Ein Tipp für Eltern:
Die Idee der sichtbaren Hirnleistung bei den „Urpsen und den Glubschen“ ist auf viele Bereiche des Lernens anwendbar. Werden Sie also kreativ. Verwenden Sie doch für einen eigenen Kalender, zugeschnitten auf Ihr Kind, zusätzliche eigene Kalenderblätter oder konkretisieren Sie die vorliegenden Texte. Nach dem einfachen Prinzip: Zeichnen, kopieren, schneiden, kleben.

TEIL XI

KALENDER FÜR JUNGE HIRNARBEITER

LIEBER HIRNARBEITER 200

LACHEN GEWINNT 202

DER STÄRKERE VERLIERT 203

JUNG GEWINNT 204

FEHLER MACHEN GEWINNT 205

FRAGEN GEWINNT 206

KONZENTRIERT GEWINNT 207

LESEN GEWINNT 208

SELBST AKTIV GEWINNT 209

ZUHÖREN GEWINNT 210

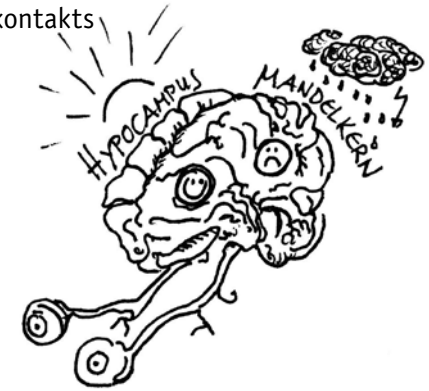
PETZEN VERLIERT 211

NICHT GUT SEIN LASSEN VERLIERT 212

MITSCHÜLERN ZUHÖREN GEWINNT 213

LIEBER HIRNARBEITER

für junge Senkrechtstarter
Versuch eines Direktkontakts



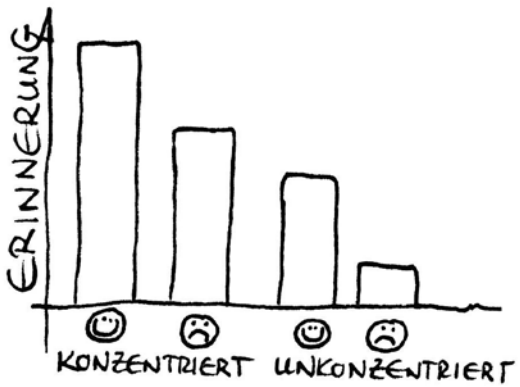
Verrücktes Ding, unser Lernmuskel, der keinen Muskelkater beim Trainieren bekommt. Den man eigentlich nicht spürt, der uns nicht warm oder kalt vorkommen kann. Dieses verrückte Gebilde unter unserer Schädeldecke ist unser Zentralschatz, mit dem wir als junge Menschen in den Schulen dieser Welt auftauchen, um ihn zu optimieren. Mit dessen Hilfe wir später im Beruf unser Geld verdienen und unsere Beziehungen regeln. Ohne Gehirn wäre das alles aussichtlos. Lange war unklar, wie es so richtig funktioniert.

IN DEN LETZTEN ZEHN JAHREN HABEN HIRNFORSCHER ERSTAUNLICHES NACHGEWIESEN.

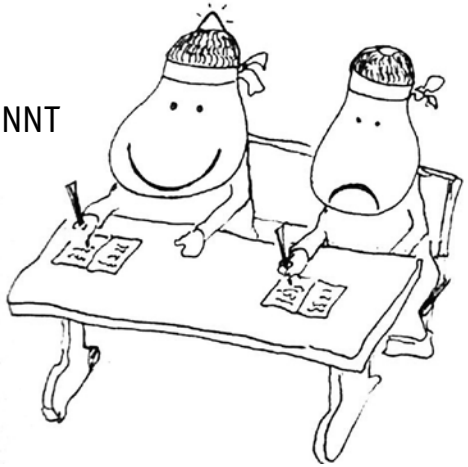
Man sollte es wissen als junger Hirnarbeiter.
Kein Sportler wollte heute mehr auf moderne Erkenntnisse in der Trainingslehre verzichten. Warum auch.

