

diese kleine Maßnahme kann in Ihrem Kind Großes bewirken. So ein Zuspruch, so viel Vertrauen wirkt unglaublich bestärkend – probieren Sie es aus!

Sprechen Sie mit den Lehrern

Sprechen Sie die Lehrer Ihres Kindes ganz gezielt auf Prüfungsangst und Lernblockaden an. Der Lehrer kann nicht wissen, ob Ihr Kind sich überhaupt bemüht – so können Sie klar stellen, dass Ihr Kind lernt und sich Mühe gibt. Fragen Sie nach Hilfen, die Ihr Kind nutzen könnte.

Lernblockaden und Prüfungsangst lösen

Mit dem kostenlosen Selbsttest haben Sie schon einmal einen Anhaltspunkt, woran es liegen könnte, dass Ihr Kind in der Schule nicht den besten Erfolg erzielt. Das Problem können Eltern sicherlich nicht allein lösen. Es ist also ratsam, sich Unterstützung durch Experten zu suchen. Das kann ein Schulpsychologe sein oder auch ein Nachhilfelehrer, der Erfahrung auf diesem Gebiet hat. Auch Psychologen oder Lerntherapeuten können helfen.

„Schule sorglos“: Die Lösung für alle Schulsorgen

Um die Lernblockaden Ihres Kindes zu lösen, braucht es verschiedene Ansätze:

- Das Lernen lernen
- Lernblockaden auflösen
- Prüfungsangst/Schulangst auflösen
- Motivieren

Nun können Sie Bücher kaufen, zum Schulpsychologen gehen usw. oder Sie nutzen eine Lösung aus einer Hand: **das „Schule sorglos“-Konzept.**

„Schule sorglos“ ist der Erfolgskurs für Schüler, der alle Bereiche abdeckt, die Kindern mit Schulschwierigkeiten helfen.



Die Vorteile

- Ihr Kind lernt, wie es **richtig lernt**. Dadurch fühlt es sich in Klassenarbeiten **sicherer** und kann besser abschneiden. Clever lernen heißt die Lösung!
- Ihr Kind lernt Strategien, wie es **Lernblockaden auflösen** kann.
- Kinder, die an Prüfungsangst leiden, lernen, die **Angst aufzulösen**. Nie wieder hilflos fühlen!
- Ihr Kind wird **sicherer, lernt schneller** und behält mehr – so machen Klassenarbeiten sogar Spaß.
- Ihr Kind bekommt die besten Tipps, wie es in **Klassenarbeiten mehr Punkte** machen kann.
- Ihr Kind hatte in Klassenarbeiten schonmal einen „Black-out“ und konnte die Lösung nicht nennen, obwohl es sie sicher wusste? Dagegen gibt es Hilfen, die Ihr Kind im „Schule sorglos“-Kurs kennen lernen wird.
- Ihr Kind lernt, wie Lernen **leicht** funktioniert – das wird es **motivieren**, zu lernen. Wir alle mögen doch Dinge, die leicht funktionieren, nicht wahr?
- **Begeisterung** ist das beste Mittel, um Lernprobleme aufzulösen. Ihr Kind wird begeistert sein, sobald es merkt, wie einfach lernen sein kann. Es wird begeistert sein, wenn es in seinem Problemfach die ersten **guten Noten** bekommt.
- Ihr Kind wird **selbstbewusster** werden, wenn es erfährt, wie viel es leisten kann.
- **Kein Stress** mehr mit der Schule – davon profitiert auch das Familienleben.
- Falls Ihr Kind Nachhilfeunterricht bekommt, können Sie diesen oft reduzieren oder ganz weglassen – so können Sie eine Menge **Geld sparen**.
- Sie erhalten Extra-Unterlagen, die Ihnen vermitteln, wie Sie Ihr Kind am besten unterstützen können.

Ein „Schule sorglos“-Kurs dauert im Schnitt 10 Doppelstunden und findet in Gruppen statt. Einige unserer Trainer bieten auch Einzelkurse an.

So finden Sie einen „Schule sorglos“-Kurs Ihrer Nähe

Besuchen Sie unsere Website unter <http://www.schule-sorglos.de/kursleiter/>.

Hier finden Sie alle unsere Kursleiter, die bereits im deutschsprachigen Raum unseren Kurs anbieten. Sollte noch niemand in Ihrer Umgebung sein, haben Sie auch die Möglichkeit, uns eine Nachricht zu schicken. Wir benachrichtigen Sie dann sofort, wenn ein „Schule sorglos“-Kurs in Ihrer Nähe stattfindet oder machen Nachhilfeeanbieter in Ihrer Umgebung ausfindig, die ihn in Kürze anbieten werden. (Diese Benachrichtigung ist völlig unverbindlich und stellt keine Kursbuchung dar!)

Unter <http://www.schule-sorglos.de/eltern/> finden Sie alle weiteren Informationen zum „Schule sorglos“-Kurs.

