

# Lerne, mit Freude zu lernen

Ein aktiver Lern-Workshop für Kinder, Jugendliche & Eltern

<b>Referentinnen:</b>	Mag. <sup>a</sup> Petra Wurm – Pädagogin & Therapeutin   Mag. <sup>a</sup> Sabine Schmid – Sozial- und Lernpädagogin
<b>Dauer:</b>	Ganztagesseminar – 2 Blöcke à 4 Stunden (inkl. Pausen) – gesamt 8 Stunden
<b>Format:</b>	Theoretisch & praktisch-interaktiv – Einzel- und Gruppenarbeit, alle Methoden werden direkt geübt
<b>Zielgruppe:</b>	Kinder und Jugendliche (8–25 Jahre), junge Erwachsene sowie interessierte Eltern

## 1. Zielsetzung des Workshops

Der Workshop „Lerne, mit Freude zu lernen“ zeigt Kindern und Jugendlichen, wie Lernen wieder Spaß machen kann – mit leicht umsetzbaren, modernen Methoden, die Konzentration, Motivation und Selbstorganisation stärken. Ziel ist es, Lernprozesse positiv zu verändern und den Teilnehmenden Strategien zu vermitteln, die langfristig Freude und Erfolg beim Lernen ermöglichen.

### Die Teilnehmer:innen lernen:

- ihren individuellen Lerntyp zu erkennen und passende Lernmethoden und Lerntechniken anzuwenden
- Zeitmanagement und Selbstorganisation effektiv zu gestalten
- sich besser zu konzentrieren und Motivation aufzubauen
- Stress, Prüfungsangst und Lernblockaden vorzubeugen und zu bewältigen
- ihr Gehirn durch Bewegung, Ernährung und Entspannung optimal zu unterstützen

## 2. Elternbeteiligung – Lernen als gemeinsamer Entwicklungsprozess

Der Workshop bietet Kindern und Jugendlichen Raum, neue Lernwege zu entdecken, und bezieht gleichzeitig Eltern – auf freiwilliger Basis – mit ein:

- Eltern können, müssen aber nicht teilnehmen. Wir wissen aus Erfahrung, dass Jugendliche – insbesondere in der Pubertät – oft lieber eigenständig lernen.
- Eltern können entweder im Kursraum anwesend sein und beobachten oder sich per Zoom online zuschalten.
- So profitieren auch jene Familien, in denen Eltern beruflich verhindert oder räumlich nicht anwesend sein können.

Vorteil: Eltern lernen, wie sie ihre Kinder gezielt und respektvoll unterstützen, ohne zusätzlichen Druck zu erzeugen. Dies fördert gegenseitiges Verständnis, entlastet den Familienalltag und reduziert Konflikte rund ums Thema „Lernen“.

### 3. Bezug zur Initiative „Gesunde Gemeinde“

Das Programm „Gesunde Gemeinde“ legt besonderen Wert auf ganzheitliche Gesundheitsförderung – körperlich, geistig und sozial. „Lerne, mit Freude zu lernen“ vereint genau diese Elemente durch Selbstvertrauen, Stressminderung, Bewegung, Achtsamkeit, Motivation und klare Struktur im Lernalltag.

- Förderung der psychischen und sozialen Gesundheit
- Stärkung der Stressbewältigung und Resilienz
- Unterstützung der Lernmotivation und des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung
- Wertvoller Beitrag zur langfristigen Lebensqualität innerhalb der Familien

### 4. Struktur und Ablauf (Gesamtdauer: 8 Stunden inkl. Pausen)

#### Vormittag – Block 1 (4 Stunden) | Modul 1: Reality-Check & Lernorganisation

Thema	Inhalt	Ziel
Lernen verstehen	Wie funktioniert Lernen? Gehirn & Motivation Reality-Check: wo stehe ich wirklich? Selbstreflexion & realistische Ziele setzen	Bewusstsein für Lernprozesse schaffen
Lernumgebung & Konzentration	Einfluss von Medien, Bewegung, Schlaf & Ernährung Lernumgebung optimal gestalten Ordnung vs. Organisation	Fokus verbessern, Ablenkungen erkennen
Lerntypen & Lernstrategien	Lerntypentest (visuell, auditiv, motorisch, kommunikativ) Eigene Lerntypenkombination finden Effektive Lerntipps und Methoden (Mind-Maps, Post-its, Vokabelspringer ...)	Individuelle Lernmethoden erkennen und anwenden
Struktur & Zeitmanagement	Planung, Prioritäten, Lernrhythmus Tag / Woche / Monat planen Lernpausen gestalten Schularbeitenplanung und -vorbereitung Technologien sinnvoll nutzen (Apps, Podcasts, Lernressourcen)	Organisation und Eigenverantwortung stärken

#### Nachmittag – Block 2 (4 Stunden) | Modul 2: Motivation, Gesundheit & Präsentation

Thema	Inhalt	Ziel
Ernährung & Gehirn	Warum ist gesunde Ernährung fürs Lernen und das Gehirn so wichtig? Werbung und Wirklichkeit: versteckter Zucker	Gesundes Ernährungsverhalten für optimale Lernleistung