Beim schulischen Lernen gibt es ein paar grundsätzliche Erkenntnisse, die man umsetzen sollte, um Schule mit einem guten Lebensgefühl und angenehmen Leistungen zu absolvieren. Es lohnt sich. Denn die Erkenntnisse der Hirnforscher sind gar nicht schwer zu verstehen: Das menschliche Hirn behält dann am meisten, wenn es sich positiv einer Sache zuwendet. Wer darauf wartet, dass der Lehrer so tolle Dinge vorführt oder machen lässt, dass das vollautomatisch passiert, der wird enttäuscht sein. Viele Dinge werden erst dann interessant, wenn man sich länger und manchmal auch mühsam mit ihnen beschäftig hat und wenn man sie dann versteht. Verstehen ist das Schlüsselwort. Erst wenn ich verstehe, kann es mir auch Spaß machen. Der Weg bis dahin ist manchmal schwer und man braucht Biss. Und Konzentration. Aber er lohnt sich.
Für das Lernen gibt es eine klare Grundaussage: Wenn man möglichst wenig Zeit verwenden will und trotzdem möglichst gut in der

Schule sein will, muss sich immer nur eines klarmachen:
Wer positiv und aufmerksam ans Lernen alles Art herangeht, der speichert im Hirn in einer Zone ab, die effektiv und nachhaltig speichert (Hypocampus). Das heißt, man behält es auch länger. Wer missmustig an die gleiche Sache drangeht, der speichert in einer Gehirnregion ab, die lange nicht so gute Ergebnisse bringt. (Mandelkern) Und alles wird schneller wieder vegessen.
Bau dir deshalb einen eigenen mentalen Aufzug.
Wie das am besten geht, musst du selbst herausfinden. Jeder hat da seinen eigenen Weg.
Zur Unterstützung für den jungen Hirnarbeiter findest du auf den nächsten Seiten einige Hinweise, was man heute über dein Gehirn alles weiß.
Ich wünsche dir viel Glück auf deinem Weg zum Lernprofi.



LACHEN GEWINNT



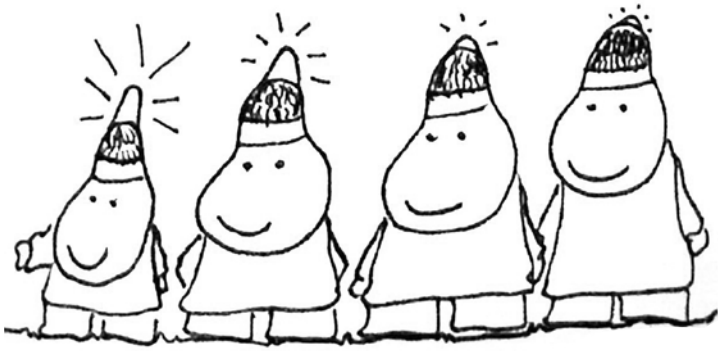
Urpse sind die einzigen Lebewesen, die wir kennen, denen man ansieht, wenn sie mit dem Hirn arbeiten. Das sollte man wissen, wenn man die Bilder verstehen will. Der rechte Urps macht sich zum Glubsch, indem er doof findet, was er macht. Glubsche sind die Verlierer. Urpse die Gewinner. So hat die Natur das eingerichtet.

Man hat nachgewiesen, dass das Gehirn viel leichter lernt und viel mehr behält, wenn es das gerne machen darf. Darum lass dich nie davon abhalten, Schule gerne zu machen. Der Trick ist so einfach und unglaublich wirksam. Viele von uns Menschen in jungen Jahren – so wir du eben jetzt – lassen sich immer wieder durch Noten die Laune vermiesen. „Wenn ich keine Eins bekomme, finde ich das blöd und die Schule auch. Weil ich der Beste sein will." Ja dieses „der Beste sein wollen." Eine ganz blöde Lebensfalle. Stell dir mal eine Gruppe von dreißig 400 m Läufern vor, die alle trainieren, weil sie in 8 Jahren bei der Olympiade richtig gut sein wollen. Und da meint einer, dass er jetzt nur noch im Spaziertempo trainiert, weil er Training blöd findet – er wolle Erster sein, aber da wären 20 andere, die immer schneller liefen. Da mache er nicht mehr mit. Das wäre ja ein schlechtes Training. Da würde sich jeder normale Mensch an den Kopf fassen. In der Schule machen das aber viele. Sie werden missmutig, weil 20 andere bessere Noten haben und lernen dadurch vollautomatisch auf ganz kleiner Flamme. Wer missmutig durch die Schule geht, der macht sich zum Verlierer. Das sollte man einfach wissen – denn wer will schon gerne Verlierer sein.
Oder stell dir mal einen Stabhochspringer vor, der bei einer Meisterschaft sagt: Ich springe lieber unter der Latte durch, ich will doch kein Streber sein. Außerdem finde ich meinen Trainier doof.

