



Schulberatungsservice ♦ Dipl.-Päd. Detlef Träbert
Rathausplatz 8 ♦ 53859 Niederkassel
Tel.: 0 22 08 / 90 19 89, Fax: 90 99 43
E-Mail: traebert@schubs.info
Internet: www.schubs.info

Referenzen bzgl. Vorträgen

Immer wieder fragen mich Veranstalter nach Referenzen, um eine größere Sicherheit zu haben, dass ein Vortrag mit mir möglichst kein Flop wird. Die Antwort darauf ist jedoch nicht leicht zu geben, denn ich selbst kann ja nicht objektiv sein.

Eine Möglichkeit besteht darin, anhand meiner Veranstaltungstermine, die im Netz stehen, andere Veranstalter ausfindig zu machen und sie im Nachhinein zu befragen. Das hat beispielsweise die Schulpflegschaft am Gymnasium Hohenlimburg in Hagen gemacht und anschließend auf der Schul-Homepage mit folgender Formulierung für einen Vortrag mit mir geworben:

Vortrag Leistungsmotivation

Um Ihnen einen wirklich interessanten Vortrag und nicht nur „abgedroschene“ Inhalte anzubieten, erkundigten wir uns bei anderen Schulen, an denen Herr Träbert Vorträge bzw. Workshops anbot, nach deren Erfahrungen. Die Antworten der Schulen fielen durchweg positiv aus. Oft ist Herr Träbert ein zweites Mal eingeladen worden.

Weitere Infos stehen Ihnen unter

*www.schulberatungsservice.de sowie
www.traebert-materialien.de zur Verfügung.*

Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit meinem Namen in Suchmaschinen zu recherchieren. Derzeit finden Sie bei Google (Jan. 2010) rund 13.000 Links zu „Detlef Träbert“.

Einer davon ist dieser: <http://www.podster.de/episode/92857>

Dort können Sie die Radio-Talksendung „SWR 1 Leute“ vom 12.05.2006 anhören oder downloaden, in der ich darüber interviewt wurde, wie Schulen besser werden könnten und wie Lernen wieder mehr Spaß macht.

Was Sie im Internet nicht finden, sind Äußerungen, die mir persönlich mitgeteilt werden. So mailte mir Eleonore Jung-Erhardt, dreifache Mutter, langjährige Elternvertreterin an mehreren Schulen und psychologische Psychotherapeutin, nach meinem Vortrag „Null Bock auf Lernen? – Förderung der Leistungsmotivation“, den ich am 10. April 2008 in Mainhardt gehalten hatte:

„Ich fand Ihren Vortrag hervorragend. Er war wohltuend aus folgenden Gründen:

- Sie haben klar gesagt, wo therapeutische Hilfe/Unterstützung vonnöten ist (obwohl die Jugendlichen ausgereicht in dem Alter am wenigsten terapiemotiviert sind).
- Sie haben keine Euphorie erzeugt (wo die Eltern hochmotiviert nach Hause gehen und sich nach drei Tagen von der gleichzeitigen Berücksichtigung der vielen Rat-

schläge überfordert fühlen und mit vielen Schuldgefühlen zu den alten Verhaltensmustern zurückkehren), sondern der Vortrag war geprägt von positivem Pragmatismus.

- Es wurden keine schwarzen Peter verteilt und Sie haben nicht gejammert, so dass der Saal auch nicht in kollektive Jammerei und Anklage verfiel.

Damit haben Sie das praktiziert, was Sie als Position vertreten: Übernahme von Verantwortung für das eigene Tun, wo möglich.“

Eine andere Mutter, die in einem Förderverein aktiv mitarbeitet, schrieb mir:

„Sehr geehrter Herr Träbert,

ich war im Oktober auf Ihrem Vortrag in der Waldeck-Schule in Singen am Hohentwiel: ‚Wenig Lust und keine Geduld – Frustrationstoleranz und Motivation vor und in der Schule fördern‘ und war begeistert. Sie haben mir einige gedankliche Türen geöffnet und die Hausaufgabensituation sichtlich entspannt. Danke dafür!

Alle befreundeten Eltern, denen ich von Ihrem Vortrag erzählt habe, waren sehr interessiert und ich habe schon eine ellenlange Warteliste für Ihr Buch. (Viele haben sich auch die ISBN aufgeschrieben und werden es sich selbst besorgen). Es haben auch schon einige von ähnlichen Erfolgen berichtet wie wir es zu Hause gerade erleben (Mathe wurde in kurzer Zeit vom Hass-Fach - fast - zum Lieblingsfach!).“

Beim Recherchieren in Suchmaschinen stoßen Sie aber auch auf einige Veröffentlichungen in Internetpräsenzen von Schulen sowie auf Zeitungsberichte, die nach einer Veranstaltung mit mir publiziert wurden. Ein paar davon habe ich im Folgenden - teilweise gekürzt - zitiert. Sie sind unsystematisch gesammelt und daher nicht repräsentativ. Aber vielleicht vermitteln sie gerade deshalb einen brauchbaren Eindruck von Träbert-Veranstaltungen, weil sie ohne mein Zutun entstanden sind.

Niederkassel, im Januar 2010



Dipl.-Päd. Detlef Träbert

Detlef Träbert wusste zu motivieren

(Quelle: http://www.werratschule.de/aktuelles/berichte/20061130_1/20061130.html;
Bearbeitung: D.T.)

In einem sehr ansprechenden Vortrag ging Diplom-Pädagoge Detlef Träbert, den die Werratschule ins Bürgerhaus der Stadt Heringen eingeladen hatte, der Frage nach, wie die Leistungsmotivation unserer Kinder gefördert werden kann. Träbert ist Bundesvorsitzender des 1974 gegründeten Vereins „Aktion Humane Schule“.

