

# COACH DICH ZUM SUPERSCHÜLER



*Geschenke fürs Leben ...*  
*[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)*

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)  
oder auf FACEBOOK: [www.facebook.com/lebensgeschenke](http://www.facebook.com/lebensgeschenke)**

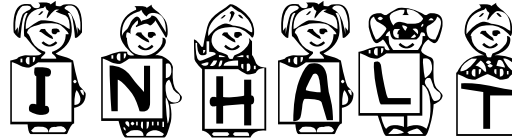
1. Auflage: 2011

Verlag: Lebensgeschenke-Verlag  
Markus Leyacker-Schatzl, Graz  
[www.lebensgeschenke-verlag.com](http://www.lebensgeschenke-verlag.com)  
Layout: Atelier Irene Brischnik, Grafik & Illustration, [www.brischnik.at](http://www.brischnik.at)

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes  
ist ohne Zustimmung des Urhebers unzulässig und strafbar. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet unter „<http://dnb.d-nb.de>“ abrufbar.

ISBN 978-3-902689-18-4



Vorwort.....	8
Hallo und herzlich willkommen.....	9

### **Teil 1: Der Weg zum Superschüler**

Anleitung zur Reise.....	10
Coach Dich zum Superschüler.....	11
Das Lob-Spiel.....	12
Das Erfolgsbuch anlegen.....	13
Der Erfolgs-Vertrag.....	14
Eine kleine Geschichte: Jeder Erfolg beginnt mit einem Traum.....	16
Was zeichnet einen Superschüler aus?.....	17
Die Collage - "Superschüler".....	18
MAP: Was ist ein Superschüler?.....	19
... und HIER deine Collage: "Was ist ein Superschüler?".....	20
Mindmapping: "Was ist ein Superschüler?".....	21

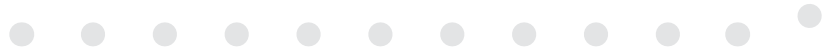
### **Teil 2: Das Gehirn**

Wie funktioniert unser Gehirn?.....	22
Lernblockade und Lernlust.....	23

Von der Lernblockade in Lernfreude und Neugierde auf Neues .....	24
Übung: Lernfreude.....	25
Übung: Mit Spaß lernen.....	26
Notizen.....	27
Gedanken. Gute Worte - Super Worte.....	28
Experiment: Schlechte Worte - Gute Worte .....	29
Ein Hirn - Zwei Hälften .....	30
MAP: Die zwei Hälften unseres Gehirns .....	31
Das Gehirn .....	32
Experiment: Kreative Pause.....	33
Auswendiglernen .....	34

### Teil 3: Mind-Mapping

Mind-Mapping und wie man es macht.....	35
MAP: Sommer.....	37
Mind-Mapping-Galerie, Sommer.....	38
Dein MAP.....	39
MAP: Was ist Mind-Mapping .....	40
Mind-Mapping .....	41
MAP: Mind-Mapping, Vokabeln lernen .....	42
MAP: Mind-Mapping, Zahlen lernen.....	43
MAP: Mind-Mapping-Gesetze .....	44
Phantasiereise .....	45
Erlebnis-Zeichnung.....	47





## Teil 4: Dein Selbst

Individualität - Dein Selbst .....	48
MAP: Mind-Map-Vorlage: Mein Selbst .....	49
Dein Schatz-MAP .....	50
Das Fremdbild .....	51
Der Schatten.....	52
Neue Eigenschaft: Aus Fehlern lernen .....	53
Übung: Aus Fehlern lernen .....	54
Eine Geschichte oder Metapher: Der Tanz mit dem Schatten .....	55
MAP: Hindernisse auf dem Weg - Der Saboteur.....	57

## Teil 5: Einstimmung - Motivation

Experiment: Vergleichen Selbstbild / Fremdbild .....	58
MAP: Motivation.....	59
Komplimente machen.....	60
Experiment.....	61
Übung: Erfolg als Motivator.....	62
Motivation - Was bringt mir das?.....	64
Dein Motivation-MAP.....	65
MAP: Erfolg.....	66
Einen Zufluchtsort schaffen, Phantasiereise.....	67