DER STÄRKERE VERLIERT

Die Zeiten, in denen die körperliche Stärke viel zählte, solltest du hinter dir lassen. Speziell in manchen Jungenköpfen steckt der wilde Westen noch ganz tief drin. Aber der Wilde Westen ist Vergangenheit. Du kannst nur kurzzeitig scheinbar gewinnen. Langzeitig, das ist meine Erfahrung, zählen die mit den Fäusten immer zu den Verlierern. Und Verlierer werden, das ist kein so tolles Lebensziel. Wenn du stark und mutig bist, dann ist das toll. Nur durch Fäuste solltest du dies nicht beweisen. Dein Gehirn ist eine viel stärkere Waffe als deine Fäuste. Also streng den Grips an und lass die Fäuste in der Tasche. Wenn's irgendwie anders geht. In einer friedlichen Umgebung lernt es sich viel leichter. Und darum geht es einfach. Mit genügend in der Birne wirst du zu den Gewinnern gehören. „Eine gute Klassengemeinschaft ist die halbe Miete." heißt es. Auf die sollte man sich als Gewinnertyp stürzen. Zusammenhalten statt Prügeln. Dein Gehirn arbeitet dann im grünen Bereich. Nicht unter Alarmstimmung. Und da arbeitet es viel besser und leichter. Deshalb: Tu dir Gutes, bleib friedlich.

JUNG GEWINNT

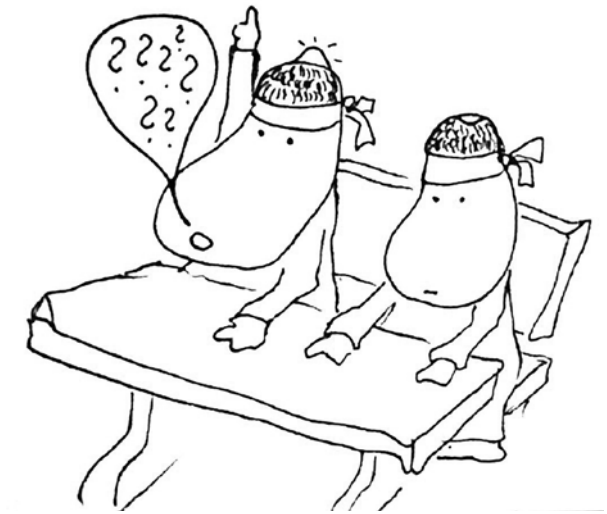


Manche haben die Vorstellung, dass sie irgendwann einmal so richtig loslegen. Mit dem Lernen. Später. Nur jetzt nicht. Man sollte eines wissen: Man hat nachgewiesen, dass junge Hirne die leistungsstärksten sind, wenn es um's Lernen geht. Jung gewinnt: Du bist am Zug. Nutze deine Chance, später bekommst du sie nicht mehr so einfach. Ich nehme auch hier mal ein Beispiel aus dem Sport. Immerhin ist dein Hochleistungsgerät unter deiner Schädeldecke wie ein Paket Muskeln – ein Denkmuskelpaket. Und jetzt stell dir mal vor, da käme einer mit 10 Jahren auf die Idee, dass er erst anfangen wolle zu trainieren , wenn er 50 wäre und dann würde er Weltmeister im 100 Meter Lauf werden. Jeder würde ihn auslachen. Wenn man das aber in der Schule sagt, dann glauben viele , dass es funktioniert: Später mal lernen, wenn man erwachsen ist. Und jetzt in der Schule lieber Blödsinn machen. Wegen dem Spaß, den man dann hat.
Na ja. So kann man sich eben auch auf die Verliererschiene setzen. Man sollte es zumindest gewusst haben.