Thema	Inhalt	Ziel
	Sinnesübungen: Geschmackssinn und Geruchssinn Gemeinsames Zubereiten einer gesunden Jause + Rezepte (Power-Kugeln ...)	
<b>Konzentration &amp; Motivation</b>	BBA – Body Brain Activity: Koordinationsübungen Lernunterstützung mit ätherischen Ölen Mit kleinen Schritten zur großen Motivation Eigene „School-Life-Balance“ finden	Konzentration und Energie aktivieren, Selbstwirksamkeit stärken
<b>Prüfungsangst &amp; Blackout</b>	Achtsamkeit und Atemtechniken Mentale Strategien und Vorbeugungsmethoden Nie wieder ein Blackout – Gelerntes sicher abrufen Prüfungsangst vorbeugen und vermeiden	Ruhe und Gelassenheit aufbauen, Resilienz stärken
<b>Präsentation &amp; Körpersprache</b>	Tipps für mündliche Präsentationen (Vorträge, Referate, Prüfungen) Selbstsicher auftreten durch Rhetorik und Körpersprache Kommunizieren in der Stille	Sicheres Auftreten und überzeugende Kommunikation
<b>Abschluss &amp; Feedback</b>	Reflexion und gemeinsame Zusammenfassung Ausgabe des Starterpaketes Offene Fragen und Erfahrungsaustausch	Nachhaltigen Lernerfolg sichern

## 5. Materialien & Organisation

### Bereitstellung durch die Referentinnen:

- Laptop & Präsentationen (werden von den Referentinnen mitgebracht)
- Unterlagen und Handouts für alle Teilnehmenden
- Starterpaket für Kinder & Jugendliche: Lerntypentest, Planungsunterlagen, Lernkarteien & Strukturhilfen, Konzentrationsübungen, Ernährungstipps & Jause-Ideen, Kalender, Timer, ätherische Öle, Memoflip (wird im Workshop gebastelt)

### Bereitstellung durch die Gemeinde:

- Kursraum mit ausreichend Platz für praktische Übungen und Gruppenarbeit
- Beamer oder Bildschirm
- Zoom-Verbindung für Elternteilnahme online (optional)

## 6. Nutzen für Teilnehmer:innen und Gemeinde

Für Kinder & Jugendliche	Für Eltern	Für die Gemeinde
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Freude, Selbstvertrauen und Motivation beim Lernen</li> <li>• Bessere Konzentration und Organisation im Alltag</li> <li>• Reduzierter Leistungsdruck und Prüfungsstress</li> <li>• Nachhaltiger Lernerfolg ohne Nachhilfezwang</li> <li>• Stärkung der Persönlichkeit und Eigenverantwortung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständnis für den individuellen Lernstil des Kindes</li> <li>• Weniger Lernkonflikte und Stress im Familienalltag</li> <li>• Praktische Tools zur Unterstützung und Motivation</li> <li>• Finanzielle Entlastung durch seltener notwendige Nachhilfe</li> <li>• Mehr Gelassenheit und Vertrauen in die Lernfähigkeit der Kinder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der psychischen und sozialen Gesundheit junger Menschen</li> <li>• Stärkung der Gesundheitskompetenz von Familien</li> <li>• Unterstützung der Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit</li> <li>• Nachhaltiger Beitrag zur Lebensqualität in der Gemeinde</li> <li>• Ein Programm, das Gesundheit, Lernen und Familie verbindet</li> </ul>

## 7. Referenzen & Erfahrungen

Die Inhalte basieren auf bestehenden Workshop-Programmen der Referentinnen in Zusammenarbeit mit Schulen, Bildungseinrichtungen und Jugendinitiativen in Kärnten.

### Erfahrungswerte zeigen:

- Über 90 % der Kinder und Jugendlichen berichten über mehr Lernfreude und weniger Stress nach dem Workshop
- Eltern bestätigen spürbar weniger Konflikte beim Lernen zu Hause
- Lehrkräfte beobachten mehr Motivation und Struktur im Unterricht

## 8. Zusammenfassung

Der Workshop „Lerne, mit Freude zu lernen“ stärkt Kinder, Jugendliche und Eltern gleichermaßen. Er vereint Pädagogik, Psychologie und Gesundheitsförderung – praxisnah, motivierend und nachhaltig. Ein ideales Angebot im Sinne der Initiative „Gesunde Gemeinde“, das Lernen, Familie und Wohlbefinden in Einklang bringt.

**Mag.<sup>a</sup> Petra Wurm | Pädagogin & Therapeutin**

Anfragen & Kontakt: [mag.petra.wurm@gmail.com](mailto:mag.petra.wurm@gmail.com) / 0664 / 467 17 07

[www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/gesunde-gemeinde](http://www.gesundeskaernten.at/arbeitsfelder/gesunde-gemeinde)