## Teil 6: Ziele

Jedes Werk wurzelt in einem Traum.....	69
Übung: Zielleitfaden .....	71
Begib dich mit mir auf eine kleine Phantasiereise.....	73
Übung: Ziele erreichen.....	74
MAP: Ziel-Map .....	80

## Teil 7: Visuelles Gedächtnis

Visualisieren und Gedächtnis.....	81
Übung: Visuelle Vorstellungskraft.....	82
Visuelles Gedächtnis - Dein MAP .....	83
MAP: Ein Lernhema in Form von Mind-Mapping.....	84
Ratespiel.....	85
Rechtschreiben - spielerisch lernen.....	86
Experiment: Rechtschreiben lernen .....	87
MAP: Lernwörter .....	88
Buchstabierspiel zu zweit .....	89
Gedächtnis - Visuelles Denken .....	91
Phantasiereise - Dein inneres Krafttier .....	92
Zeichnung: Dein Krafttier.....	94
So wirst Du ein Mathematik-Genie!.....	95
Übung: 1 x 1 im Nu gelernt.....	97
Metapher: Peterle vor der Höhle .....	98
Hindernisse am Weg.....	99



## **Teil 8: Gewohnheiten**

Freude am Lesen .....	100
Schlechte Gewohnheiten ändern.....	101
Übung: Deine alten und neuen Gewohnheiten .....	102
Sternschnuppen.....	103

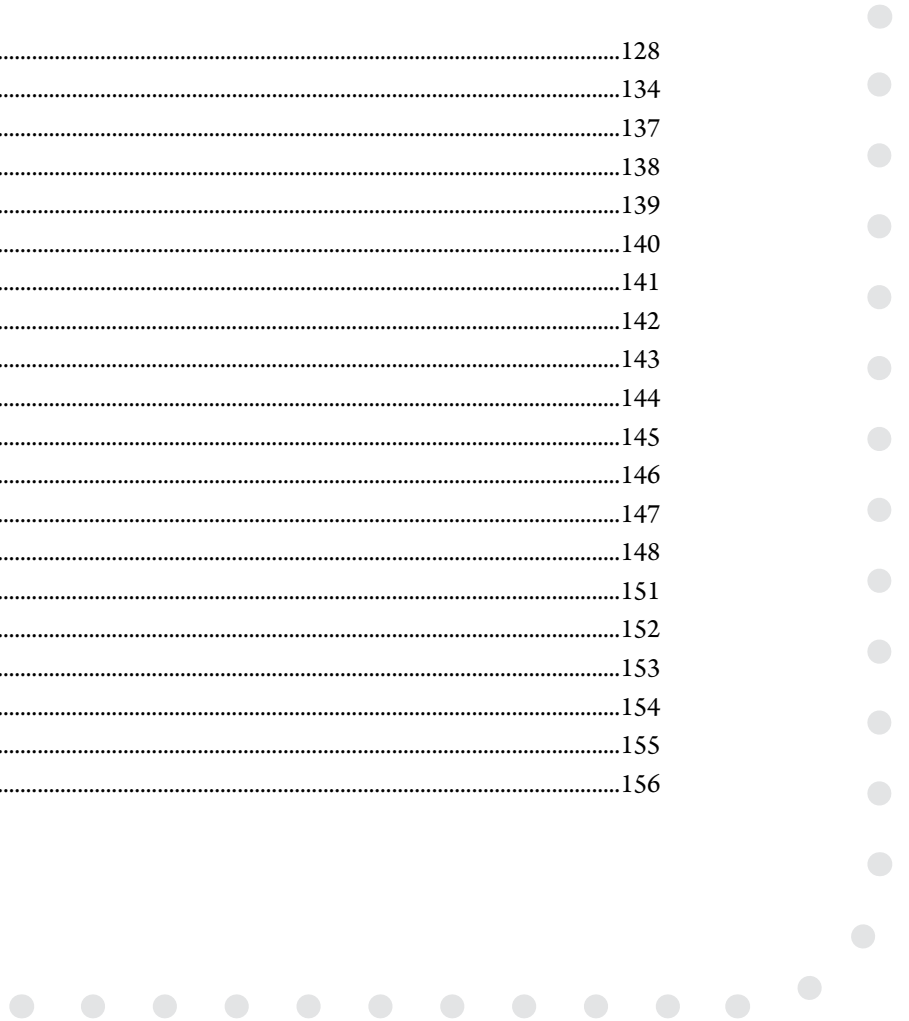
## **Teil 9: Kommunikation**

Geschenke .....	105
Kommunikation .....	106
Experiment: Sinne .....	107
Gedanken, Experiment .....	108
Gedanken-Landkarte .....	109
Ratespiel.....	110
Übung: Wahrnehmung.....	113
Der Weg zu besserer Kommunikation.....	114
MAP: Kommunikation.....	116
Phantasiereise .....	117

