



schxxx auf Drama

MATHE

by Iugi

www.schxxxaufdrama.de

In diesem Workshop gehen wir ein allgemein geliebtes Thema an: Mathe!

Wie viele Kinder und Erwachsene haben hiervoor einen Horror! Und wieso eigentlich?

Falls es Dir genau so geht, dann fangen wir erst mal dabei an!

Hole tief Luft und mache einen Schritt zurück! Mathe ist wirklich halb so wild! Und anstelle von die Hände über dem Kopf zusammen zu schlagen, dass Dir dieses Gruselthema wieder begegnet freue Dich darüber! Du kannst Dir jetzt mit Deinem Kind dieses Thema nochmals ganz in Ruhe anschauen! Eigentlich perfekt!

Und eigentlich ist Mathe auch logisch!

$2+2$ gibt 4!

Alles ist nachzuvollziehen!

Wenn ich nicht weiß, was 7×8 ergibt, kann ich auch

$7+7+7+7+7+7+7+7$ rechnen! Und dann haben wir alle auch noch das perfekte Mathe-Werkzeug parat – auf jeden Fall für Grundschulmathe! Unsere 10 Finger! Ein Traum!

Wenn Dein Kind Probleme mit Mathe hat, dann ermutige es mit den Fingern zu rechnen!

Nicht umsonst haben wir unser Dezimalsystem!

Viele Lehrer und auch Eltern wollen das nicht. Aber wir lernen alle auf ganz unterschiedliche Weise! Manche von uns können sich ganz leicht abstrakte Dinge vorstellen. Andere wiederum müssen Dinge anfassen oder sehen können, um sie richtig zu begreifen!

Und da eignen sich unsere Finger bestens dafür!

Ich sehe so oft, dass Kinder am Anfang bei mir mit ihren Fingern unter dem Tisch arbeiten. Weil sie schon wissen, dass keiner das gut findet. Ich finde es gut! Und ich ermutige die Kinder darin! Super, sie haben ein Mittel gefunden sich zu helfen! Das ist doch perfekt! Und wenn sie so weit sind, dass sie sich sicher fühlen, dann lassen sie ihre Finger von ganz alleine weg! Da müssen wir uns keine Sorgen machen, dass sie sich das für immer angewöhnen! Ich mache mir eher immer Sorgen, wenn Kinder heimlich unter dem Tisch lernen müssen! Das behindert das Lernen und den Spaß am Lernen unglaublich!

Meistens geht es beim mit den Fingern rechnen um Grundschulkindern. Aber auch wenn Dein Kind an einer weiterführenden Schule ist und Du siehst es gibt Unsicherheiten, dann unterbinde keine Hilfsmittel. Je mehr Du Dein Kind darin unterstützt sich selbst zu helfen – und das macht es ja, wenn es auf Hilfsmittel zurückgreift – umso schneller wird es diese gar nicht mehr benötigen.

Wir gehen jetzt hier gemeinsam an die Grundlagen. Wenn Unsicherheiten da sind, dann hilft es oftmals, wenn Ihr Euch zusammen einfach nochmals die Grundlagen anschaut. Zum Einen um zu wiederholen und eventuelle Lücken zu schließen. Zum Anderen aber auch, dass Dein Kind ein Gefühl dafür bekommt, was es schon alles kann! Und auch, dass Du ein Gefühl dafür bekommst, was Dein Kind kann!

An dieser Stelle ein wichtiger Hinweis, der für jede Thematik, die wir uns anschauen gilt: Achte viel mehr darauf was Dein Kind kann!

Das beflügelt!

Dich und Dein Kind!