FEHLER MACHEN GEWINNT

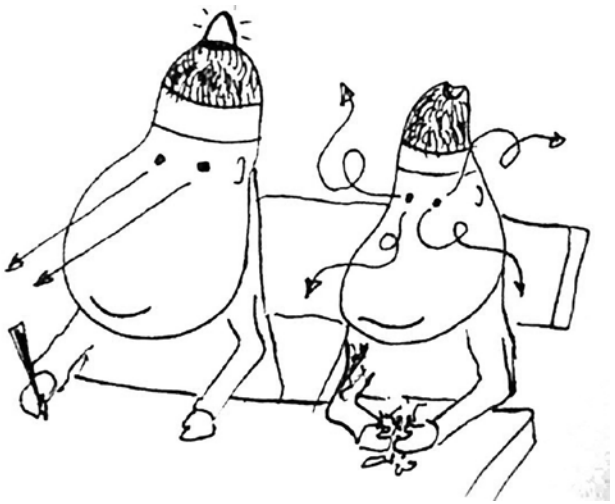
Aus unerfindlichen Gründen meinen viele Menschen, auch so junge wie du, man dürfe bloß keine Fehler machen. Lieber nichts machen als Fehler machen, meinen sie. Das ist ein großer Irrtum. Fehler sind wichtig. Schau dir in Arbeiten immer deine Fehler an, um daraus zu lernen. Versuche, probiere, greife an, mache Fehler: Dein Hirn liebt so etwas. Ein Hirn will Fehler bekämpfen und sich daran freuen, dass diese Fehler das nächste Mal verschwunden sind. Klar kommen dann wieder neue. Die man auch bekämpfen kann. Fehler sind Papiertiger. Fehler sind dazu da, dass man sie heldenhaft besiegt und seinen Spaß daran hat. Wenn du mal kapiert hast, wie das System funktioniert, wirst du Fehler wie einen perfekten Treibstoff für deinen Rennwagen begreifen. Viele Schüler lernen tagelang auf eine Mathematikarbeit, schreiben sie, machen notgedrungen Fehler und schauen sich die Fehler nie richtig an. Und machen sie das nächste mal wieder. Die gleichen Fehler. Und lassen sie wieder ungenutzt in der Schultasche verschwinden. Das haben die Fehler nicht verdient. Deshalb: Mach deine Fehler zum Treibstoff für Gewinner.

FRAGEN GEWINNT



Das Gehirn will beschäftig sein. Und es will verstehen, damit es einfacher lernen kann. Um alles zu verstehen, muss man immer mal wieder fragen. Weil keiner in dein spezielles Gehirn hineinschauen kann. Jedes Gehirn stellt andere Fragen. Jedes Gehirn denkt ein wenig anders. Deshalb ist das Fragen für einen Hirnarbeiter eine ganz wichtige Beschäftigung. Das Hirn kann nur sinnvoll abspeichern, was es versteht. Für's Fragen bist nur du verantwortlich. Hier bist du mal wieder dein wichtigster Lehrer. Ich weiß, dass manche von uns Menschen mit dem Fragen mehr Probleme haben als andere. Das ist gemein, aber es ist so. Manche von uns sind schüchterner als andere. Manche schämen sich, wenn sie eine Frage stellen, weil sie meinen, dann würden andere denken, man ist doof. Und wer will schon doof sein. Der beste Trick: Man macht mit möglichst vielen Klassenkameraden aus, dass alle zu Hirnentwicklungsfragern werden. Weil alle auf der Gewinnerschiene fahren wollen. Logisch. Und du wirst sehen. Wenn dein Gehirn immer richtig versteht, weil du fragst, wenn's ein wenig klemmt, dann geht es dir richtig gut. Was will man mehr.

