

INHALT

Vorwort	4
1 Schlaflos glücklich beim Dauerpuzzeln	6
2 Die Konzentrationstaschenlampenlichtkegelmagneten	23
3 Meine Haltung zum Arbeiten – Runde 1	38
4 Das Motivationsgeheimnis	49
5 Brummi, die Lerntypen und weitere Mitspieler im Team	68
6 Eine Dreiviertelstunde dauert nicht immer 45 Minuten	85
7 Mädchen- und Jungengehirne	101
8 Entscheiden!	114
9 Meine Haltung zum Arbeiten – Runde 2	121

1 Schlaflos glücklich beim Dauerpuzzeln



..... arf ich mich vorstellen? Ich bin dein Gehirn. Du hast sicher schon
..... das eine oder andere von uns Gehirnen gehört. Aber ich habe mir
..... gedacht, ich stelle mich dir einmal ganz persönlich vor. Mir ist
..... nämlich aufgefallen, dass wir beide es ständig miteinander zu tun
..... haben und ich so ziemlich alles über dich weiß, du aber nicht so viel
..... über mich. Dieses Ungleichgewicht stört mich schon länger und ich
..... glaube, wir können ein besseres Team werden, wenn du etwas mehr
..... über mich erfährst. Also, hallo, hier bin ich. Mein Name ist Zerebrumm.

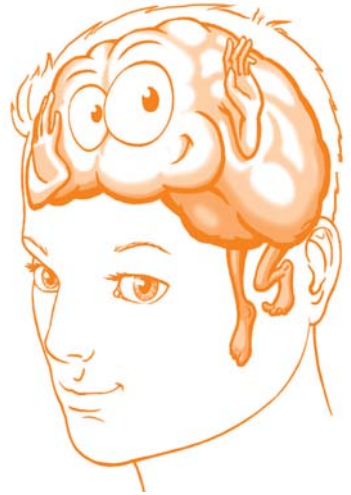
Ach, du findest, das ist ein komischer Name? Hm, ja, das verstehe ich. Für Menschen ist das sicher ein seltsamer Name. Unter Gehirnen ist er allerdings recht verbreitet. Wenn du magst, kannst du auch **Brummi** zu mir sagen – wir kennen uns ja jetzt schon ein bisschen. Ich sitze also hier oben in deinem Kopf und finde es in meinem Zuhause eigentlich ganz komfortabel. Durch deinen Schädelknochen bin ich gut geschützt und ich habe es hier auch recht warm und kuschelig.

Du hast mich noch nie gesehen, deshalb erzähle ich dir ein bisschen von mir. Leider bin ich nicht sonderlich ansehnlich, eigentlich bestehe ich aus einer weißgräulichen Masse in Form einer riesigen Walnuss – das macht aber nichts, schließlich kommt mich in deinem Schädelknochen ja auch niemand angucken.

Meine Stärke ist ganz sicher nicht mein Aussehen, sondern das, was ich alles kann! Ich wiege etwa ein Kilo, verbrauche aber ein Viertel bis ein Drittel der Energie, die du jeden Tag mit dem Essen und Trinken zu dir nimmst. Und das, obwohl es an mir keinen einzigen Muskel gibt! Übrigens tun mir bestimmte Nahrungsmittel besonders gut und ich freue mich immer, wenn du sie isst, andere finde ich ganz schrecklich.

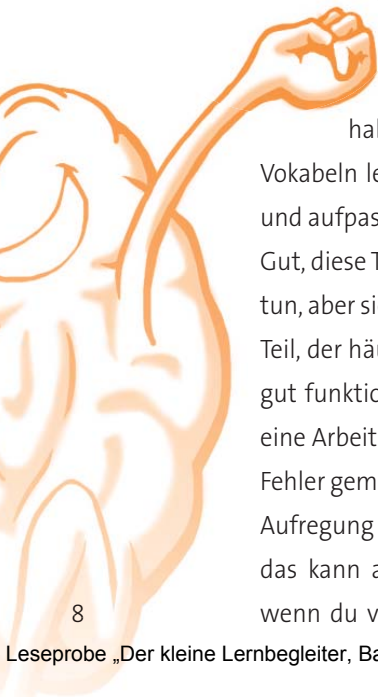
🔗 Interessant? Dann lies weiter in Band III, Kapitel 6.

Außerdem schlafe ich nie! Ja, da staunst du, was? Nachts Sorge ich für dein Wachstum, kümmere mich um deine Gesundheit und sortiere die ganzen Erlebnisse und Eindrücke des letzten Tages. Ich räume also in erster Linie auf.
Dabei brauche ich dich nicht, du kannst also in Ruhe schlafen. Das ist
sogar besser, sonst kommst du mir beim Aufräumen nur in die Quere
und ich werde nicht fertig. Manchmal bekommst du auch etwas von
meinen Aufräumarbeiten mit. Wenn ich mich nämlich dabei beson-
ders intensiv mit einem Erlebnis oder einer Erfahrung, die du gemacht
hast, beschäftige und einen Platz suche, wo ich sie hinlegen kann,
dann träumst du davon. Meistens ist das der Fall, wenn du zuvor
etwas zum ersten Mal erlebt hast oder das Erlebnis sehr außer-
gewöhnlich war. Dann ist es ganz neu. Ich probiere dann ein bisschen
herum und dabei entstehen ganz nebenbei Träume.

