

# CENTRICITYPOWER



... spielerisch lernerfolgreich - in 8 Trainingseinheiten!

Hier ein Modell für einen typischen Ablauf. Individuelle Abweichungen sind möglich.

TE	Thema	Lernziele
1	<b>lernENERGIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Junge aktiviert durch einige einfache Koordinationsübungen sein Bewegungsgefühl und leitet zumindest ansatzweise blockierte Energien oder aufgestaute Aggressionen ab.</li> <li>• Er erkennt und drückt aus, was genau ihm Stress bereitet - allerdings entwickelt er eine andere, auch positive Sichtweise zum vermeintlichen Stress.</li> <li>• Er versteht, warum es gesünder, lerneffektiver und auch sozial verträglicher ist, Kontaktpulse zu kontrollieren - Beispiel: Smartphone.</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Junge lernt grundlegend, seine Präsenz, also Geistesgegenwart und Aufmerksamkeit „auf das Wesentliche“ zu lenken und sich weniger leicht ablenken zu lassen.</li> <li>• Er versteht besser als bisher, welche Bedeutung eine „gehirnfremdliche“ Bewegungs- und Ernährungskultur hat und wie das Lern- und Konzentrationsvermögen durch übermäßige Bildschirmbelastung und niedrige Schlafqualität leidet.</li> <li>• Zumindest annäherungsweise äussert er, ob es Befürchtungen oder Ängste gibt, die seine Leistung und Entwicklung beeinträchtigen.</li> </ul>
3	<b>lernLUST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Junge lernt die verschiedenen Lernkanäle und -strukturen und dabei seinen bisher bevorzugten besser einzuordnen.</li> <li>• Er traut sich, seine Visionen, Wünsche und Interessen zu benennen und auch, über welche Fähigkeiten, Talente und Potentiale er hierfür grundsätzlich verfügt.</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er erkennt sehr scharf, was ihn wirklich bewegt und antreibt - auch, wenn es (noch) Hürden und Hindernisse gibt.</li> <li>• Er löst sich zunehmend von „externen“ Erwartungen und Bewertungen sowie einem reinen Ergebnisdanken, besinnt sich stärker auf seine eigenen Wahrnehmungen und Werte - beginnt, den Lernprozess an sich wahr zu nehmen und ihn als wertvoll und spannend zu würdigen.</li> <li>• Er formuliert klar, eindeutig und kraftvoll, welches Ziel oder welche konkrete Fähigkeit er in welchem Zeitraum anstrebt.</li> </ul>
5	<b>lernKUNST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Junge verstärkt seine intrinsische Motivation und entwickelt ein spielerisches Verständnis zum Lernen: Eine gesunde Balance von Disziplin und Kreativität, von Regelakzeptanz und Risikobereitschaft, von Anstrengung und Entspannung.</li> <li>• Er verfeinert seine kreativen Fähigkeiten hin zu einer zielorientierten Problemlösungsfähigkeit - auch im ergänzenden Miteinander.</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er ist in der Lage, eine persönliche Lern- und Bildungsstrategie zu entwickeln, die von den eigenen Fähigkeiten und Potentialen ausgeht und ebenso sinnhafte Einsatzfelder wie zukunftsfähige Berufsbilder im Blick hat.</li> </ul>
7	<b>lernERFOLG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Junge ist in der Lage, seinen Lernprozess „vom Ende her“ zu denken und zu gestalten, ein realistisches Zeit- und Selbstmanagement umzusetzen - z.B. im Bezug auf Hausaufgaben oder Prüfungen.</li> <li>• Er ist in der Lage, sein selbst definiertes Ziel zu fokussieren und Ablenkungen auszublenden.</li> </ul>
8		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er verbindet seine geistige Absicht mit emotionaler Willenskraft - und definiert dazu konkrete, knappe und kraftvolle Affirmationen (verbale Selbstbegräftigungen).</li> </ul>