KONZENTRIERT GEWINNT

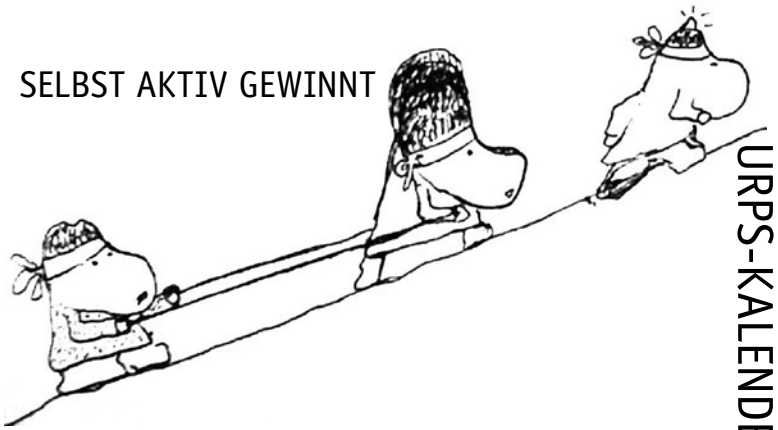


Wenn du merkst, dass deine Gedanken im Unterricht häufig abschweifen, mach dir immer wieder klar, dass dein Gehirn so nicht gut arbeiten kann. Du willst aber, dass es dies kann.
Logisch. Sonst wärst du nicht hier auf der Schule. Also nimm's dir immer wieder vor, bis es funktioniert. Glaube an dich. Wenn du jemand bist, dessen Hirn unentwegt im Unterricht Parallelprogramme ablaufen lässt, dann musst du einmal ernsthaft mit deinem Gehirn reden. Sag ihm, dass es da etwas falsch verstanden hat. Dass es sich überschätzt. Ich geh mal wieder zu den Sportlern. Mit den Parallelprogrammen ist das so, wie wenn ein 10 000 Meter Läufer beim Training unentwegs nebenher Eis isst, Ball spielt und Vögeln zuguckt. Und sich dann wundert, dass er beim Wettkampf am Wochenende dem Feld hinterherläuft. Warum manche von uns Menschen so Extremgehirn-zapper sind, die mit der Fernbedienung unentwegt das Programm wechseln und dabei den Hauptfilm verpassen, sei mal dahingestellt. Wenn du merkst, dass du so jemand bist: Leg dir etwas auf den Schultisch, das dich immer daran erinnert: Verlierer zappen – und Verlierer willst ja nun wirklich nicht sein.

LESEN GEWINNT

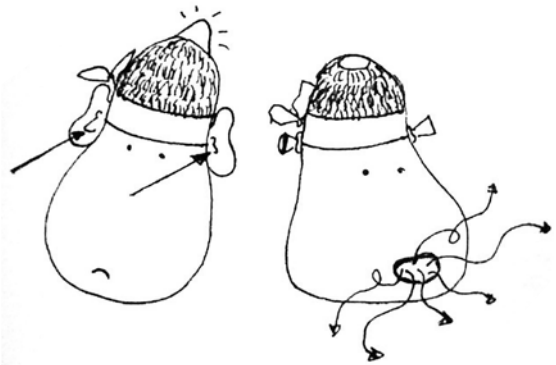
„Warum soll ich lesen? Das ist langweilig.“ sagen viele. Mag sein, dass es für dich spannendere Dinge gibt als Lesen. Gemein für dich, aber daran kannst du etwas ändern. Immerhin: Bücher lesen ist vollautomatisches Lernen. So etwas sollte man als Gewinner nicht einfach verschenken.
Ich mach mal wieder ein Beispiel. Radrennfahrer Kalle Ko ist viel unterwegs. Und macht alles mit dem Fahrrad. Einkaufen, Freunde besuchen, zur Arbeit fahren. So legt er 20 km Trainingsstrecke zurück, bevor er am Abend zum Trainieren kommt und nochmals 10 km fährt. Bolle Brem macht es anders. Er findet es viel spaßiger, tagsüber mit seinem gelben Motorroller herumzudüsen. Bolle fährt beim Training am Abend auch immer 10 km. Genau wie Kalle. Und wundert sich, dass Kalle immer viel schneller ist. Was ich damit sagen will: Lerne von Kalle und vertausche manchmal deine Spielkonsole mit einem spannenden Buch. Dein Gehirn wird dir dankbar sein.