Wir sind viel zu defizitorientiert. Wir schauen immer, was nicht geht, was wir nicht können und vergessen dabei zu sehen, was wir alles können! Das Traurige daran ist, dass genau das, was wir können uns weiter bringt! Nicht das Wissen, dass wir etwas nicht können bringt uns voran und motiviert uns, sondern alles das, was wir können! Denn das stärkt unseren Glauben an uns! Und für Dein Kind ist das doppelt wichtig! Wenn ihr gemeinsam seht, was Dein Kind schon alles kann, dann lernt es an sich selbst zu glauben und es spürt auch, wie sehr Du an es glaubst!

Hat Dein Kind schon begriffen, wie es mit 10er-Übergängen umgehen kann?

Fühlt es sich im Einmaleins sicher?

Du findest hier Ideen und Anregungen, wie Du Deinem Kind wieder mehr Selbstvertrauen im Bezug auf Mathe schenken kannst!

Denn kein Kind ist zu blöd für Mathe!

Aber viele Kids wissen in der 2.Klasse schon mit einer beängstigenden Sicherheit – für Mathe sind sie einfach zu blöd! Warum, das wissen sie nicht! Und mit keinem einzigen Kind konnte ich bisher den Grund finden, weshalb es zu blöd sein sollte! Denn diesen gibt es nicht!

Was wir aber immer finden konnten, das war die Freude an Mathe!

Die war verschütt gegangen.

Und sobald die Freude wieder da ist und die Kids mit einem Strahlen rechnen, weicht die Überzeugung „Ich bin zu blöd für Mathe“ ganz freiwillig.

Mit der einzigen Einschränkung: wird es dem Kind weiterhin durch Schule oder Eltern eingetrichtert, dann wird es schwer!

Wenn Du merkst, dass es jemanden gibt, der Deinem Kind vermittelt, es wäre zu blöd, dann schreite bitte ein! (Im Übrigen gilt das nicht nur für Mathe! Sollte es jemanden geben, der Dein Kind in irgendeiner Weise entmutigt zu lernen, dann schreite ein! Jetzt! Nicht irgendwann!)

Keiner ist zu blöd!

Für nichts!

Im Gegenteil!

Und gerade in Bezug auf Zahlen müssen wir uns das nochmals genau anschauen – wir umgeben uns tatsächlich unglaublich gerne mit Zahlen!

Wie viele Menschen zählen Treppenstufen!

Wie oft werden die Tage bis zum Geburtstag gezählt!

Oder die Zeit, bis endlich Feierabend oder Schulschluss ist!

Überall begegnen uns Zahlen!

In der Schule wird jetzt eben gezielt mit diesen Zahlen gearbeitet – das kann verunsichern.

Das Schöne dabei ist aber, dass eigentlich alles nachvollziehbar ist. Aber das Nachvollziehen braucht Zeit.

Warum ist $10-7=3$?

Für uns ist das einfach so. Jetzt. Aber das war es noch nicht von Anfang an. Auch wir haben damit einmal angefangen. Nur erinnern sich die wenigsten daran. Und das macht es auch oft so schwer! Wieso kapiert Dein Kind denn einfach nicht, dass nach 199 die 200 kommt! Das ist doch ganz logisch. Aber wie gesagt, das war es für uns auch nicht. Auch wir hatten Zeit zu lernen und seither haben wir die Zeit zu üben!

Gib Deinem Kind die Zeit zu lernen und nachzuvollziehen! Das sture Auswendiglernen, wie es auch oft versucht wird, geht zwar, ist aber lange nicht so nachhaltig! Hilf Deinem Kind dabei nachzuvollziehen!

Nehmt Eure Finger und spielt ein Spiel – **Finger auf den Tisch.**

Besprecht zunächst, dass alle Finger zusammen 10 ergeben. Das könnt Ihr ja auch gut nachprüfen.

Und jetzt legst Du eine bestimmte Anzahl Finger auf den Tisch, z.B. 2. Dein Kind tut das Gleiche. Und seine Aufgabe ist es jetzt herauszufinden, wie viele fehlen, bis alle 10 Finger da sind.

Und umgekehrt geht das natürlich auch!