## **Teil 10: Kreativität**

Kreativität .....	119
Begeisterung.....	121
Übung: Begeisterung .....	122
Übung: Moment der Kreativität.....	123

Der Fragen-Katalog .....	124
Dein KreARTivitäts-MAP .....	125
MAP: Liebe .....	126
MAP: Kreative Intelligenz .....	127
Das Erfolgs ABC .....	128
Abschluss und Integration .....	134
Übung: Integration .....	137
Ende der Reise .....	138
Wissenstest .....	139
Prüfungsangst bewältigen .....	140
Übung: Prüfungen locker bestehen .....	141
Übung: Radiertechnik, Probleme kreativ lösen .....	142
Glaubenssätze verändern mit Musik .....	143
Übung: Glaubenssätze mit Musik verändern .....	144
Zeit planen .....	145
Dein Zeit-MAP .....	146
Übung: Spielerisch zum Erfolg .....	147
Metaphern: Amor und Psyche .....	148
Methoden-Erklärung .....	151
Literaturliste .....	152
MAP: Coaching .....	153
MAP: Das Geheimnis eines erfüllten Lebens .....	154
MAP: Das Geheimnis eines erfüllten Lebens .....	155
Das Team .....	156





## Anleitung zur Reise



### Musik

Jedes Mal, wenn du dieses Buch zur Hand nimmst und deine Reise startest, spiele dazu deine Lieblingsmusik. Warum? Weil wir über die Sinne Informationen aufnehmen, und deine Lieblingsmusik dazu beiträgt eine entspannte Lernsituation zu schaffen. Probiere es einfach einmal aus und lasse dich überraschen.



### Bewegung

Wenn du dich bewegen willst – tu es! Du kannst auch hüpfen, tanzen oder auf und ab gehen. Auch wenn du gelernt hast, dass man beim Lernen ruhig sitzt, hier sollst du deinem Bewegungsdrang nachgeben.



### Symbole

Symbole zeigen dir ein neues Thema oder ein neues Experiment. Wenn du möchtest, erfinde eigene Symbole und male diese in das Erfolgsbuch. Die Symbole helfen dir dabei, dich besser zu erinnern.



### Experiment

Ein Experiment ist alles, was du neu versuchst oder ausprobierst. Welche Gedanken dich dabei unterstützen und welche Erfahrungen du mit dem Ausprobieren sammelst.



### Spiele

Du kannst zu den Spielen auch deine Freunde, Mitschüler oder deine Eltern einladen. Wenn du möchtest, kannst du auch in der Schule alle einladen mitzumachen und du kannst auch neue Spiele entwickeln.



### Phantasiereisen

Diese Reisen helfen dir, deine Phantasie anzuregen und dabei Neues zu entdecken. Alles, was du in deiner Phantasie erlebst, kannst du dann mitnehmen und in deinem Alltag einfach einmal ausprobieren.



### Aufgaben

Wir bezeichnen Aufgaben als Fragen, die dich zum Verweilen einladen.



# Coach Dich zum SUPERSCHÜLER

## Der spannende Weg zum SUPERSCHÜLER

**Weißt du, dass du mit der Fähigkeit geboren wurdest, erfolgreich zu sein?**

Denn alles, was du für deinen Erfolg benötigst, hast du bereits in dir, wie in einer Schatzkammer. Diese Schatzkammer ist angefüllt mit allen Talenten, die dich dabei unterstützen ein Superschüler zu sein. Man nennt dies Ressourcen-Kammer.