SELBST AKTIV GEWINNT



Es gibt viele, die meinen, man müsse sich durch die Schule ziehen lassen. Müsse nur lernen, wenn dies unbedingt sein muss. Tatsache ist, dass das Gehirn am besten arbeitet, wenn man selbstständig das Lernen angreift. Muskeln
wachsen nur wirklich, wenn man sie selbst trainiert. Mit dem Gehirn ist das ebenso. Je früher du damit anfängst, desto besser. Keine Ahnung, warum sich überall die Meinung durchgesetzt hat, dass der Lehrer dafür verantwortlich wäre, ob man etwas tut oder nicht. Ob man mitmacht oder nicht. Oder vielleicht doch: Lernen ist Arbeit. Logisch. Arbeiten strengt mehr an als Spielen. Auch logisch. Wenn man lieber spielt, obwohl man weiß, dass arbeiten wichtiger wäre, dann ist es natürlich ein besseres Gefühl, wenn man für die falsche Entscheidung nicht selbst verantwortlich ist. Wenn es einen Schuldigen gibt. Und dafür bleibt natürlich meist nur der Lehrer übrig. Oder man schiebt es auf die Klassenkameraden, die einen immer ablenken.
Der beste Trick, um aus dieser Falle herauszukommen: Bekenne dich schuldig, dann kannst du an diesem Problem arbeiten und der Zukunft als Gehirnspezialist steht nichts mehr im Weg.

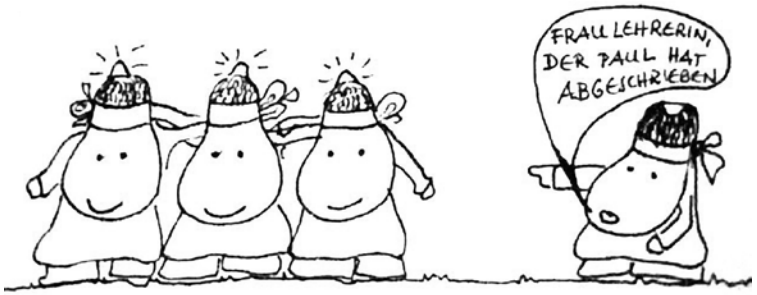
ZUHÖREN GEWINNT



Viele meinen, Lernen das wäre nur das, was man zu Hause macht. Ganz falsch. Zum Beispiel auch schlichtes Zuhören ist Lernen pur. Zum Beispiel einem Klassenkameraden zuhören, wenn er erzählt, was man schon weiß. „Wunderbar" ruft das Gehirn. „Weiter so. Damit kann ich das Gesagte schneller ins Langzeitgedächtnis bekommen. Und wenn es da drin ist, dann ist es da drin." Das mit dem Langzeitgedächtnis – finde ich – ist der Wahnsinn. Da gehst du spazieren, neben dir reitet gemütlich ein Mann vorbei, plötzlich scheut das Pferd und wirft den Reiter so geschickt ab, dass der in einem großen Heuhaufen landet. Dein Gehirn lernt diese Geschichte mit links. Packt sie sofort ins Langzeitgedächtnis. Die kannst du noch in 40 Jahren erzählen, ohne sie zwischendurch wieder gelernt zu haben. Wenn unser Gehirn richtig gut drauf ist, kann es unglaubliche Leistungen vollbringen. Leider sind Schulgeschichten selten so spannend. Deshalb solltest du alles nutzen, das die Schulgeschichten ins Langzeitgedächtnis packt. Zum Beispiel zuhören, obwohl man es schon weiß. Zu viele haben damit echte Schwierigkeiten. Aber keine Angst, das kann man leicht lernen. Man muss es allerdings selbst wollen.

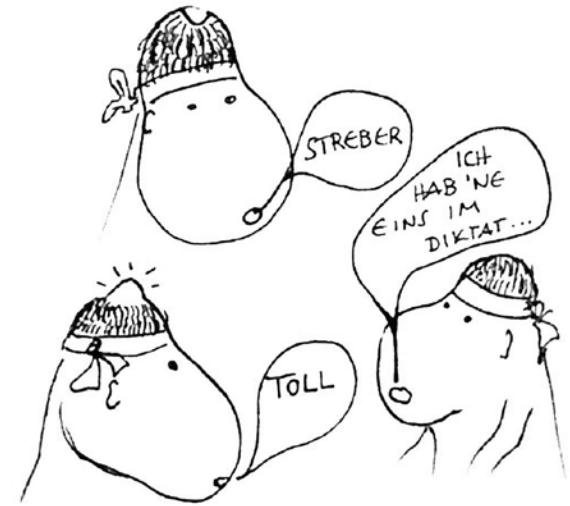
... Wollen gewinnt. ...