Leg alle 10 Finger auf den Tisch und kündige an, dass jetzt 3 verschwinden. Die Aufgabe Deines Kindes ist es herauszufinden, wie viele Finger da geblieben sind.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass die eine Hand immer auf dem Tisch liegen bleibt, also immer fünf Finger, und die andere Hand bestimmen darf, wie viele Finger dazu kommen. So lernt Dein Kind auch im 5er und 10er Raum zu arbeiten.

Schaut einfach gemeinsam, was mit Euren 10 Fingern machbar ist.

Bei solchen Spielen ist es wichtig, dass Ihr gemeinsam spielt! Nicht nur Du gibst Aufgaben vor, sondern Dein Kind ebenfalls! Nicht nur das Lösen von Aufgaben ist wichtig, sondern auch das Stellen! Zum einen macht es mehr Spaß im Wechsel zu arbeiten und das Ganze bekommt so mehr Spiel- und weniger Abfragecharakter und zum anderen bekommt Dein Kind Sicherheit, wenn es erfährt, dass es ebenfalls Aufgaben stellen kann!

Gehe auch beim Einmaleins-Lernen so vor!

Frage Dein Kind nicht einfach ab, sondern arbeitet gemeinsam. Nehmt Euch beispielsweise einen Ball und werft diesen hin und her. Der Werfer stellt eine Aufgabe. Der Fänger gibt die Antwort. Dann wird der Fänger zum Werfer und umgekehrt.

So könnt Ihr im Wechsel Aufgaben stellen.

Vereinbart aber immer, in welcher 1x1 Reihe Ihr Euch befindet! Natürlich könnt Ihr auch alle Reihen im Mix machen, aber besprecht Euch davor. Das macht das alles für Dein Kind viel besser einschätzbar. Und zunächst einmal nur 10 begrenzte Aufgaben zu haben, setzt die Hürde herab.

Ihr könnt auch erst mal der Reihenfolge nach eine Einmaleins-Reihe durchgehen. Du wirfst den Ball, fängst an mit der 7. Dein Kind fängt, beim Zurückwerfen nennt es die 14. Und so weiter. Wenn Ihr richtig gut seid, dann könnt Ihr das auch rückwärts machen. Und danach kommen dann die Aufgaben aus dieser Reihe kreuz und quer mit Werfer und Fänger.

Eine weitere Möglichkeit das Einmaleins zu üben sind **Einmaleinskärtchen**.

Nehmt Euch kleine Kärtchen, die ihr beschriftet. Immer zwei Kärtchen gehören zusammen – die Aufgabe und die Lösung.

Also z.B. ein Kärtchen für 5×8 und das zweite Kärtchen für die zugehörige 40.

Du findest hier eine Vorlage. Aber Du kannst auch selbst Kärtchen vorbereiten und diese dann von Dein Kind beschriften lassen. Und mach auch das ganz niedrigschwellig. Natürlich darf Dein Kind abspickeln, wenn es sich nicht sicher ist!

*In vielen Köpfen ist übrigens die Annahme, dass beim Abschauen nichts gelernt wird.

Das stimmt so aber nicht!

Auch wenn Dein Kind Aufgaben nachschaut, setzt sich im Gehirn ein Prozess in Gang. Und Dein Kind erinnert sich, aha, 5×7 ist 35. Und so ist der Pfad im Gehirn wieder ein Stück gefestigt.

Stresse Dich deshalb nicht zu sehr und lass Dein Kind auch mal abspickeln. Manchmal gibt es Tage, an denen funktioniert einfach nichts, der Kopf ist immer bei was anderem und Ihr bekommt ständig Ärger, weil Du gerne hättest, dass Dein Kind flotter arbeitet. Bevor Ihr Euch den Tag versaut und richtig Ärger habt, lass Dein Kind abspickeln. Damit erreichst Du an solch einem Tag viel mehr, als wenn Ihr mit schlechter Stimmung arbeitet. Dein Kind freut sich ungemein, dass es abschauen kann und arbeitet gleich wieder mit einer viel positiveren Haltung. Und schon klappt lernen wieder viel besser! Und letztendlich haben alle gewonnen!*

Wenn Ihr Eure Kärtchen startklar habt, dann macht ein Spiel daraus, die Lösungen den richtigen Aufgaben zuzuordnen.