Bei den gut 300 Zuhörern und Zuhörerinnen aus Eltern-, Lehrer- und Schülerschaft löste er dank seiner erfrischenden Vortragsweise immer wieder Heiterkeit aus – Heiterkeit, die auch deutlich werden ließ, dass Träbert mit seinen eingestreuten Cartoons und „Geschichten aus dem Alltag“ den Nagel auf den Kopf getroffen hatte. Er machte deutlich, dass es „Null Bock auf Lernen“ eigentlich gar nicht geben könne, da unser Gehirn ständig lerne. Motivationsprobleme entstünden nur dort, wo man nicht lernen wolle, was man lernen solle.

Neben anderen Faktoren sei besonders das positive Selbstwertgefühl eines Kindes die Basis für Motivation. Um dies zu zeigen, machte Träbert dem Publikum bewusst, dass Kinder von Geburt an bis zum Schuleintritt schon ständig lernen, und zwar von innen, aus natürlichem Antrieb heraus, da sie es schön finden, sich weiterzuentwickeln und sich an der positiven Reaktion der Umwelt erfreuen. Mit Eintritt in die Schule – erst jetzt sprechen wir von „Leistungsmotivation“ – freuen wir uns nicht mehr über die persönlichen Leistungsfortschritte der Kinder, sondern messen sie an anderen. Träbert warnte in diesem Zusammenhang mit Pestalozzis Worten: „Vergleiche nie ein Kind mit einem anderen, sondern immer nur mit sich selbst“, da ersteres motivationshemmende oder gar -blockierende Misserfolgsängste erzeugen könne.

Natürlich weiß Träbert, dass Schule heutzutage ohne den Vergleich mit anderen nicht funktioniert, und er zeigte seiner Zuhörerschaft viele praktische Wege auf, um damit umzugehen. Eine ganz entscheidende Rolle spiele die Erziehung zur Selbstständigkeit. Anhand des bekannten Beispiels von der „heißen Herdplatte“ plädierte er dafür, Kinder selbst erfahren zu lassen, was z.B. unter „heiß“ zu verstehen sei. „Wer einem Kind die Lösung eines Problems sagt, betrügt es um seine eigenen Erfahrungen“, zitierte er den bekannten Entwicklungspsychologen Piaget. So solle man normalerweise nicht daneben sitzen, wenn Kinder Hausaufgaben erledigen. Ein Kind müsse auch eigene Qualitätsmaßstäbe für sein Lernen entwickeln dürfen. Auch sei Lernen unter Angst unmöglich.

Da Eltern und Lehrkräfte die Leistungsmotivation aber nicht herbeizaubern können, sollten günstige Rahmenbedingungen geschaffen werden. So empfahl Träbert für manche Kinder z.B. einen detaillierten Wochenplan zu erstellen, der unbedingt auch hausaufgabenfreie Zeiten (möglichst mit Freunden abgestimmt) enthalten müsse. Positive Zuwendung sei unabdingbar. „Du hast sieben richtige Ergebnisse“ klingt viel freundlicher und damit motivierender als „Du hast drei Fehler.“

Beim Skizzieren einer angenehmen lernförderlichen Atmosphäre löste Träbert Heiterkeit und Bewegung aus, da er auch sein abendliches Publikum, sozusagen im Selbstversuch, darin anleitete, wie man in kurzen Pausen seine Kräfte regeneriere. „Bewegung und Sauerstoff bauen Stress ab“, erläuterte er dazu.

Derart leistungsmotiviert und um viele praktische Ratschläge reicher ging das Publikum auseinander. - Die Werratalschule plant, in loser Folge weitere Veranstaltungen dieser Art in einem Bildungsforum anzubieten.

Westfalenpost, 01.03.2007

Umfeld ist wichtig für gesundes Lernverhalten Diplom-Pädagoge referiert über Motivation

Hohenlimburg. (Chr) „Ich will keine Vokabeln lernen“ oder „Ich habe keine Lust auf Schule“. Diese Äußerungen sind vielen Eltern und noch mehr Schülern bekannt. Doch was kann dagegen getan werden?

Diplom-Pädagoge Detlef Träbert referierte am Donnerstagabend in der Aula des Gymnasiums Hohenlimburg über verschiedene Möglichkeiten, die Leistungsmotivation von Schülern zu fördern. (...)

„Wir sind Eltern von vier Kindern, die von der zweiten bis zur zwölften Klasse verteilt sind. Auf jeden Fall werden wir seine Anregungen übernehmen“, erklärte das Ehepaar Jung, das den Abend sehr interessiert verfolgte. (...) Auch bei den Lehrern kam der Vortrag gut an. (...)

Hektische Erwachsene als Vorbild?



(Quelle: http://www.mv-online.de/lokales/kreis_borken/gronau/1228631_Hektische_Erwachsene_als_Vorbild.html)

Schulberater und Autor Detlef Träbert zeigte in der Schulaula der Overbergschule erfolgreichere **Wege zur Konzentrationssteigerung bei Kindern** auf. (Foto: privat)

Gronau-Epe - „Mein Gott, jetzt konzentrier dich doch endlich mal!“ „Pass doch endlich auf!“ - wie oft versuchen Eltern und auch Lehrkräfte mit derartigen Appellen vergeblich, Kinder zu mehr Konzentration zu führen. Auf Einladung des Fördervereins der Bernhard-Overberg-Schule zeigte Schulberater und Autor Detlef Träbert in der Schulaula bessere und erfolgreichere Wege auf. Durchschnittlich 40 Prozent aller Schülerinnen und Schüler von der ersten Klasse bis zum Abitur haben Probleme mit der Konzentration. Das zeigen Befragungen von Eltern genauso wie von Lehrkräften. Längst nicht immer ist deswegen eine Therapie erforderlich.

