

# Lerntrainer-Auftrag 7: Abitur-Vorbereitungskurs an Mädchenschule

**Zyklus: Centering, Motivation, Präsentation, Übungsphase, Integration**

Dauer: 4 – 5 Stunden

Teilnehmer: 8 - 12 TN

Art des Seminars: Workshop

Veranstaltungsort: Schule/Gymnasium

Raum/Ausstattung: 1 Raum ca. 40 qm, Stühle im Stuhlkreis, Tische, Pinwand, Flipchart

## Fotoprotokoll

PL = Plenum

EA = Einzelarbeit

KG = Kleingruppe

## Hinweise/Tipps:

- aktivierende + entspannende Phasen für Körper und Geist einbauen
- Methodenwechsel
- Workshop: Aktive Gestaltung durch die TN, Trainer fragt, statt sagt, Visualisierung durch Trainer und Aktivierung der TN

Da uer	Uhrzeit	TR	Thema	Inhalt	Form	Material / Medien
5		SH + UB		<b>Begrüßung durch Trainer</b>	PL	Flipchart
20		SH (UB assistiert)	Kennenlernen  Erwartungsab- frage	<b>Vorstellung der TN</b> z.B. Was machst Du nach dem Abi?/ Was hast Du nach dem Abi vor? => jeder TN wählt 1-3 Karten aus, die seinem Zielbild bzw. der Stimmung nach dem Abi entspricht.  <b>Wünsche an Workshop, TN, Trainer</b> Was soll an deinem Lernverhalten nach dem WS besser sein?  <b>+ Erfahrungen abfragen/Rückblick Lernerfahrung</b>	alle stehen im Kreis      PL	Fotos/Karten (Beruf, Strand, Urlaubsstimmung für Auszeit etc.) gemischt am Boden auslegen. Evtl. vorgegebene Frage(n) auf Flip schreiben     ggf. Priorisierung per Punkteabfrage

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie hast Du gut gelernt?</li> <li>- Was, wann, wie hat es Spaß gemacht?</li> <li>- Woran hast du gemerkt, dass Du erfolgreich warst?</li> </ul>	PL	Flip/Metaplan  TN schreiben Kärtchen und anpinnen
			<b>Gehirn</b>			
5			Centering	<b>Brain-Gym-Übung</b>		
5			Motivation	<b>Was bringt es mir für die Abi-Vorbereitung, wenn das Gehirn gut arbeiten kann, gut funktioniert?</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schneller Lernen</li> <li>- dadurch mehr Freizeit , Zeit für Hobbys + Freunde</li> <li>- bessere Noten</li> <li>- gutes Gefühl</li> </ul>		
15			Präsentationsphase	<b>Was das Gehirn braucht, damit es gut lernen kann =&gt;</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wasser</li> <li>- Sauerstoff</li> <li>- Bewegung: Wie viel Sauerstoff bringe ich in den Körper durch sitzen ¼ Liter, gehen ½ Liter, laufen 2 Liter in der Min.</li> <li>- guter Zucker / Ernährung (während des Lernens, vor/während d.Prüfung)</li> <li>- gute Laune</li> <li>- Entspannung</li> <li>- Pausen</li> </ul>	PL	Lernlandschaft oder Lernmuseum mit Gegenständen/ Symbole/Fotos:  Gehirn Wasserflasche Sauerstoff für Mineralwasser BrainGym-Übung Kaugummis Obst, Vollkornprodukte iPod für Musik
			Übungsphase			
10			Integration	<b>Tipps für die Umsetzung zu Hause:</b> z.B. Lernkarten in die Hand nehmen, in den Garten gehen und im Gehen locker auf dem Heimtrainer lernen. Was möchtest du gerne davon daheim mal ausprobieren?		
15			<b>Pause</b>			