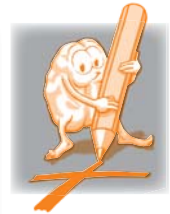


..... Was ich tagsüber mache, davon bekommst du einiges mit: Ich bin für
..... die Bewegung und Haltung deines Körpers zuständig, nehme ent-
..... gegen, was du mit den Augen siehst, mit den Ohren hörst, was du
..... tastest oder schmeckst. Das überwache ich und verarbeite es weiter
..... – und ich stehe für dein Denken und Lernen zur Verfügung.

..... Aber halt, warte mal. Vielleicht sollte ich dir erstmal erzählen, was ich
..... eigentlich unter „Lernen“ verstehe. Seit einiger Zeit habe ich nämlich
..... den Eindruck, dass wir zwei, wenn es um das Lernen geht,
..... mit demselben Wort zwei ziemlich unterschiedliche
..... Dinge meinen. Also, wenn ich das richtig mitbekommen
..... habe, dann nennst du „Lernen“ vor allem so etwas wie
..... Vokabeln lernen, ein Gedicht auswendig lernen, in der Schule sitzen
..... und aufpassen, für eine Klassenarbeit lernen und so weiter. Stimmt's?
..... Gut, diese Tätigkeiten haben tatsächlich alle etwas mit dem Lernen zu
..... tun, aber sie sind nur ein recht kleiner Teil des Lernens. Und sie sind der
..... Teil, der häufiger mal keinen Spaß macht und vielleicht auch nicht so
..... gut funktioniert. Es ist dir bestimmt schon mal passiert, dass du für
..... eine Arbeit gelernt hast und in der Arbeit hast du dann doch ein paar
..... Fehler gemacht. Richtig? Oder du konntest dich in der Arbeit vor lauter
..... Aufregung an rein gar nichts von dem Gelernten mehr erinnern. Ja,
..... das kann alles passieren und ist sehr ärgerlich. Und, ganz ehrlich,
..... wenn du viel auswendig lernen musst, dann macht das doch auch



meistens nicht so furchtbar viel Spaß, oder? Aber vielleicht fallen uns gemeinsam Sachen ein, bei denen wir auch lernen und die viel Spaß machen. Überleg doch mal, ob dir noch andere Sachen einfallen, bei denen du lernst und schreibe sie hier auf:



Du hast sicher irgendwann Fahrradfahren gelernt und das war spannend und du warst mit Feuereifer dabei. Und Schwimmen, Inlinen, auf Bäume klettern, Puzzeln, Memory spielen, Verstecken, in Rekordzeit SMS tippen und vieles mehr – all das oder einiges davon hast du irgendwann mal gelernt. Wahrscheinlich hattest du dabei ziemlich viel Spaß und hast gar nicht bemerkt, wie du es erlernt hast.

2 Die Konzentrationstaschenlampenlichtkegelmagneten

Schön, dass du wieder da bist. Hoffentlich hast du dich gut gestärkt und bist ausgeruht, denn jetzt geht es so richtig ans Eingemachte! Ich weihe dich heute in mein Lagerungs- und Aussortiersystem ein. Um es gleich vorwegzunehmen: Das ist nicht so leicht zu verstehen, und es ist nur etwas für Eingeweihte. Bisher hast du schon einiges über mich erfahren, also verrate ich dir jetzt die schwierigeren Dinge. Aber du musst genau aufpassen und dich gut konzentrieren, sonst bekommst du nur die Hälfte mit. Wo ich gerade davon spreche: Weißt du eigentlich, was das genau ist, dieses „Sich-konzentrieren“, und wie das geht? Lass mich raten, du hast eine Idee davon, findest es aber schwierig, es in andere Worte zu fassen und genau zu erklären. Da geht es dir wie den meisten Menschen, das ist nämlich auch eine ziemlich komplizierte Angelegenheit.

Also, zunächst musst du wissen, dass ich, sobald du wach bist, ganz viele Dinge aus deiner Umgebung wahrnehme. Jetzt gerade zum Beispiel registriere ich nicht nur die Buchseiten und die Worte, die du liest, und den Sinn, der sich daraus ergibt, sondern ich nehme auch wahr, wie hell es gerade ist, welche Dinge dich umgeben, ob du nebenbei Musik hörst oder der Fernseher läuft, wie warm es gerade ist, ob du Hunger hast und so weiter. Dabei, das muss ich zugeben,

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sinne denkst, also an Körperhaltung. Ein Skispringer, der nicht die richtige Haltung beim Sprung hat, stürzt ab. Beim Turnen oder Eiskunstlaufen gibt es sogar eine extra Note für die Körperhaltung, die sogenannte Haltungsnote.