Dies ist eine Schatzkammer, in der du viel Bekanntes entdecken wirst. Wie du es gemacht hast, dass du gute Noten geschrieben hast, wie es dir gelungen ist, Erfolge zu haben - im Sport, bei deinem Hobby, beim Aufsatzschreiben, bei der Mathematikarbeit, wie du dir Namen merken kannst, deine Geburtstagsparty organisiert, ein Lob ausgesprochen hast, wie wunderbar du mit Tieren umgehen kannst, oder ein Problem ganz alleine gelöst hast.

Wie fühlt es sich an, wenn du dies hörst? Zähle alle Erfolge auf, die dir jetzt spontan einfallen. Auch die Erfolge deiner Freunde oder Schulkameraden. Auf dieser Welt ist so viel Platz, dass jeder Erfolg haben kann. Denn die Erfolge anderer machen auch dein Leben angenehmer und machen es dir leichter, erfolgreich zu sein.

Und denke daran, wie es dir geht, wenn du gelobt wirst! Denke einmal an eine Situation, wo du Erfolg hattest und dafür gelobt wurdest.

Wo war das? Wer war dabei? Und wie hast du dich dabei gefühlt?

Ach ja, von dieser einen Fähigkeit möchte ich dir erzählen, nämlich der Fähigkeit des Lobens. Das Lob kann dich wunderbar dabei unterstützen dich SUPER zu fühlen.

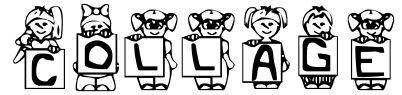
Lasse auch deine Eltern, deine Freunde oder liebe Menschen diese Seiten lesen – damit sie das Loben nicht vergessen. Lob ist für jeden wichtig. Auch kleine Erfolge gehören gelobt. Denn oft sind deine Eltern so beschäftigt damit, dich vor harten Rückschlägen und Fehlern in der Schule zu bewahren, dass sie auf dieses wunderbare Talent, das Lob, vergessen.

### Und jetzt probiere es einfach aus!

Wem möchtest du als erstes ein Lob aussprechen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Die Collage - „Superschüler“



Jetzt kannst du ein Spiel ausprobieren, das dich dabei unterstützt, spielerisch ein SUPERSCHÜLER zu werden.

Du kannst auch deine Freunde dazu einladen, oder du kannst deine Mutter oder deinen Vater bitten, dabei mitzumachen.

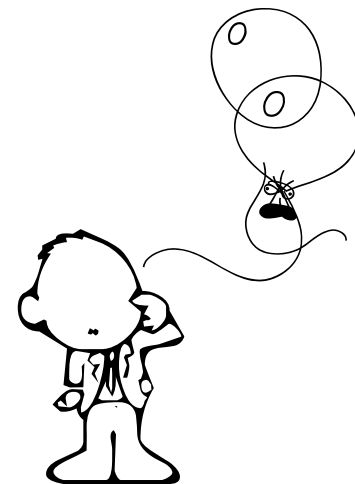
### Die Spielregeln sind ganz einfach:

- ✿ Als erstes besprichst du dich mit deinen Spielpartnern, wie sich Superschüler verhalten.  
(z.B: Wie verhalten sie sich anderen Schülern gegenüber?  
Wann machen sie die Hausaufgaben?  
Wie verhalten sie sich in der Schule, usw.)
- ✿ Dann sammelst du Bilder, die zu einem Superschüler passen. Daraus fertigest du eine Collage. Schneide die Fotos aus den Zeitungen, Illustrierten oder alten Büchern aus. Du kannst auch alte

Fotos aus der Familie verwenden. Wenn du möchtest, kannst du auch ein Bild von einem Superschüler zeichnen oder malen. Wenn du alte, erfolgreiche Schularbeiten oder Hausaufgaben hast, verwende diese in deiner Collage.

Gibt es Dinge oder Gegenstände, die dich an Erfolgsmomente in deinem Leben erinnern, dann baue sie in deiner Collage ein. Wenn du ein Vorbild hast, einen Freund oder einen Mitschüler, der schon ein Superschüler ist, dann schreibe darüber in deiner Collage.

Viel Spaß beim Anfertigen deiner Collage!



MAP: Was ist ein Superschüler?



„Superschüler“-Map, Juliette Stauber