

LernAtelier Erste-Hilfe-Set

*10 praktische Soforthilfen
für entspannteres Lernen
im Familienalltag*



"Die Wahrheit eines Dinges liegt nicht in seiner Oberfläche,
sondern in seiner Tiefe."

Antoine de Saint-Exupéry

Nutzungs- und Lizenzhinweis

© 2026 LernAtelier Anina Scheel - ganzheitliches Kinder- und Jugendcoaching

Vielen Dank für dein Vertrauen in die Materialien des LernAteliers.

Dieses Material wurde mit viel fachlichem Wissen, pädagogischer Erfahrung und großer Sorgfalt entwickelt, um Kinder und Familien beim Lernen zu unterstützen. Das gesamte Dokument ist **urheberrechtlich geschützt**. Mit dem Kauf erhältst du eine persönliche **Einzellizenz** zur Nutzung innerhalb deiner eigenen Familie bzw. mit dem angemeldeten Kind.

Erlaubt ist:

- ✓ Speichern auf den eigenen Geräten
- ✓ Ausdruck für den persönlichen Gebrauch
- ✓ Nutzung mit dem eigenen Kind bzw. innerhalb Ihrer Familie
- ✓ Mehrfaches Ausdrucken für den eigenen Bedarf

Nicht erlaubt ist:

- ✗ Weitergabe des Materials an andere Personen, Familien oder Einrichtungen
- ✗ Vervielfältigung zur Verteilung an Dritte
- ✗ Veröffentlichung im Internet, auf Webseiten oder in sozialen Medien
- ✗ Hochladen auf Lernplattformen, Cloud-Dienste oder Downloadportale für andere Nutzer
- ✗ Verkauf, Vermietung oder sonstige kommerzielle Nutzung
- ✗ Bearbeitung des Materials mit anschließender Weitergabe oder Veröffentlichung

Vielen Dank für deine Fairness!

Mit dem Kauf wird die Entwicklung weiterer hochwertiger Lern-, Förder- und Coachingmaterialien für Kinder, Jugendliche und Familien unterstützt.

Bei Fragen freue ich mich über deine Nachricht:

✉ kontakt@lernatelier.info

🌐 www.lernatelier.info

LernAtelier – Anina Scheel

Erste-Hilfe anwenden

Liebe Mutter, lieber Vater,
liebe Eltern,

dieses Erste-Hilfe-Set soll dir keine weiteren Aufgaben auf die ohnehin schon lange To-do-Liste setzen.

Es soll dir dabei helfen, die wichtigsten **Einflussfaktoren** auf **erfolgreiches Lernen** besser zu verstehen und **erste Veränderungen** unkompliziert gemeinsam mit deinem Kind auszuprobieren.

DU MUSST NICHT ALLES BEARBEITEN!

Viele Eltern möchten am liebsten alle Schwierigkeiten gleichzeitig lösen. Das ist verständlich – führt aber oft zu Überforderung.

Wähle zunächst **nur einen Bereich** aus, der aktuell die größten Auswirkungen auf euren Familienalltag hat oder der im LernAtelier-Kompass die niedrigste Bewertung erhalten hat.

Arbeite an den Übungen aus diesem Bereich **mindestens zwei Wochen** lang mit deinem Kind. Oft sind es nicht die großen Veränderungen, sondern **viele kleine Schritte**, die langfristig den größten Unterschied machen und Lernen spürbar erleichtern. Und manchmal reicht auch schon eine kleine Veränderung.

Dieses Erste-Hilfe-Set ersetzt keine Diagnostik, Lerntherapie oder individuelle Beratung. Es soll Familien erste Orientierung und praktische Unterstützung im Alltag bieten.

Ich wünsche dir und deinem Kind viele hilfreiche Erkenntnisse und positive Lernerfahrungen.

Herzliche Grüße

Anina Scheel - LernAtelier

1. Konzentration

Konzentrations-Booster in 15 Minuten



WORAN ERKENNST DU SCHWIERIGKEITEN?

Dein Kind beginnt Aufgaben, verliert aber schnell den Faden. Es schaut häufig aus dem Fenster, spielt mit Gegenständen oder braucht sehr lange für eigentlich einfache Aufgaben.



Soforthilfe

1. Arbeitsplatzcheck

Vor dem Lernen gilt:

- ☐ Tisch aufgeräumt
- ☐ Handy außer Reichweite
- ☐ Getränke bereitstellen
- ☐ Nur das benötigte Material liegt auf dem Tisch



Je weniger Ablenkungen vorhanden sind, desto leichter fällt Konzentration.