.....
.....
.....

Aber auch abseits des Sports, im Alltag, spielt die Körperhaltung eine Rolle: Wenn du dich gerade und aufrecht, mit breiten Schultern und vorgestreckter Brust hinstellst, werden andere dich als selbstbewusst, stark und mutig wahrnehmen. Eine schlaffe, in sich zusammengesunkene Körperhaltung mit herunterhängenden Schultern bewirkt eher den gegenteiligen Eindruck bei deinen Mitmenschen.

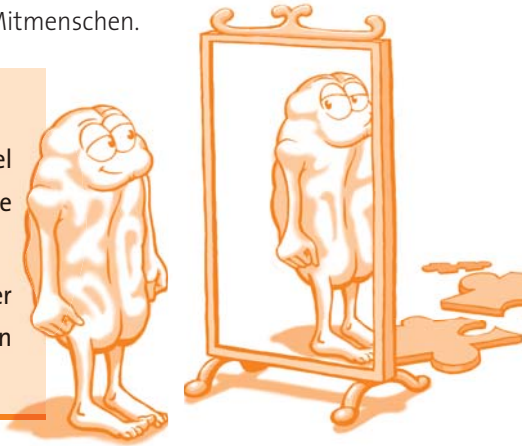
.....
.....
.....



Übung

Stell dich doch mal kurz vor einen Spiegel und probier es aus! Stell dich einmal gerade mit vorgestreckter Brust hin. Toll.

Und wie fühlt es sich an, wenn du die Schulter schlaff hängen lässt? Bemerkest du selbst den Unterschied?



Diese Körperhaltungen sind äußere Haltungen, die man sogleich erkennt, wenn man eine Person sieht. Aber es gibt nicht nur diese äußere, sondern auch eine innere Haltung. Das ist zum Beispiel deine

5 Brummi, die Lerntypen und weitere Mitspieler im Team

.....
.....
.....
So, jetzt schauen wir mal, was du so für ein TYP bist. Genauer: Wir schauen, was für ein LERNTYP du bist. Du hast noch gar nicht gewusst, dass du ein „Lerntyp“ bist? Jaaa, man lernt nie aus.

.....
.....
.....
Also, egal ob es dir gefällt oder nicht: Du bist ein Lerntyp. Das heißt nicht, dass Lernen deine anerkannte Lieblingsbeschäftigung ist. Es heißt nur, dass du auf eine bestimmte Art und Weise besser lernen kannst als auf eine andere. Das hat damit zu tun, dass wir Gehirne alle ein bisschen unterschiedlich sind. Bei uns unterscheidet man den „Schauspieler“, den „Vorleser“, den „Künstler“, den „Schätzesammler“ und den „Forscher“, wenn es um das Lernen geht. Ich habe dir weiter unten einmal eine Tabelle zusammengestellt, in der du in der mittleren Spalte sehen kannst, wie diese Lerntypen am liebsten lernen.



TIPP: Wie lese ich eine Tabelle?

Du hast sicher schon viele Tabellen gesehen, zum Beispiel in deinen Schulbüchern. Meistens wird leider bei den Tabellen nicht dazu gesagt, dass sie eine ganz besondere Darstellungsform sind und deshalb anders gelesen werden wollen als andere Texte. Die

6 Eine Dreiviertelstunde dauert nicht immer 45 Minuten

Ietzt hast du schon mehr als die Hälfte des ersten Lernbegleiterbandes gelesen und ich erzähle die meiste Zeit nur davon, was bei dir zu Hause passiert, dabei verbringst du doch auch viel Zeit in der Schule. Reden wir also mal ein wenig über das Geschehen am Vormittag.

Ich habe ja schon mitbekommen, dass dir nicht jedes Fach und jede Unterrichtsstunde gleich viel Spaß macht und dass du auch nicht immer gleich gut mitarbeitest. Ehrlich gesagt, mir geht es ähnlich. Es gibt Stunden, da bin ich müde, unkonzentriert und zu nichts zu gebrauchen.

Zum Beispiel, weil du am Vorabend zu spät schlafen gegangen bist oder weil du zu wenig gefrühstückt hast und ich schon halb verhungert bin oder weil im Klassenraum kaum noch Sauerstoff ist und keiner auf die Idee kommt, das Fenster aufzumachen. Manchmal liegt es natürlich auch am Fach, am Thema oder an der Art und Weise, wie der Lehrer Unterricht macht. Aber daran kannst du ja nichts ändern.

Hilfreich ist es also, wenn du dir erstmal darüber klar wirst, was du an den Unterrichtsstunden gern anders hättest – und was davon du ändern kannst und was nicht: