Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Stark lernen – Gelassen bleiben
Workshopreihe für die 4. Schulstufe

Selbstregulation • Lernen • Umgang mit Herausforderungen

Lernen braucht mehr als Wissen.
Es braucht Vertrauen in sich selbst –
auch wenn es schwierig wird.

LERNEN UND ÜBERGANG SICHER GESTALTEN

Sicher lernen und den Übergang in die neue Schule meistern

Die 4. Klasse bringt für viele Kinder große Veränderungen. Der Lernstoff wird mehr, die Anforderungen steigen und der bevorstehende Schulwechsel kann zusätzlich verunsichern.

Sätze wie:
„Ich kann mir das nicht merken."
„Ich habe Angst, dass ich es nicht schaffe."
„Das ist zu viel."
werden dann häufiger.

Oft fehlt es nicht an Fähigkeiten – sondern daran, wie Kinder mit Druck, Anspannung und dem eigenen Lernen umgehen.

→ Genau hier setzt meine Workshopreihe an.

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe stärkt dein Kind in drei zentralen Entwicklungsbereichen:

Einheit 1: Selbstregulation und innere Stabilität

"Ich weiß, wie ich mir helfen kann, wenn es zu viel wird."

Dein Kind lernt, Anspannung wahrzunehmen und einfache Wege zu nutzen, um wieder mehr Ruhe und Fokus zu finden.

Einheit 2: Lernen verstehen und wirksam gestalten

"Ich verstehe, was mir beim Lernen hilft."

Dein Kind entdeckt, was ihm beim Lernen hilft, und probiert einfache Strategien für Konzentration und nachhaltiges Lernen aus.

Einheit 3: Selbstvertrauen und Umgang mit Herausforderungen

„Ich kann Herausforderungen Schritt für Schritt angehen."

Dein Kind stärkt sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und entwickelt einen hilfreichen Umgang mit Fehlern, Unsicherheit und neuen Herausforderungen.

SO WIRD GEARBEITET

Spielerisch, stärkend und ohne Druck erlebt dein Kind die Inhalte über Bewegung, Wahrnehmung und eigenes Tun.

- Bewegungs- und Körperübungen
- Atem- und Selbstregulationsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- gezielte Lern- und Konzentrationsübungen
- mentale Strategien und einfache Visualisierungen
- einfache, gehirngerechte Lernimpulse
- kreative Übungen zur nachhaltigen Verankerung

DAS NIMMT DEIN KIND MIT

Meine Workshopreihe unterstützt dein Kind:

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Umgang mit Herausforderungen entwickeln
- mit Stress, Frust oder Unsicherheit besser umgehen
- eigene Wege zum Lernen und Konzentrieren finden
- dem Schulwechsel mit Sicherheit und Vertrauen begegnen

Und vor allem die Erfahrung:
„Ich kann lernen, ruhig bleiben und mir selbst helfen."

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Damit das Erlebte auch im Alltag wirksam werden kann, nimmt dein Kind Übungen und konkrete Anker aus den Workshops mit:

- Atem- und Körperübungen zur Stabilisierung und inneren Verbindung
- Strategien für mehr Fokus und Aufmerksamkeit
- einfache Wege, um mit Stress, Druck und Herausforderungen umzugehen
- einfache Lernimpulse für den Alltag zu Hause

So kann dein Kind das Gelernte auch im Alltag anwenden – zum Beispiel bei Hausaufgaben, vor Tests oder in stressigen Situationen.

WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Ergänzend zur Workshopreihe gibt es die Möglichkeit, Inhalte in Vertiefungseinheiten weiterzuführen.

Ziel ist es, das Erlebte zu vertiefen und in Alltagssituationen sicher anzuwenden:

- auch unter Leistungsdruck bei sich bleiben
- konstruktiv mit Fehlern und Frust umgehen
- Konzentration und Selbstregulation weiter stärken
- mit neuen Anforderungen und dem Schulwechsel sicherer umgehen

Kinder entwickeln sich nicht losgelöst von ihrem Umfeld. Eine begleitende Elterneinheit geht daher auf euren Familienalltag ein.

Im Mittelpunkt stehen:

- Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem und Lernen verstehen
- warum Kinder unter Druck oft nicht zeigen können, was sie wissen
- wie du dein Kind beim Lernen unterstützen kannst
- Motivation stärken, ohne Druck aufzubauen
- einfache Impulse für einen entspannteren Umgang mit Lernen und Leistungsdruck

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

RAHMEN

Zielgruppe: 4. Schulstufe
Aufbau: 3 aufeinander aufbauende Einheiten
Dauer: 100 Minuten pro Einheit
Ort: im Klassenverband, direkt im Schulsetting

Ergänzend:

- begleitender Elternabend

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit

Die Workshopreihe unterstützt dein Kind, mit Druck und Anforderungen beim Lernen sicherer umzugehen und den Schulwechsel mit Vertrauen zu begegnen.

KONTAKT

Susanne Fuchs
Telefon: 0664/340 0445
E-Mail: kontakt@susannefuchs-begleitung.at
Website: susannefuchs-begleitung.at

Ich freue mich, wenn wir dazu ins Gespräch kommen.