2. 15-Minuten-Lernblöcke

Viele Kinder können sich deutlich besser konzentrieren, wenn sie nicht an „eine Stunde Lernen“, sondern nur an die nächsten 15 Minuten denken.



Stelle einen Timer auf 15 Minuten.



Nur arbeiten – nicht diskutieren.



3. Bewegungspause

Nach jedem Lernblock:

- aufstehen
- strecken
- 10 Hampelmänner
- einmal durchs Haus laufen

Bewegung aktiviert das Gehirn.



4. Lernampel

- Ich kann alleine weiterarbeiten.
- Ich brauche bald Hilfe.
- Ich komme nicht mehr weiter.



So wird Hilfe sichtbar, bevor Frust entsteht.



DEINE AUFGABE

Plane heute einen einzigen 15-Minuten-Lernblock.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt. Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



2. Lernorganisation

Meine Lernwoche



WARUM IST LERNORGANISATION WICHTIG?

Kinder organisieren Lernen selten von allein.
Ein sichtbarer Plan schafft Übersicht, Sicherheit und weniger Stress für die ganze Familie.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 Uhr							
9 Uhr							
10 Uhr							
11 Uhr							
12 Uhr							
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr							
17 Uhr							
18 Uhr							
19 Uhr							
20 Uhr							
21 Uhr							

Soforthilfe



- **feste Lernzeiten:** Plane feste Zeiten für konzentriertes Lernen ein.
- **feste Hausaufgabenzeiten:** Regelmäßigkeit spart Diskussionen und gibt Struktur.
- **Pufferzeiten für Unvorhergesehenes:** Plane Zeitpuffer für Unerwartetes ein. Das nimmt Druck raus.
- **Freizeit bewusst einplanen:** Freizeit ist wichtig! Plane sie genauso fest wie Lernzeiten.



DEINE AUFGABE

Fülle gemeinsam mit deinem Kind die Lernwoche aus.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.
Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



3. Lernstrategien

Lernstoff wirklich behalten



Viele Kinder verbringen viel Zeit mit Lernen – nutzen aber die falschen Methoden, so bleibt dann wenig hängen.



1 Strategie 1: Vorwissen aktivieren und daran anknüpfen

Frage vor dem Lernen:

„Was weißt du darüber bereits?“

Alles sammeln:

- erzählen
- aufschreiben
- Mindmap erstellen



Das Gehirn lernt leichter, wenn es an vorhandenes Wissen anknüpfen kann.

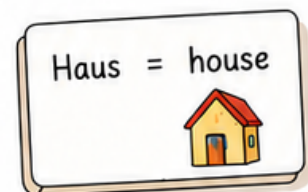
2 Strategie 2: Merkhilfe bauen

Aus trockenen Fakten werden Bilder oder Geschichten.

Beispiel:

- Planeten → Merkspruch: Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.
- Vokabeln → Bild im Kopf oder auf dem Karteikärtchen

Je verrückter, desto besser.



3 Strategie 3: Erklären

Wer etwas erklären kann, hat es verstanden.

Lass dein Kind den Lernstoff:

- dir erklären
- einem Kuscheltier erklären
- einem Geschwisterkind erklären



DEINE AUFGABE

Wähle eine Strategie und probiere sie bei einem aktuellen Schulthema aus.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.

Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



4. Hausaufgaben

Weniger Streit bei Hausaufgaben



WARUM IST DAS WICHTIG?

Hausaufgaben kosten oft Nerven – bei Kindern und Eltern. Mit klaren Regeln und Routinen wird Lernen entspannter und effektiver.



Soforthilfe

1. Fester Ort

Hausaufgaben möglichst immer am gleichen Platz.



2. Feste Zeit

Regelmäßigkeit spart Diskussionen.



3. Kurze Arbeitsblöcke

Lieber mehrere kurze Einheiten als stundenlanges Sitzen.



4. Hilfe erst nach eigener Lösungssuche

Frage dein Kind zuerst:
„Was hast du schon ausprobiert?“
So bleibt dein Kind aktiv.



GUT ZU WISSEN



Lob und kleine Erfolge motivieren mehr als Druck und Kritik.
Feiere gemeinsam, wenn etwas geschafft wurde!



DEINE AUFGABE

Vereinbart heute eine neue Hausaufgabenregel.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.
Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



5. Selbstvertrauen

Stärken sichtbar machen



Viele Kinder sehen vor allem ihre Fehler.
Für erfolgreiches Lernen brauchen
Kinder Erfolgserlebnisse.