Ausgehend von neuen Erkenntnissen zur Gehirnforschung und aktuellen Ergebnissen der Lernforschung, informierte Träbert zunächst über die Ursachen von Konzentrationsproblemen. Er gab darüber hinaus den zahlreich anwesenden Eltern und Lehrkräften viele praktikable Tipps und Hilfestellungen für Hausaufgaben und Lernen wie auch für den Unterrichtsalltag.

Wichtig seien positive Rahmenbedingungen wie z.B. ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf und viel Bewegung, aber auch die Vorbildfunktion der Erwachsenen. „Hektische Erwachsene sind kein gutes Vorbild“, so der Referent. Auf die Begrenzung von Bildschirmreizen sei besondere Aufmerksamkeit zu richten. Als Faustregel nannte er: „Ein Kind soll mehr Zeit in Bewegung als mit Bildschirmaktivität verbringen.“

Durch die spielerische Förderung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung kann Konzentration, wie Träbert aufwies, grundsätzlich unterstützt werden. Je mehr Sinne beim Lernen beteiligt sind, desto besser ist der Behaltensgrad. Darum gilt es, möglichst alle Sinne zu fördern. Träbert zeigte dazu eine Reihe von Möglichkeiten für häusliche Förderung auf. Zudem nannte der Referent zahlreiche Spielmöglichkeiten, durch die Geschicklichkeit, Gedächtnis, Lernen und Konzentration gefördert werden können. Dazu gehören u.a. Baukästen, Mikado, Puzzles, Memory oder Jonglage.

Nachdrücklich wies Träbert auf die Notwendigkeit von Bewegungspausen hin. Gerade bei Auftreten von Unkonzentriertheit seien bewegte Entspannungsphasen nötig, um den unter Umständen abgesackten Blutdruck wieder zu beleben. Zudem seien frische Luft und das Trinken von Wasser hilfreich.

Für Kinder mit ADHS oder ADS stellte Träbert spezielle Übungen vor, die die Anwe-

senden konkret ausprobieren konnten. Träbert gab des Weiteren praktische Hinweise zum richtigen Sitzen und zur motorischen Entlastung beim Lernen. So sei es hilfreich, die Sitzposition zu verändern, im Stehen Aufgaben zu verrichten oder sogar im Liegen zu arbeiten.

Der Vorsitzende des Fördervereins, Carl-Josef Detert, bedankte sich am Ende der Veranstaltung bei Detlef Träbert dafür, dass er die Zuhörer um viele Anregungen bereichert und eine Menge an umsetzbaren Tipps gegeben habe.

(Münsterländische Volkszeitung v. 5.12.2009)

Elternvortrag „Jetzt konzentrier’ dich endlich mal!“ am 11.03.2009 an der Hans-Memling-Volksschule in Mömlingen

Aus dem Dankschreiben der Elternbeirats-Vertreterinnen v. 16. März 2009:

Ihr Vortrag „Jetzt konzentrier’ dich endlich mal!“ war für uns alle äußerst interessant, unterhaltsam, kurzweilig und vor allem sehr informativ.

Sie haben es auf eindrucksvolle Weise verstanden, bereits vorhandenes Wissen ... aufzufrischen und uns ganz viele neue Erkenntnisse aus der Medizin und der Hirnforschung leicht verständlich nahe zu bringen.

Für so viele Zuhörer war z.B. völlig neu, wie sich Bewegung auf die Konzentration auswirkt. Jetzt wissen wir alle, dass unsere Kinder das Einmaleins mit viel Spaß beim Ballwerfen üben können.

Sie haben uns auch ermutigt, unsere Kinder mal trödeln zu lassen und „unproduktive Prozesse“, die Kinder so sehr brauchen, positiv zu sehen. Überrascht waren wir auch von den Untersuchungsergebnissen, wonach Kinder, die viele kleine Pausen einlegen, trotz der Unterbrechungen konzentrierter und effektiver arbeiten können.

Mit Ihrem Vortrag haben Sie viele – vielleicht auch unausgesprochene – Fragen beantwortet und uns Eltern den Rücken gestärkt, indem Sie uns ganz einfache Möglichkeiten zur Konzentrationsförderung aufzeigten.

Besonders gut gefallen hat uns auch Ihre lockere und praxisnahe Präsentation, mit der



Sie dieses Thema spannend und lebhaft vermittelt haben. Einige Zuhörer haben regelrecht bedauert, dass Ihr Vortrag schon zu Ende war.

Zusammengefasst war es für uns alle ein rundum gelungener Abend, der nach einer Wiederholung verlangt.

v.l.n.r.: Rektor Norbert Schmuck, EB-Vors. Sabine Schreier-Schardt, Detlef Träbert, EB-Mitglied Heike Kief

"Pädagogisches Forum" an der Hohenbergschule Detlef Träbert begeistert Zuhörer

"Neues Lernen – gehirngerecht für alle Kinder", so lautete das Thema des diesjährigen "Pädagogischen Forums" an der Hohenbergschule Fridingen. Bürgermeister Stefan Bär begrüßte vor knapp 150 Zuhörern hierzu als Referenten den renommierten Diplom-Pädagogen und Bundesvorsitzenden der "Aktion Humane Schule e.V." und betonte, dass heute Eltern oft vor der Frage stehen, wie sie ihren Kindern das richtige Lernen beibringen, sie unterstützen oder zumindest das richtige Lernumfeld schaffen können.

Detlef Träbert zeigte in einer kurzen Einführung zunächst das Spannungsfeld zwischen den gesellschaftlichen Herausforderungen, den elterlichen Erwartungen und den Schwierigkeiten der Kinder heraus. Dabei betonte er, dass das Lernen lernen und lebenslanges Lernen wichtiger denn je sei, denn, so werde vorausgesagt, müssten die heutigen Kinder aufgrund des technologischen und gesellschaftlichen Wandels später dreimal den Beruf wechseln.

In seinem Hauptvortrag ging er im Besonderen auf seine fünf Thesen zum gehirngerechten Lernen in der Schule ein. Seiner Meinung nach spreche schulischer Unterricht heute immer noch überwiegend nur einen Sinneskanal der Lernenden an, nämlich das Hören oder das Sehen. Notwendig seien aber mehrkanalig ansprechende Präsentationen des Lernstoffes, sinnesmäßig differenzierende Angebote sowie handlungsorientierte Übungsformen.

Des Weiteren finde Lernen überwiegend bewegungsarm und sitzend statt und vernachlässige physiologische Grundbedürfnisse. Notwendig sei daher Kreislauf förderndes, ergonomisch optimiertes Mobiliar, Bewegungsmöglichkeiten während des Unterrichts sowie regelmäßige bewusst gestaltete Bewegungspausen.

In einer weiteren These formulierte er, dass die neurophysiologischen Erkenntnisse über die Funktionsweise der beiden Gehirnhälften noch zu wenig Eingang in die schulische Unterrichtsmethodik gefunden hätten. Da die beiden Gehirnhälften unterschiedliche Funktionen hätten, müssten Lerninhalte nicht nur kognitiv ansprechend, sondern auch emotional und sinnlich anregend aufbereitet werden.

Womit die Grundschulen, so Detlef Träbert weiter, zunehmend konfrontiert seien, sei der steigende Prozentsatz von Kindern mit Defiziten in der Koordination ihres Bewegungsapparates und mit Wahrnehmungsstörungen. Die Förderung der Psychomotorik zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist müsse bei Bedarf obligatorisches Angebot der Grundschulen sein.

Seinen Vortrag schloss er mit der These, dass im Bemühen um Förderung ihrer Kinder, Eltern versuchten, ihnen bei den Hausaufgaben zu helfen oder mit ihnen zu üben, in der Regel aber ohne Kenntnisse über gehirngerechtes Lernen. Dazu benötigten sie jedoch Aufklärung über die Grundlagen gehirngerechten Lernens, um durch ihr Verhalten den schulischen Bemühungen nicht entgegenzuwirken.

Detlef Träbert gab den Eltern während des Vortrages viele Tipps an die Hand, mit denen sie den Schulerfolg ihrer Kinder fördern könnten. Wer noch mehr dazu erfahren wollte, konnte sich bereits im Vorfeld zum Workshop "So unterstützen Eltern den Schulerfolg" am darauf folgenden Tag anmelden. Dass das Interesse an dieser Thematik besonders groß war, zeigte sich darin, dass der Workshop überbelegt war und damit ein zweiter eingerichtet werden musste.

28.03.2006

Druck blockiert Lernen

HERONGEN (RP) Auf positive Resonanz und viele interessierte Eltern stieß Diplom-Pädagoge und Autor Detlef Träbert, als er zum Thema seines gleichnamigen Buches „Starke Eltern – erfolgreiche Schüler“ in der Grundschule Herongen referierte. Der Bundesvorsitzende der Aktion Humane Schule, Schulberater und Lerntherapeut war von der Volkshochschule Gelderland eingeladen worden. Sie bot den Vortrag im Sinne des Lokalen Bündnisses für Familien zusammen mit der Amandusschule an.

Zum stressfreien Umgang mit Noten und Hausaufgaben erhielten die Eltern ebenso praxisnahe Anregungen wie zur Lernförderung. Eigenständige Erfahrungen der Kinder – auch wenn sie mit Fehlern einhergehen – seien wichtig für die Selbstständigkeit und das Lernverhalten des Kindes, erläuterte der Pädagoge. Aber auch Anerkennung und Wertschätzung, beispielsweise für richtig ausgeführte Hausaufgaben, würden das Selbstwertgefühl und damit das Lernverhalten des Kindes unterstützen. Druck dagegen blockiere das Lernen. Ein rhythmisierter Tagesablauf oder auch Zeitpläne für Hausaufgaben und andere Aktivitäten sowie Freiräume für das Kind könnten den Alltag stressfreier gestalten.

Rhein-Zeitung, Lokalausgabe Neuwied, 03.03.2007

Schikanieren auf dem Schulhof

Eltern und Schüler diskutierten an der Neuwieder Maximilian-zu-Wied-Realschule mit einem Experten über Mobbing

Mobbing gehört zum Schulalltag. Und zum Mobbing gehört, dass die Betroffenen oft schweigen, aus Scham oder aus Angst. In Neuwied konnten die Opfer jetzt reden.

KREIS NEUWIED. (...) In der Aula der Neuwieder Maximilian-zu-Wied-Realschule nahmen am Donnerstagabend Eltern und auch Opfer ihren Mut zusammen und berichteten über ihr Leiden und das ihrer Kinder. Diplom-Pädagoge Detlef Träbert hörte zu.

Zum Beispiel der Mutter eines Grundschülers. Ein Junge beschimpfte und beleidigte ihn. Als das Opfer tapfer zur Lehrerin ging und ihr sein Leid klagte, las die Mutter darüber im Zeugnis: Er könne seine Konflikte nicht selbstständig lösen.

Träbert schüttelt den Kopf: „Die Lehrerin hat ein Informationsdefizit. Es ist symptomatisch für Mobbing, dass das Opfer nicht in der Lage ist, sich zu wehren.“ Der Schulberater und ehemalige Grund- und Hauptschullehrer Träbert hält einen souveränen Vortrag zum Thema Mobbing an Schulen. (...)

Der Diplom-Pädagoge sagt auch klar, wo der Kampf gegen das Mobbing geführt werden muss: in der Schule. „Schüler müssen ihre Konflikte lösen, durch einen Klassenrat, Streitschlichter und Konfliktmanagement.“ Ganz wichtig ist: Der Mobber muss ein klares „Stopp“ erfahren. Was Wunder wirkt: „Untersuchungen haben gezeigt, dass eine dichte Beaufsichtigung in Pausen und auf den Fluren die Mobbingfälle deutlich reduziert“, weiß der Pädagoge.

10.10.2009

Selbstdisziplin ist das Ziel

„Disziplin, Respekt und gute Noten“ – so lautete der Titel des Vortrags des Diplom-Pädagogen Detlef Träbert, den der Verein der Freunde an der Ernst-Ludwig-Schule in Bad Nauheim ermöglicht hatte. Brigitte Post, stellvertretende Schulleiterin der ELS, begrüßte die interessierten Zuhörer und bezeichnete die im Vortragstitel genannten Aspekte als Kernthemen für Eltern, Pädagogen und spätere Arbeitgeber.

Diplom-Pädagoge Detlef Träbert hatte die Aktion Humane Schule ins Leben gerufen, leitet den Schulberatungsservice in Niederkassel und ist Autor zahlreicher Publikationen mit einem breiten Spektrum pädagogischer Themen.

Mit einer Geschichte für die Eltern pubertierender Töchter leitete er zum Thema Disziplin über, das bereits vor 4500 Jahren die Sumerer und alten Ägypter beschäftigt hatte. Er definierte den Begriff der Disziplin und stellte heraus, dass sich der heute relevante Disziplinbegriff von dem der Kaiserzeit unterscheidet. Obwohl wir gewohnt seien, fremdgesteuert zu funktionieren, sei die Selbstdisziplin letztendlich das Ziel, das zu erreichen jedoch ein langer Prozess sei.



Auch und vor allem in der Schule werde eine Ebene der Regeln, Vereinbarungen und Vorschriften. In diesem Zusammenhang sei es wichtig, immer wieder mit den Jugendlichen zu diskutieren. Disziplin müsse immer begründet sein, um letztendlich dazu zu führen, dass sich Jugendliche an eigene Normen halten. Es sei wissenschaftlich erwiesen, dass im Zusammenhang mit guten Noten Selbstdisziplin noch eine größere Rolle spiele als der Intelligenzquotient.

An die Adresse der Eltern von pubertierenden Jugendlichen richtete Detlef Träbert den Ratschlag, immer folgende Prinzipien walten zu lassen: Liebe und Zuwendung, klare Regeln, jeglicher Gewaltverzicht, Vertrauen in Fähigkeiten und Begabungen, um so das Selbstbewusstsein und die individuelle Persönlichkeit des Kindes zu fördern. Die Regeln müssten immer wieder genannt und eingefordert werden, denn Regeln hätten auch mit Sich-daran-Gewöhnen zu tun. Bei Befolgen der Regel sollte auch das Lob nicht vergessen werden.

Auch zum Thema Respekt lieferte Detlef Träbert eine Begriffsklärung. Er verdeutlichte, dass es sich bei Jugendlichen um einen Schlüsselbegriff handle. Zusammenleben könne nur funktionieren, wenn Respekt da sei. Respekt sei weiterhin die Voraussetzung, dass wir unsere Streitigkeiten und Konflikte lösen können. Detlef Träbert zitierte einen Graffiti-Spruch: „Liebe mich am meisten, wenn ich es am wenigsten verdiene,

denn dann brauche ich es am dringendsten“, um zu verdeutlichen, dass Jugendliche mit respektlosem Verhalten immer Gefühle ausdrückten, die sie sonst nicht artikulieren könnten. Erwachsene sollten hier den Dialog suchen, Vertrauen aufbauen und emotionale Nähe schaffen. Dabei erinnerte Detlef Träbert daran, dass Kinder Gerechtigkeitsfanatiker seien und so müsse man das, was man an Verhalten einfordere, selbst auch praktizieren, um nicht unglaublich zu erscheinen. Akzeptanz sei ein wichtiger Begriff: „Das Gegenüber wird so akzeptiert, wie es ist, aber mit dem Bewusstsein, dass es noch besser wird.“

Die dritte Säule in Detlef Träberts Vortrag bezog sich auf den Schulerfolg, für den er eine ganze Reihe von Bedingungsfaktoren anführte. Die Kinder sollten lernen, dass Bemühungen zwar zum Erfolg führen können, das aber nicht immer gelinge – Frustrationstoleranz sei in diesem Zusammenhang ein ganz wichtiger Begriff, denn wissenschaftliche Untersuchungen hatten ergeben, dass Menschen mit gut entwickelter Frustrationstoleranz leichter in Führungspositionen kämen. Auch im Zusammenhang mit Schulerfolg nannte Detlef Träbert die drei Faktoren Disziplin, Vertrauen und emotionale Nähe.