			<b>Lernplan</b>			
2		SH	Centering	<b>Geschichte: Die 5 Stufen des Lernens</b>		
10		UB	Motivationsphase	<b>Lernplan</b> Mindopener:  Welche Pläne kennt und verwendet Ihr vielleicht schon? Wofür sind sie gut? Was geht damit schneller, besser, leichter? z.B. Urlaubsplan, Fitnessplan, Ernährungsplan, Partyorganisationsplan usw.	PL	Symbole, zu den jeweiligen Plänen aufstellen: z.B: Karotte => Ernährungsplan Springseil, Turnschuhe = Fitness Badematte => Urlaub Geb.Kerze, => Party  Musterpläne
10		SH	Präsentationsphase passiv und aktiv	<b>Methode „Lernplan“ beschreiben</b> Grob- und Feinplanung, Zeiten, Inhalt/ Farben anhand praxisnahem Beispiel z.B. Studium, Ausbildung..	PL, Brainstorming	Lernplan als Muster
30		UB	Übungsphase	<b>Lernplan erstellen: Rallye</b>  <u>Aufgaben auf Karten/Zettel:</u> - Prüfungstermin mit Datum - Lernstoff mit Themen - Verwende verschiedene Farben - Berücksichtige Pufferzeiten - Plane Wiederholungen ein - Gestalte Pausen gehirngerecht - Male einen Zeitplan - Beachte Deine Freizeitaktivitäten, wie Sport 2 x i.d. Woche und ..... etc.	KG	KG-Einteilung: z.B. mit Metakarten mit Symbolen Aufträge für Rallye auf Karten/Zettel + an der Wand aufhängen Flip mit Aufgabenstellung Bunte Stifte für den Lernplan Kalender für Zeitplan
20		SH + UB	Integration	<b>Lernplan in den Alltag integrieren</b> <b>Debriefing: Möglichkeiten der Umsetzung, Wiederholung, Klärung</b>	PL	Flipchart
15			<b>Pause</b>			

			<b>Konzentration</b>		PL	
10		SH	Centering	<b>Spiel „Angestiftet“</b> Bewegung nach Anweisung	PL	Dicke Eddingstifte, Musik
5		UB	Motivation	Konzentrationsbeispiel: UB lernt Vokabeln stets vor dem Fernseher und im Bus		
15			Präsentationsphase passiv + aktiv	<b>Was ist Konzentration?</b> - Was ist Konzentration? (Begriff erklären) - Welche Tätigkeiten verbindet jeder einzelne damit? - Wie schätzt Du Deine eigene Konzentrationsfähigkeit ein? - Wie schätzen andere Dich ein?	PL	Flipchart Launometer oder ähnliches  HO Fragen zu Konzentration
25				<b>Konzentration:</b> <b>Bei was kann ich mich leicht konzentrieren und wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus?</b>  Konzentrationstechniken: - Abschottungshilfen ausprobieren - Rituale - innerer Dialog	PL	Ergebnisse auf Metakarten und auf Wäscheleine aufhängen oder in Kästen/ Körbchen sammeln
10			Übung und Integration	<b>Konzentrationsfähigkeit der TN üben und z. B. Konzentrationsanker mit ganzer Gruppe installieren</b>	EA	HO
15				<b>Pause</b>		
5				<b>Brain-Gym-Übung:</b> Liegende Acht laufen oder mit dem Finger nachzeichnen	EA	
15			<b>Innere Störungen</b>  Präsentationsphase	<b>Positive Absicht herausarbeiten (KonzMons, Badingoo)</b>  Ablenkung als positive Absicht darstellen und würdigen. Das meint es ja nur gut mit mir. Positive Absichten auf Karten schreiben (lassen), und dann den Bedürfnissen des Gehirns, die oben dargestellt wurden (Sauerstoff, Pausen usw). zuordnen	PL	KonzMons-Barbie Spiel/Vorführung mit KonzMons  Gehirn Symbole von oben (Gehirn) Absichten als Bodenanker, Karten auf Boden

				lassen. Freizeit Pausen Sauerstoff tanken		
10				<b>Welche inneren Störungen gibt es?</b> Brainstorming	PL	
10			TR-Input	<b>Umgang mit inneren Störungen/Umgang mit dem KonzMons</b>	PL	
15			Übung + Integration	<b>Erarbeiten von individuellen Lösungen</b> Im Spiel ausprobieren	KG à 2	Im Spiel ausprobieren
5				<b>Brain-Gym-Übung</b> Überkreuzbewegungen: Locker durch den Raum gehen, dabei tief aus dem Bauch atmen, Knie höher, mit rechter Hand das linke Knie berühren usw.	PL	vorbereitete Musik, Abspielgerät
10			Implementierung des Gelernten	<b>Gelenkter Future Pace, Fantasiereise</b> Evtl. einbauen was heute alles Thema und wichtig war... z.B. Gehirn, Konzentration, Lernplan, Störungen,	PL	Musik
5			Integration	<b>Abschlussrunde</b>  Punkteabfrage - 3 Fragen, pro Frage 3 Smiley ☺, ☹... - Was hat Euch am besten gefallen? - Was könnt Ihr nach dem Workshop gleich anwenden? - Was nehmt Ihr mit in den Alltag? - Wann fangt Ihr an, das umzusetzen?	Einzel- punkten	Klebepunkte 3 Farben 9 Smiley-Punkte

317 = 5, 28