

Inhalt



Kapitel, in denen
ich die Schüler direkt
anspreche

Eine Abifeier - Blick zurück in Zorn oder Dankbarkeit?	9
Wie gut oder schlecht sind unsere Gymnasien?	12
Wer bin ich, und wen spreche ich an?	16
Schlechten Gewohnheiten vorbeugen	20
Hausaufgaben	22
Hausaufgaben pro und kontra	22
Fixierung auf das Schriftliche	25
👍 Hausaufgaben richtig machen	26
👍 Probleme selbstständig meistern	34
Eltern und Hausaufgaben	36
Prüfungen vorbereiten	58
👍 Die entspannte Phase	60
👍 Die heiße Phase	61
Eltern und Prüfungsvorbereitung	64
Wiederholung von Grundwissen	69
Bulimielernen	70
Konstant lernen und regelmäßig wiederholen	73
👍 So geht regelmäßige Wiederholung	74

👍 Verschiedene Systeme	77
Eltern und regelmäßiges Wiederholen	79

Motivation

👍 Wann ist man motiviert?	83
👍 Demotivation	85
👍 Herausfinden und beseitigen, was demotiviert	87
Kein Bock auf den Lehrer	91
Eltern und Motivation	98

Besser werden im Problemfach (besonders Mathematik)

👍 Schadensbegrenzung	103
👍 Schattenseite der Nachhilfe	105
👍 Instruktionsverständnis trainieren	108
👍 Wissen strukturieren und vernetzen	110
👍 Grundwissen trainieren/Sonstiges	113

In schwierigen Situationen richtig unterstützen

Zoff mit den Eltern und schlechte Noten – ein Fallbeispiel	116
Die eigene Rolle überdenken:	
Kontrolle vs. Motivation	123
Vertrauen schenken/Freiräume lassen	125
Zeitliche Befristung	128
Das wöchentliche Lerngespräch	129

»Notenpause« einlegen	133
Einen Plan B haben	135
Plan B Realschule – weniger schlimm als befürchtet	138
Prüfungsangst überwinden	142
👍 Negative Gedanken und Einstellungen	147
👍 Körperliche Reaktionen	155
👍 Prüfungsvorbereitung und Notfallplan	156
Eltern und Prüfungsangst	160
Konflikte mit Mitschülern (Mobbing usw.)	163
Ist der Betroffene selbst dran schuld?	166
Schauen Lehrer weg?	168
Was man tun kann und was man besser lässt	169
Der No-Blame-Approach	176
Konflikte mit Lehrkräften	180
Sachlichkeit am Esstisch	182
Der passende Rahmen für das Konfliktgespräch ...	185
Anliegen deutlich formulieren	186
Vorwurfston vermeiden	187
Wenn sich nichts ändert	188
Erfolgreich am Gymnasium – was heißt das eigentlich?	190