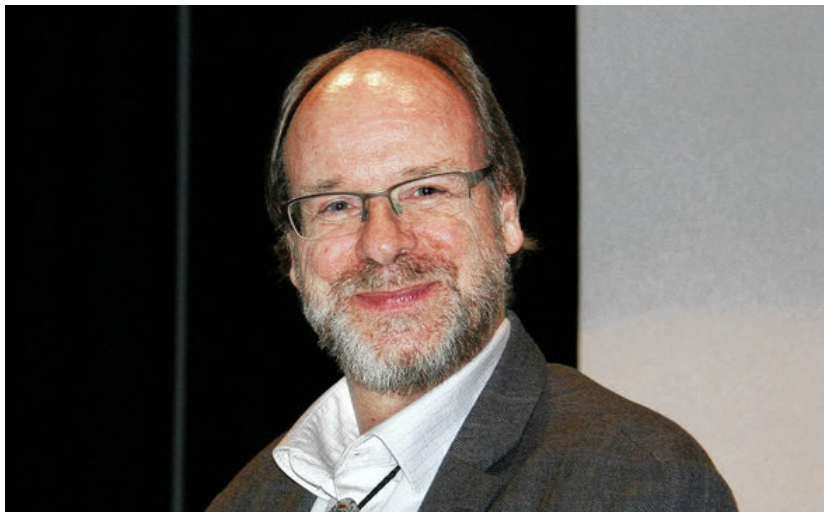
Schließlich gab der Referent noch eine Reihe von praktischen Tipps, die zum Schulerfolg beitragen können. U.a. sei die Gewöhnung an feste Arbeitszeiten wichtig (Wochenplan) ohne zu vergessen, dass Jugendliche auch Auszeiten benötigen. Bei Hausaufgaben seien Fehler wichtig, denn nur so könnten Jugendliche eigene Erfahrungen machen, das Nennen der Lösung eines Problems sei dagegen kontraproduktiv. Weiter bringe es in jedem Fall derjenige mit eigenen Erfahrungen. Es sei nicht entscheidend, dass Hausaufgaben fehlerfrei seien, aber sie sollten aus eigenem Denken stammen (Lernerfahrungen). So solle sich die Elternhilfe bei Hausaufgaben darauf beschränken, eine positive Atmosphäre zu schaffen, Interesse zu zeigen und das Kind ermutigen – auch bei schlechten Noten.

Badische Zeitung, Lokalausgabe für Waldkirch, 6. April 2010

"Mensch ärger Dich nicht" lehrt, mit Niederlagen umzugehen

von Stefanie Sigmund

Der Pädagoge Detlef Träbert schloss mit seinem motivierenden Vortrag die Veranstaltungsreihe zum Jubiläum "100 Jahre Grund- und Hauptschule Kollnau".



Der Pädagoge Detlef Träbert (Foto: Stefanie Sigmund)

WALDKIRCH (ssg). Zum abschließenden Vortrag in der Reihe der Jubiläumsveranstaltungen zum 100-jährigen Bestehen der Grund- und Hauptschule Kollnau hatte man mit Detlef Träbert einen erfahrenen Pädagogen eingeladen, der zum Thema "Wenig Lust und keine Geduld – Frustrationstoleranz fördern" referierte.

Um zu veranschaulichen, wie Motivation entsteht, warf er zunächst den Blick auf die frühe Kindheit. Trotz vieler kleinerer Rückschläge und Frustration lernt jedes Kind laufen, es ist ohne äußere Belohnung motiviert, probiert immer und immer wieder – bis es klappt. Jede Mutter wird sich freuen, ganz unabhängig von anderen Kindern.

Mit Eintritt in den Schulalltag ändert sich dieser Blick radikal. Nicht mehr die einzelnen positiven Schritte, zu denen Kinder in diesem Alter noch immer motiviert sind, werden beobachtet, das Kind wird mit den anderen verglichen. Hier beginnt das Dilemma, denn selbst unter ansonsten vollkommen gleichen Bedingungen werden Kinder verschiedene Leistungen erbringen. Die Folge daraus ist für leistungsschwächere Kinder ein schlechtes Selbstbild, das meist mit einem geringen Selbstwertgefühl einhergeht. Detlef Träbert nennt weitere Gründe, wie Antipathie, Mobbing oder Mangel an Selbstständigkeit, die zu einem Mangel an positiver Leistungsmotivation führen.

Dies kann der Beginn eines Teufelskreises sein, denn aus der Furcht vor Misserfolg folgt Vermeidung. Es werden weniger Hausaufgaben gemacht oder gelernt, was zu weiteren Negativergebnissen führe, die in den wenigsten Fällen unkommentiert bleiben werden. Die negativen Rückmeldungen münden wiederum in Frustration, die zu Angst führt.

Doch wo soll man als Eltern ansetzen? Kommentare, wie "das ist doch schon wieder alles falsch", sind nicht produktiv. Es kommt selten vor, dass Kinder wirklich alles falsch machen. So kann eine Aussage, wie "sechs von zehn Aufgaben sind schon richtig" durchaus dazu ermuntern, das nächste Mal noch mehr richtig zu machen. Persönliche, emotionale Zuwendung ist deshalb gerade bei leistungsschwächeren Kindern besonders wichtig.

Genauso wie die Eltern, sollten die Kinder dazu angeleitet werden, sich an sich selbst zu messen und so eine eigene Einschätzung der Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln. Selbstbeurteilungsbögen können dabei hilfreich sein.

"Übergeben Sie Verantwortung, wie Tisch decken, Müll hinunterbringen oder selbst zur Schule zu gehen. Die Kinder erfahren dabei, dass sie nützlich sind, Dank bekommen und sie lernen etwas dabei. Dies erhöht die Selbstwirksamkeit und damit das Selbstwertgefühl", rät Detlef Träbert. Ganz nebenbei wird die Selbstständigkeit verbessert.

