

# Unser Thema des Monats: Lob statt Druck



Maja-Luise Zeddies, die Gründerin der Lernpraxis Zeddies.

Viele Menschen verbinden ihre Schulzeit mit Stress und Druck. Besonders in der heutigen Zeit ist der Druck, der auf den Schülerinnen und Schülern lastet, enorm. Durch die Corona-Pandemie ist viel Schulstoff ausgefallen und muss nun teilweise völlig selbstständig erlernt und aufgeholt werden. Wer bisher gut in der Schule mitgekommen ist, kann dies vielleicht meistern, doch wer eh schon hinterherhing und Defizite hatte, hat nun kaum noch eine Chance.

Was diese Schülerinnen und Schüler nun brauchen ist Motivation, Halt und Verständnis. Häufig wird Druck als eine Art Motivation verstanden. Doch Druck und hohe Erwartungen führen zu Stress. Stress kann Angst bewirken, was Kurzschlüsse im Gehirn zur Folge hat. Auf einmal kann das erlernte Wissen nicht abgerufen werden, das Den-



ken wird konfus. Schlechte Leistungen sind die Folge, was dann in der Regel Druck nach sich zieht, ein Teufelskreis beginnt. Wirkliche Motivatoren dagegen sind Lob und Zuspruch. Das Anerkennen auch von kleinen Erfolgen, kann Wunder bewirken. Durch Anerkennung und Lob wächst das Selbstbewusstsein und der Glaube und das Vertrauen in die eigenen Leistungen und Fähigkeiten. So kann Interesse und Neugier entstehen, das Lernen kann leicht und mit Spaß erfolgen.

In unserer Praxis nutzen wir dafür zum Beispiel unsere Lernheldenwand. Hier werden alle kleinen und großen Erfolge gemeinsam mit den Schülerinnen



Das Büroteam in der List hilft bei allen organisatorischen Fragen und berät Sie gern persönlich oder telefonisch.

und Schülern gefeiert. Auch der Jahreswechsel kann wunderbar als Anlass zur Reflexion der eigenen Erfolge genutzt werden. Was habe ich dieses Jahr gelernt? Was habe ich geschafft und erreicht? Was kann ich schon viel besser als im letzten Jahr? Was hat richtig gut geklappt? In diesem Sinne wünscht Ihnen das Team der Lernpraxis erholsame und besinnliche Feiertage und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr. Übrigens: wir erfreuen uns zahlreicher Anmeldungen und können Unterstützung im Team gebrau-

chen. Wir freuen uns über einen Anruf! ■

**Lernpraxis Zeddies – lernen, fördern, unterstützen**  
**Sitz der Verwaltung:**  
**Vahrenwalder Str. 75**  
**30165 Hannover**  
**Inhaberin und Geschäftsführerin:**  
**Maja-Luise Zeddies**  
**Telefonnummer:**  
**0511 12 22 26 35**  
**Web:**  
**www.lernpraxis-zeddies.de**  
**Email:**  
**info@lernpraxis-zeddies.de**

**LERNPRAXIS ZEDDIES**  
 Lernen • Fördern • Unterstützen

**Besinnliche Feiertage  
 und ein gesundes  
 neues Jahr!**




