



Bilder, Vorbilder

Mit **Bildern, Filmen, Geschichten, Landkarten und Eigenaktivität** lernen die Jugendlichen optimal.

Als **Vorbilder** sind wir stehts optimistisch und motiviert, wecken die Neugier der Jugendlichen und wirken positiv auf die Bildung einer Berufsidentität ein.

Ordnung

Ordnung am Arbeitsplatz, leeres Pult beim Lernen, Mise en Place und gute Vorbereitung helfen den Überblick zu behalten und stärken die **Konzentration** (30 Minuten ist bei Jugendlichen im Durchschnitt die obere Grenze)

Strukturen/Regeln

Strukturen, Regeln und Rituale geben Sicherheit und helfen den Jugendlichen, ihr Hirn besser zu organisieren.

Vernetztes Denken entsteht durch Erkennen der Zusammenhänge. Die einfachen Fragen woher? und wohin? fördern das Bilden von Landkarten im Gehirn.

Selbstkompetenz

Wir lernen nicht aus Fehlern, sondern aus **Erfolgen** (Lutz Jänke, Neuropsychologe Zürich)

Handlungskompetenz (Ich darf etwas tun, es wird mir etwas zugemutet) führt zu Erfolg und stärkt die Motivation und die **Selbstkompetenz** (Ich kann etwas, ich übernehme die Verantwortung)

Frontallappen

Die Reifung eines Hirns geschieht von hinten nach vorne, d.h. der Frontallappen ist meist erst mit 25 Jahren voll ausgebildet (bei jungen Frauen früher als bei jungen Männern!). Was ist noch nicht voll ausgebildet im Frontallappen?

- Konzentration
- Motivation
- Planen, Ordnung
- Vernetztes Denken
- Werte (Was ist fair?)

Die Jugendlichen sind oft müde, obschon sie genügend schlafen!



2017

7 Überlegungen



Baustelle im Gehirn... Jugendliche in der Adoleszenz



© askg GmbH André Angstmann Leubergstrasse 10
8615 Wermatswil 044 940 32 88
a.angstmann@bluewin.ch

Lob und Kritik

bei Lob
Erfolg und Lob stärken das Selbstbewusstsein und fördern die Selbstkompetenz

bei Kritik
das Hirn reagiert zuerst nach „alten“, normalen Hirnmustern, die seit Jahr Millionen das Überleben garantierten: Ausreden, Lügen (Flucht), Anschuldigungen, Emotionen (Aggression; Kampf) oder sich tot stellen, nichts sagen, wegschauen... nach einiger Zeit kehrt Ruhe ein und die Vernunft kann wieder eingeschaltet werden.

Am einfachsten kritisiert man im Gehen...



Lernen

Jugendliche lernen sehr schnell Details und speichern diese ins **Kurzzeitgedächtnis**. Wird dies nicht geübt, vergessen sie sehr schnell.

Nach **3-6 Wochen täglichem Üben** werden neue Hirnmuster im Langzeitgedächtnis gebildet.

Es gibt kein Talent...alles ist Übung!

6000 Stunden Übung führt zur Weltspitze!