Soforthilfe

1. Erfolgstagebuch

Jeden Tag notieren:

- Das habe ich geschafft.
- Darauf bin ich stolz.
- Das ist besser gelungen als gestern.



2. Das-kann-ich-schon-Liste

Sammle gemeinsam mit deinem Kind Fähigkeiten:

- Fahrrad fahren
- lesen
- schwimmen
- Instrument spielen



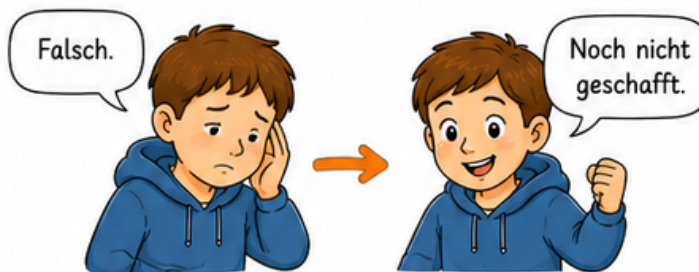
3. Fehler als Lernchance

Ersetze:

„Falsch.“

durch:

„Noch nicht geschafft.“



DEINE AUFGABE

Notiert gemeinsam jeden Abend
drei Dinge, die gelungen sind.
Sammle sie in einem Glas oder
an einer Pinnwand.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.

Wähle nur eine Idee aus und probiere sie
in den nächsten drei Tagen aus.



6. Prüfungsstress

Ruhig bleiben vor Tests

Wenn unser Gehirn in den Panikmodus gerät, ist kein gezielter Abruf von Wissen möglich. Bring dein Gehirn also raus aus der Panik!



Soforthilfe



5-Finger-Atmung

Mit dem Zeigefinger an den Fingern der anderen Hand entlangfahren.

- Hoch fahren= einatmen
- Runter fahren = ausatmen
- Das Ganze 3-5x wiederholen



Duftanker setzen

Nutze einen vertrauten Duft:

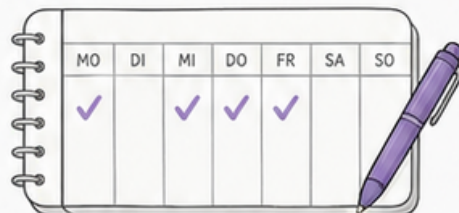
- Zitrone
- Pfefferminze
- Lavendel

Nimm einen Tropfen in die Hand, reibe sie und nimm drei tiefe Atemzüge. Beim Lernen und später vor der Prüfung.



Lernplan statt Last Minute

Kleine Lernportionen über mehrere Tage verteilen.



DEINE AUFGABE

Entwickle deinen persönlichen Prüfungsanker.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt. Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



7. Motivation

Warum lohnt sich Lernen?

Wer nicht weiß, wofür er lernt,
wird das auch nicht tun.
Deswegen lohnt es sich, über
die eigenen Ziele nachzudenken.



Soforthilfe



SMART-Ziel

Nicht:

„Ich will besser in Englisch werden.“

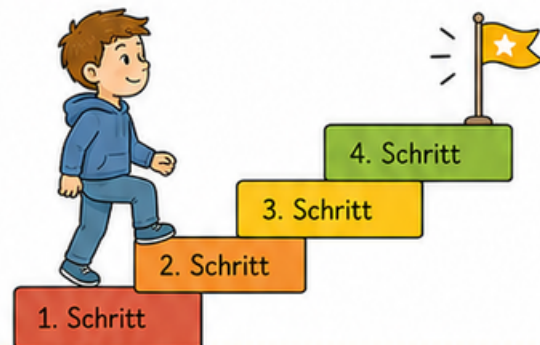
Sondern:

„Ich lerne diese Woche an drei Tagen
jeweils 15 Minuten Englisch-Vokabeln.“



Zieltreppe

Große Ziele in kleine Schritte
aufteilen, denn viele kleine
Schritte führen auch zum Ziel.



Belohnungen

Belohnungen dürfen klein sein:

- Lieblingsspiel
- Vorlesezeit
- gemeinsames Spiel



DEINE AUFGABE

Formuliere ein SMART-Ziel
für die nächste Woche.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.
Wähle nur eine Idee aus und probiere sie
in den nächsten drei Tagen aus.



8. Mediennutzung

Medien bewusst nutzen

Ohne Handy, Tablet oder Konsole läuft heute nichts mehr – aber manchmal halten uns diese Geräte auch „gefangen“, ohne dass wir uns darüber bewusst sind.