Ein weiterer, einfach umzusetzender Tipp, ist Regelmäßigkeit. Jeden Tag ein gewisses Zeitfenster für das Lernen einzuplanen, macht aus den Hausaufgaben ein Ritual, mit dem schon "das ins Bett gehen" besser funktioniert. Regelmäßiges Lernen führt dazu, dass Inhalte wesentlich nachhaltiger behalten werden. Ein Wochenplan visualisiert die freien und die Arbeitszeiten. Träberts Appell: "Helfen sie nicht gleich, lassen sie ihr Kind machen, vor allem Fehler." Gerade bei Hausaufgaben sei dies wichtig. Neben der Rückmeldung an die Lehrerin, ob die Klasse das Vermittelte verstanden hat, seien "Fehler nicht nur normal, sondern unverzichtbar, um zu lernen, vor allem, wenn man sie selbst findet."

"Schlampermäppchensprüche" nennt Detlef Träbert die kleinen Kärtchen mit Reimen, die dazu motivieren sollen, sich häufiger zu melden oder die Hausaufgaben aufzuschreiben: "Hausaufgaben gut notiert, dann läuft´s zu Hause wie geschmiert", erinnern noch einmal auf nette Weise daran.

Als letzten ganz einfachen Trick für die Verbesserung der Frustrationstoleranz rät Detlef Träbert: "Spielen Sie ‚Mensch ärgere Dich nicht‘", es kann nur einer gewinnen und wer immer wieder ermutigt wird weiterzumachen und vielleicht doch noch am Ende gewinnt, kommt auch sonst mit den kleinen Frustrationen des Alltags besser zurecht."

Info: Auf der Homepage <http://www.schulberatungsservice.de/index1.htm> sind Empfehlungen für weiterführende Literatur.

http://www.gymnasium-ditzingen.de/content/index.php?option=com_content&task=view&id=263&Itemid=316

Träbert-Vortrag

Pausen tun gut!

Dieser Aussage wird sicher niemand widersprechen. Doch diese Feststellung als Fazit und Credo in einem **Vortrag zur „Konzentrationsförderung in der Sekundarstufe I“** war für viele der rund 90 Gäste, die am Mittwoch, den 8. Oktober 2008, ins **Forum des Gymnasiums** gekommen waren, doch überraschend. Viele von ihnen hatten möglicherweise eher Tipps erwartet, wie man pubertierende Kinder zum Stillsitzen beim Lernen bewegen kann.

Der **Schulberater Detlef Träbert**, der seine Berufslaufbahn als Lehrer im Kreis Ludwigsburg begann und schließlich vor allem über seine Tätigkeit als Beratungslehrer auf zahlreiche Lernprobleme von Schülern und Schülerinnen stieß, beschäftigt sich nun schon seit mehr als 10 Jahren hauptberuflich mit Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten von Kindern und Jugendlichen und Möglichkeiten, diese ‚in den Griff‘ zu bekommen.



In seinem Vortrag im Rahmen der **Reihe „Forum Gymnasium“**, zu der das Gymnasium Ditzingen mehrmals im Schuljahr die Öffentlichkeit einlädt, ging Träbert zunächst von einer Definition des Begriffs „Konzentration“ aus. Er beschrieb „Konzentration“ als „eine willkürliche (d.h. bewusste) Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf einen eng begrenzten Bereich der Umwelt unter weitgehender Ausschaltung äußerer und innerer Störfaktoren. Sie beschreibt die Dauer der willkürlichen Bündelung der Aufmerksamkeit.“

Auch stellte Träbert fest, dass die Fähigkeit zur Konzentration bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren bzw. Jahrzehnten stetig abgenommen habe, eine Feststellung, der kaum jemand, der mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat, widersprechen mag. Nach Untersuchungen hat heute jedes 5. Grundschulkind Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten. Zurückgeführt wird diese Entwicklung auf die Zunahme des Lärms ganz allgemein und auf den zunehmenden Bildschirmkonsum an den immer vielfältiger werdenden Medien (Fernsehen, PC, Handy, Playstation ...). Gleichzeitig nahm die körperliche Ausdauerleistung der Jugendlichen beispielsweise zwischen 1995 und 2005 um 20% bis 26% ab.

Wer nach dieser Einleitung nun aber dachte, eine trockene wissenschaftliche Analyse über die Ursachen von Konzentrationsproblemen bei Kindern vorgetragen zu bekommen, wurde sehr schnell vom Gegenteil überzeugt. Detlef Träbert lieferte den Anwesenden (vorwiegend Eltern und Kollegen/innen des Gymnasiums) zahlreiche ganz praktische Tipps, wie sie Konzentrationsproblemen bei ihren Kindern und Schülern/innen vorbeugen und begegnen können. Dies reichte von allgemeinen Empfehlungen wie der einer vollwertigen Ernährung, von ausreichend Schlaf und Begrenzung des Bildschirmkonsums bis hin zum Hinweis auf die Vorbildfunktion der Erwachsenen. Es gab aber auch sehr viele praktische Tipps. So empfahl Träbert beispielsweise, mit den Kindern einen Wochenplan zu führen, in den nicht nur Pflichttermine, sondern ausdrücklich auch die Freizeit eingetragen wird. Und er betonte eben auch die Bedeutung von Pausen beim Lernen, die den Lernerfolg, wie Experimente beweisen, ganz eindeutig verbessern. Dabei muss jede/r Schüler/in seinen/ihren Pausenrhythmus selbst finden, aber Pausen nach 15 bis 30 Minuten - je nach Alter des Kindes - müssen sein, denn länger kann niemand, auch ein Erwachsener nicht, konzentriert und damit erfolgreich lernen. Und diese Pausen sollten zur Bewegung, zum Trinken und Lüften genutzt werden, um ein konzentriertes Weiterarbeiten im Anschluss zu fördern.

Weitere nützliche Tipps können in zahlreichen Publikationen Detlef Träberts nachgelesen werden, die der auch als Buchautor arbeitende Schulberater neben Informationspapieren und Pausenspielen im Anschluss an den Vortrag den Besuchern anbot.