Übersicht: Unsere Kursleiter

Wir haben Ihnen hier eine Übersicht unserer Kursleiter sortiert nach PLZ zusammengestellt. Kontaktieren Sie den Kursleiter in Ihrer Stadt. Auf unserer ständig aktualisierten Kursleiter-Landkarte unter www.schule-sorglos.de/kursleiter können Sie sich ebenfalls über Anbieter in Ihrer Nähe informieren.

Deutschland

- **08626 Marieney:** Wolfgang Weber, E-Mail: info@detextore.de, Tel.: 037464 83123
- **10318 Berlin:** Monique Wolff, E-Mail: info@lernstation.com, Tel.: 030-32509666
- **10367 Berlin:** Margret Buchheim, E-Mail: ma.buchheim@gmx.de, Tel.: 030 55009753
- **14471 Potsdam:** Angela Joppa, E-Mail: angela.joppa@schule-sorglos.de, Tel.: 0331/961301
- **14776 Brandenburg:** Mirko Mieland, E-Mail: M.Mieland@LRS-Portal.net
- **18057 Rostock:** Silke Schwerdtfeger, E-Mail: silke.schwerdtfeger@googlemail.com, Tel.: 0381 36 44 197
- **26389 Wilhelmshaven:** Gaby Wendel-Rothe, E-Mail: wendelrothe@aol.com, Tel.: 04421-85324
- **26639 Wiesmoor:** Gunda Harms, E-Mail: info@therapiehaus-erle.de, Tel.: 04944/ 44 86 78
- **26871 Papenburg:** Ute Heidorn, E-Mail: ute.heidorn@schule-sorglos.de, Tel.: 04961 – 94 23 41
- **27283 Verden:** Marion Rolles, E-Mail: mone.rolles@t-online.de, Tel.: 04231 / 676879
- **27576 Bremerhaven:** Bianca Rademacher, E-Mail: rademacher.logo@yahoo.de, Tel.: 0471/48399977
- **30900 Wedemark:** Thomas Bösche, E-Mail: Boesche1@gmx.net, Tel.: 05130/790360
- **31535 Neustadt:** Marlies Fus, E-Mail: ergotherapie.fus@t-online.de, Tel.: 0 50 32 - 800 491
- **41372 Niederkrüchten:** Andreas Weber-Gutjahr, E-Mail: A.Gutjahr@gmx.net
- **53721 Siegburg:** Ralph von Born, E-Mail: siegburg@primaer-nachhilfe.de, Tel.: 024411463044
- **55626 Bundenbach:** Kerstin Völker, E-Mail: voelker-kerstin@web.de, Tel.: 06544 9919754
- **63667 Nidda:** Heike Reimer, E-Mail: heike.reimer@schule-sorglos.de, Tel.: 06043/8624
- **65197 Wiesbaden:** Angelika Hübschmann, E-Mail: info@lernekreativ.de, Tel.: 0611/4695500
- **66123 Saarbrücken:** Christopher Olbertz, E-Mail: christopher.olbertz@gmx.net, Tel.: 0681/9366231
- **68519 Viernheim:** Christian Wieczorek, E-Mail: christian.wieczorek@schule-sorglos.de, Tel.: 06204-91129
- **71111 Waldenbuch:** Jasmin Schmolke, E-Mail: jasmin.schmolke@schule-sorglos.de, Tel.: (07157) 705224
- **72764 Reutlingen:** Elwine Barth, E-Mail: elwine.barth@schule-sorglos.de, Tel.: 07121/5153297
- **75417 Mühlacker:** Jutta Raila, E-Mail: jutta@jraila.de, Tel.: 07041/811487
- **78532 Tuttlingen:** Claudia Badent-Heinz, E-Mail: claudiabadent@aol.com, Tel.: (07461) 79975
- **82205 Gilching:** Franz Lochner, E-Mail: flochner@diemitte-ergotherapie.de, Tel.: 08105-5307
- **82377 Penzberg:** Claudia Gassl, E-Mail: postkasten@logopaedie-penzberg.de, Tel.: 08856 934700
- **83607 Holzkirchen:** Michaela Breu, E-Mail: micha.breu@web.de, Tel.: 089-44429465
- **84375 Kirchdorf:** Karin Rieglsperger, E-Mail: karin@logopaedische-praxis.com, Tel.: 0171/4737752
- **93086 Würth:** Andrea Schinhärl, E-Mail: anschinhaerl@freenet.de, Tel.: (0 94 82) 93 89 89
- **95444 Bayreuth:** Sandra Schamel, E-Mail: kontakt@logopaedie-schamel.de, Tel.: 0921/ 5070331

- **99195 Alperstedt:** Axel Dittforth, E-Mail: info@schule-sorglos-erfurt.de, Tel.: 036204 52070

Österreich

- **2292 Stopfenreuth:** Sonja Weiß-Hölzel, E-Mail: swh@sonja-weiss-hoelzel.at, Tel.: AT-02214 2294
- **2301 Gr.Enzersdorf:** Gerlinde Haslinger, E-Mail: haslingerg@aon.at, Tel.: AT-0699/10518207

Schweiz

- **7220 Schiers :** Elke Debes, E-Mail: lerntraining@bluewin.ch, Tel.: CH-081-3281722