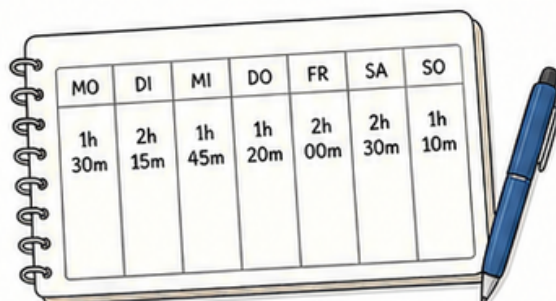


Soforthilfe



Medienzeiten sichtbar machen

Notiere eine Woche lang die Bildschirmzeit.



Handyfreie Lernzeit

Während Lernblöcken bleibt das Handy außerhalb des Zimmers.

Klare Regeln:

- Lernen zuerst.
- Bildschirmzeit danach.



Vorbild sein

Kinder orientieren sich an Erwachsenen.



DEINE AUFGABE

Vereinbart eine handyfreie Lernzeit.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.
Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



9. Entspannung

Auftanken statt Ausbrennen

Unser Gehirn ist wie ein Muskel – damit es wachsen kann, braucht es Pausen, um das Gelernte zu verarbeiten. Schlaf, Bewegung und Erholung beeinflussen Lernen stärker, als viele Eltern vermuten.



Soforthilfe



Schlaf

Feste Schlafenszeiten helfen dem Gehirn.



Bewegung

Tägliche Bewegung verbessert Aufmerksamkeit.



Freizeit

Nicht jede Minute muss durchgeplant werden.



Erholung

Langeweile darf sein.
Sie fördert Kreativität.



DEINE AUFGABE

Plane eine tägliche Auftankzeit von mindestens 20 Minuten.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.
Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



10. Zeitmanagement

Mehr Zeit für die wichtigen Dinge

Schule und Lernen sollte nicht die ganze Woche bestimmen. Manchmal ist das aber (zumindest gefühlt) doch so.



Soforthilfe



Wochenüberblick

Alle Termine sichtbar machen.



Prioritäten setzen

Was ist diese Woche wirklich wichtig?



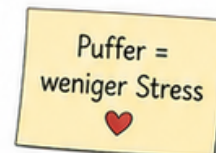
Lernzeit zuerst planen

Nicht die Restzeit.
Sondern bewusst reservierte
Zeitfenster.



Puffer einbauen

Plane nie jede Minute voll.



DEINE AUFGABE

Dokumentiere eine Woche lang:

- Schule
- Hausaufgaben
- Freizeit
- Medienzeit

Oft entstehen dabei überraschende Erkenntnisse.



MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Heute reicht ein kleiner Schritt.

Wähle nur eine Idee aus und probiere sie in den nächsten drei Tagen aus.



Erste Schritte geschafft

Und wie geht es jetzt weiter?

Du hast nun verschiedene Ideen kennengelernt und erste Veränderungen ausprobiert.

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege:

- Hat sich die Situation bereits verbessert?
- Welche Ideen haben deinem Kind besonders geholfen?
- Welche Veränderungen waren leicht umzusetzen?
- Wo bestehen weiterhin Schwierigkeiten oder Unsicherheiten?

Oft reichen schon wenige kleine Veränderungen aus, damit Lernen wieder leichter, entspannter und erfolgreicher wird. Manchmal zeigt sich jedoch auch, dass die Herausforderungen tiefer liegen oder mehrere Bereiche zusammenwirken. Dann kann eine individuellere Begleitung sinnvoll sein.

Im LernAtelier findest du dafür verschiedene Möglichkeiten:

- ✓ **Vertiefungsmodule** zu einzelnen Themenbereichen
- ✓ **Lerncoaching** für individuelle Lern- und Motivationsfragen
- ✓ **Lerntherapie** bei anhaltenden Schwierigkeiten im Lesen, Schreiben oder Rechnen
- ✓ **Pferdegestützte Angebote**, die Lernen, Selbstvertrauen und persönliche Entwicklung auf besondere Weise fördern

Denke daran:

Entwicklung geschieht nicht über Nacht. Viele kleine Schritte führen oft weiter als ein großer Sprung.

Ich wünsche dir und deinem Kind viel Freude auf eurem weiteren Lernweg, viele Erfolgserlebnisse und vor allem die Erfahrung, dass Veränderung möglich ist.

Herzliche Grüße

Anina Scheel

LernAtelier – ganzheitliches Kinder- und Jugendcoaching