Dr. Sonja-Maria Bauer

Einbecker Morgenpost

Selber tun macht tüchtig, selber denken macht schlau

Pädagoge Träbert spricht in der Paul-Gerhardt-Schule über das Lernen lernen / Jeder Fehler ist eine Lernchance / Probleme lösen

Fehler sind nicht nur hilfreich, sondern eine echte Lernchance - wie man Schulkinder motivieren, ihre Intelligenz fördern, ihre Konzentration stärken und ihr Gedächtnis unterstützen kann, nahm der Diplom-Pädagoge und Leiter des Schulberatungsservice »Schubs«, Detlef Träbert, in seinem Vortrag in den Blick. Er erklärte auf anschauliche Weise, was das Lernen des Lernens alles umfasst.

Dassel (sts). Das Lernen ist eine Schlüsselqualifikation fürs Leben. Damit habe die Leistung der Schule ein hohes Gewicht. Ausgelöst durch die Pisa-Studie soll Schule effizienter werden, beispielsweise durch verkürzte Schulgänge. Auf Schule und Schülern laste ein enormer Druck. Die Leistungen von Schule würden an den Schülern gemessen. Damit habe das Lernen lernen einen höheren Stellenwert bekommen. Doch ob Lern- und Arbeitstechniken allein zu größerem Erfolg führen, stellte Träbert in Frage. Hirnforscher Professor Hüther schreibt allen Kindern Entdeckerfreude und große Lernlust zu. Diesen »Schatz der Kindheit« gelte es zu bewahren und nicht die Kinder immer schneller mit immer mehr Wissen zu belegen. »Wir brauchen Programme, die verhindern, dass Kinder die Lust am Lernen verlieren.«

Zum Schulerfolg kommen Stützfaktoren wie Intelligenz, Selbstwertgefühl, Lerntechniken, Motivation und Konstitution hinzu. Das magische Dreieck »Couch, Computer, Kühlschrank« sei nicht geeignet für den Schulerfolg. Hinzu komme, dass die Ausdauer-

fähigkeit der Schüler bei Jungen um 20 Prozent, und bei Mädchen gar um 26 Prozent in den letzten Jahren gesunken sei. Und wer nicht körperlich fit sei, der könne sich auch schlechter konzentrieren.



Der Pädagoge Detlef Träbert (links) gab Tipps für das Lernen mit Bewegung, entsprechende Materialien konnten auch gleich ausprobiert werden.

Die Lernbegierde stecke in den Kindern, der Fortschritt in Wissen und Können sei ihnen bis dahin Lohn genug gewesen. Kommen die Kinder aber in die Schule, verändere sich der Blick auf sie. Die vergleichende Betrachtung erzeuge in den Kindern einen Erwartungsdruck. Wenn die Neugier aber nicht kultiviert worden sei, dann müssten Lern- und Arbeitstechniken zum Einsatz kommen. Denn das Erarbeiten, das Verarbeiten und das Behalten von Lernstoffen sei notwendig.

Dabei sei klar: Nur selber denken mache schlau. Den Satz des Pythagoras lediglich nach-zuvollziehen sei schlechter, als ihn sich selbst zu erarbeiten. Die Kinder aber eigene Erfahrungen machen zu lassen, sei heute nicht einfach. Wer Kindern jedoch immer den Weg frei mache, der helfe ihnen nicht. Sie müssten sich die Lösungen selbst erarbeiten und erfahren, dass sie, wenn sie sich bemühten, das auch schaffen könnten. Die damit entwickelte Persönlichkeitsstärke mach sie erfolgreicher im kognitiven Bereich. »Selber tun macht tüchtig, selber denken schlau«, stellte Träbert heraus. Die Intelligenz könne man zudem fördern durch aktives Musizieren und durch Bewegung. Ge-

rade die Bewegung aber komme heutzutage mit durchschnittlich einer Stunde zu kurz. Mit Mini-Pausen und Entspannungsübungen kann die Konzentration gefördert werden, die bei Fünf- bis Siebenjährigen bei durchschnittlich 15 Minuten, bei Zwölfjährigen bei 30 Minuten liegt. »Pausen tun gut«, sie müssen aber sozialverträglich und individualisiert sein. Am wenigsten Fehler werden gemacht, wenn man kurze Pausen nach kurzen Konzentrationsphasen einlegt. Das Falten und Pressen der Hände, isometrische Kraftübungen oder das Heranziehen der Sitzfläche können helfen, das Gehirn wieder konzentrierter arbeiten zu lassen. Wichtig beim Lernen ist zudem die richtige Stuhl- und Tischhöhe, man kann auch im Stehen arbeiten - beispielsweise am Bügelbrett - oder im Liegen, wenn die Handschrift nicht leidet. Hilfreich ist es im Sitzen öfter mal die Position zu wechseln. Man behält zehn Prozent von dem, was man liest, 30 Prozent von dem, was man sieht, aber 90 Prozent von dem, was man selber tut. Deshalb sei mehrkanaliges Denken wichtig. Möglich sei es beispielsweise ein Wort in die Luft zu schreiben oder diesen Schriftzug auch mit der Nase zu vollziehen. Einen erlaubten Spickzettel kann man sich ohne Stift auf den Arm schreiben. Probleme, fuhr Träbert fort, seien Freunde, denn aus Problemen lerne man. Und Fehler seien Helfer im Lernprozess: »Jeder Fehler ist eine Lernchance«.

Organisiert wurde der Vortrag durch die Paul-Gerhardt- und die Rainald-von-Dassel-Schule mit den Fördervereinen.

Foto: Stöckemann
17/18.April 2010