E-Book: Mentale Erste Hilfe Tipps

„Was wir am nötigsten brauchen, sind Menschen, die uns ermutigen, das zu tun, was wirklich in uns steckt. “ Epiktet

Perlentaucher

Entdecke deine Fähigkeiten

Andrea Kurz
Vordergasse 59
63110 Rodgau
Tel. : 0173 191 2806
Email: andrea.kurz@perlentaucher.me
Homepage: www.perlentaucher.me

Einleitung

Jedes Kind lernt zunächst gerne. Jedes Kind – jeder Mensch ist einzigartig individuell. Oft verändert sich die Einstellung zum Lernen negativ, sobald die Schule begonnen hat. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Woran mag das liegen? Es gibt viele Ursachen, weshalb Schüler und Schülerinnen das Interesse oder die Zuversicht verlieren. Eines davon ist sicher das Gefühl der Lerner, dass es nicht um sie geht, sondern dass die Wünsche anderer Personen erfüllt werden müssen, der Eltern und der Lehrer. Die Eigenmotivation und Sinnhaftigkeit fehlen, das mag das Gehirn gar nicht.

Des Weiteren kann das Selbstvertrauen fehlen, eine erlernte Hilfslosigkeit wächst heran. Blockaden in Prüfungen und Klassenarbeiten häufen sich.

Sie erhalten nun „Erste Hilfe“ Tipps für den mentalen Stärkenaufbau.

Nun zu den Übungen und Hacks.

Kurz und konkret – Viel Spaß und Erfolg

Perlentaucher
Entdecke deine Fähigkeiten

Mit der Perlentaucher – Methode zum Lernerfolg

Clever gelernt bringt Freizeit

- Die ALI-Methode
- Entspannung mit Muskelarbeit
- Sofort-Tipps für gute Laune
- Spice up your brain
- Schulterklopfer

ALI-Methode

Atmen 🙏
Lächeln 😂
Innehalten 🙏

ALI ist immer dabei und geht sehr schnell und der Tag kann weitergehen.

Probiere es doch auch bei der nächsten doofen Situation aus.
Viel Spaß und Erfolg 💪

Eine gute Entspannungsmethode ist, Muskelgruppen nacheinander angespannt und nach kurzer Zeit wieder locker zu lassen. Durch dieses abwechselnde An- und Entspannen kommt es innerhalb kurzer Zeit zu einem Entspannungseffekt. Verrückt, aber funktioniert.

Dieser Effekt hilft bei Stress und auch bei Lampenfieber etc.

PerlentaucherTipp: Je häufiger du dieses übst, desto schneller und besser kannst du entspannen.

Teste es doch gleich aus:

Sitze bequem oder liege angenehm. Spür nun mal bewusst in deine Füße rein....spanne sie kurz an...

...und dann lass sie beim nächsten Ausatmen ganz bewusst locker.

...spüre nun deine Oberschenkel ...spanne sie kurz an...

...und dann lass sie beim nächsten Ausatmen ganz bewusst los.

...mache fest eine Faust...spanne kurz an...

...und dann lass beim nächsten Ausatmen ganz bewusst locker.

...runzele nun deine Stirn ...

...und dann entspannst du ganz bewusst beim Ausatmen.

...mit dem nächsten langen Atemzug machst du bitte ein duckface

...und entspanne nun mit dem nächsten Ausatmen...immer mehr und mehr...

....lächle zum Abschluss übertrieben und entspanne

Viel Spaß und gute Erholung 😊

Sofort-Tipps für Gute Laune –

Perlentaucher
Entdecke deine Fähigkeiten

Tanzen, Hüftschwung & Arme hoch

Brust raus, Schultern zurück, Kopf hoch

Lächeln & Lachen

Summen

Gehen & Arme schwingen

Gähnen, Strecken & Dehnen

www.perlentaucher.me - Die Experten für cleveres Lernen

Spice up your brain

Gewürze sind echt unterschätzte Helfer. Neben brainfood und Düften, die das Lernen unterpolstern können, sind Gewürze ein weiterer Faktor in der Ernährung, der Einfluss auf unsere Gedächtnisleistung haben. Gewürze sind grundsätzlich gut verträglich und gelangen mit Leichtigkeit ins Gehirn, da die Blut-Hirn-Schranke ohne Hilfsmittel passiert werden kann.

Mit bestimmten Gewürzen können Stressreaktionen gemildert, die Gehirnleistung und Konzentration gesteigert werden. Ich stelle Euch meinen Lieblings Gehirn-Booster der Gewürze vor: ZIMT

- Zimt ist lernförderlich
- Zimt macht konzentrierter
- Zimt macht wacher

Zimt ist der Turbo für langsamer Lerner. Zimt kann als Kaugummi helfen, Zimtduft kann den Raum erfüllen und Zimt findet sich in vielen Süßspeisen. Dabei auf den Zucker achten, bitte nicht so viel!

Wie macht der Zimt das? Er sorgt für Veränderungen im Hippocampus, der Lerneinheit im Gehirn, in dem Neuverknüpfungen von Nervenzellen möglich sind und die Verknüpfungen erleichtern das Lernen.

PerlentaucherTipp: Bananen-Nuss-Smoothie gewürzt mit Zimt und Kakaopulver

Du brauchst dafür: 1 Banane, 30 g Nüsse und ½ TL Zimt, je nach Geschmack und einen ½ TL Kakao.

Mit Wasser, Milch oder Vanillejoghurt kannst du den Smoothie auffüllen.

Quelle: Gehirndoping mit Gewürzen – Sabine Paul

Perlentaucher
Entdecke deine Fähigkeiten

Realisiere was du kannst

Klopfe dir selbst auf die Schulter.
Das darfst du ein paar Wochen
machen und du wirst merken
wie gut es tut.

In meinen Gratis Mentalen Erste - Hilfe Tipps hast du einen kleinen, ja winzigen Ausschnitt was mit LernCoaching alles möglich ist. Ich bin sicher, du gewinnst einen ersten guten Eindruck.

Vereinbare jetzt ein kostenfreies und unverbindliches Erstgespräch.

Über die Homepage: https://perlentaucher.me/lerncoach/

Per Mail: andrea.kurz@perlentaucher.me

Oder ruf doch einfach sofort an: **06106-64 83 49** oder **0173-191 28 06**

Danke für dein Interesse und deine Zeit

Sketchnotes: www.MySketchnotes.de