PETZEN VERLIERT



Wer sich wohlfühlt, der lernt viel leichter und merkt sich mehr. Wer sich in einer Klasse befindet, in der er sich wohlfühlt, der ist einfach besser in der Schule. Ist so. Also macht was aus eurer Klasse. Haltet zusammen. Eine einfache und tolle Methode, seine Leistungen zu verbessern. Dazu gehört garantiert, dass man nicht petzt. Denn Petzen stört den Zusammenhalt, den man auf der Gewinnerschiene braucht. Manche meinen, sie könnten ganz allein Gewinner sein. Die ganz allein Gewinner haben aber zwei entscheidende Nachteile: Sie sind nie besser als die Gewinner unter Gewinnern. Und sie fühlen sich nie so wohl wie die Gewinner unter Gewinnern. Warum also soll man diesen Vorteil verschenken. Nur weil man meint, die Lehrerin würde einen toller finden, wenn man einen anderen verpfeift. Das finden die meisten Lehrer übrigens auch überhaupt nicht gut. Die allermeisten Lehrer finden Schüler toller, wenn sie nicht petzen. Also schlage mehrere Fliegen mit einer Klappe: petze nicht, dann findet dich dein Lehrer toller, deine Klassengemeinschaft wird besser, du fühlst dich wohler und lernst dadurch besser. Was willst du denn mehr?

NICHT GUT SEIN LASSEN VERLIERT



Wer andere gern mit Streber tituliert, der bekommt leicht Probleme, wenn er selbst besser werden sollte. Andere als Streber zu bezeichnen, ist schlecht für's Klassenklima. Und ein schlechtes Klassenklima ist für alle „hirnschädlich", wie wir ja in der Zwischenzeit wissen. Gut sein dürfen ist eine wichtige Regel in „Top-Klassen". Mitglied einer „Top-Klasse" zu sein, ist top. Sagen alle, die das kennen. Mitglied in einer Klasse zu sein, in der man als Mensch mit Top-Gehirn nicht top sein darf, ist ganz schlecht. Äußerst schlecht. Unnötig. Denn es bedarf ganz wenig. Eigentlich. Man muss nur genügend Freunde um sich scharen, die das Wort Streber aus ihrem Kopf verbannen. Die Klassenkameraden gemeinsam auslachen, wenn ihnen dieses Unwort über die Lippen kommt. Dann kommt es bald über keine Lippen mehr und das ist natürlich top.Man stelle sich einmal eine Fußballmannschaft vor, in der sich keiner traut, gute Flanken und Torschüsse abzuliefern, weil er sonst für die anderen ein Streber wäre. „Aber hallo, spinnen die?" würden die Zuschauer rufen. Und recht hätten sie.

MITSCHÜLERN ZUHÖREN GEWINNT

Zuhören heißt lernen. Auch Mitschülern zuhören heißt Lernen. Es ist eine vollkommene Fehlmeinung, dass man nur vom Lehrer lernt. Selbst wenn Mitschüler falsche Sachen sagen, lernt dein Hirn. Denn dein Hirn muss sich dabei anstrengen, ohne dass es dich selbst wirklich anstrengt. Findet es toll, dass es schon mehr weiß als dein Mitschüler. Klassen, die gelernt haben, sich gegenseitig zuzuhören, sind aus Erfahrung immer die leistungsstarken Klassen. Mal ganz ehrlich, da würdest du auch gerne dazugehören. Also: Hör doch einfach hin. Es tut nicht weh und stärkt dein Hochleistungsgerät unter der Schädeldecke.
Hinhören ist auch einfaches Training. Wenn du schon weißt, wie es geht, dann lohnt es sich immer noch, hinzuhören. Sportler machen das auch so.
Schon mal einen Fußballer gesehen, der gemeint hat, man käme ohne Training aus? Sicher nicht. Dein Hirn ist ein Muskel und Muskeln müssen trainiert werden, wenn man sie gut einsetzen will und damit Gewinner sein will. Hinhören ist pures Training. Die Regelmäßigkeit ist wichtig. Stell dir nur mal einen Fußballprofi vor, der immer nur vor dem Bundesligaspiel am Wochenende trainieren würde. Also freitags trainieren, um samstags zu spielen. Schön blöd, oder? Das machen leider viel zu viele Schüler: Nicht richtig hinhören, kurz vor der Arbeit lernen, kurz nach der Arbeit: Alles wieder vergessen.