Einmaleins muss nicht immer über Abfragen gelernt werden. Wenn sich Dein Kind mit den Aufgaben beschäftigt, dann lernt es ebenfalls unglaublich viel und auch viel besser, als über das herkömmliche Abfragen. Arbeitet gemeinsam und ohne Druck.

Und schaut auch, welche Übungen Euch noch einfallen. So könnt Ihr zum Beispiel auch immer eine Aufgabe auf den Tisch legen. Und dann langsam die Ergebnisse auf den Tisch blättern. Wer als erstes das richtige Ergebnis erblickt sagt schnell STOPP.

Dabei könnt ihr zunächst in einer Einmaleins-Reihe arbeiten. Und irgendwann dann alle Reihen dazu nehmen. Und Ihr müsst das natürlich auch nicht gegeneinander spielen, sondern es kann auch nur einer Stopp sagen und der andere ist dafür zuständig, die Kärtchen nach und nach auf den Tisch zu blättern.

Ihr könnt auch alle Ergebnisse auf dem Tisch verteilen und dann bekommt jeder einen Stapel mit Aufgaben. Jeder versucht so schnell wie möglich seine Aufgaben zum richtigen Ergebnis zu legen.

Setzt Euch einfach mit den Kärtchen zusammen und schaut, was Euch einfällt. Meist kommen die Kids auf unglaublich tolle Ideen! Und je mehr Spaß Dein Kind mit den Aufgaben hat, umso leichter lernt es das Einmaleins.

Ein toller Tipp, den Du Deinem Kind beim Einmaleins üben geben kannst ist der, dass man die Lösungen der 9er-Reihe an den Händen ablesen kann.

Legt alle 10 Finger auf den Tisch.

Für 1×9 klappt Ihr den ersten Finger ein und schaut dann wie viele Finger noch zu sehen sind! 9!

Das ist jetzt noch nicht wirklich sensationell.

Für 2×9 klappt Ihr jetzt den zweiten Finger ein. Und jetzt schaut einmal, wie viele Finger sind vor dem eingeklappten Finger? Einer! Und das ist der Zehner. Und wie viele nach dem eingeklappten Finger? Acht! Das sind die Einer. Also 18.

Und so geht das weiter. Die Finger vor dem eingeklappten Finger zeigen an, wie viele Zehner die Lösung hat und die Finger nach dem eingeklappten Finger zeigen die Einer an!

Für das Einmaleins kannst Du mit Deinem Kind auch ein extra **Einmaleins-Heft** anlegen. Schreibst darin die einzelnen Reihen auf. Und dann kannst Du Deinem Kind darin immer kleine Übungsseiten machen. Dein Kind hat dann Übungen und Lösungen in einem Heft und kann schauen, welche Aufgaben es schon ganz alleine kann und welche es vielleicht noch mal nachschauen möchte. Du wirst sehen, wenn die Lösungen zum Greifen nahe sind, dann werden sie gar nicht mehr ganz so dringend benötigt.

Wenn Du mit Deinem Kind Mathe übst, dann vermeide es Aufgaben als falsch zu bezeichnen. Falsch ist so schwarz und weiß – Dein Kind hat versagt. Du kannst es anders formulieren und sagen, dass Du auf ein anderes Ergebnis kommst. Ihr könnt ja Beide nochmals nachrechnen. Das gibt Deinem Kind die Chance, ohne Druck selbst auf das richtige Ergebnis zu kommen. Und Du musst nicht bewerten.

Es gibt noch weitere Hilfsmittel, die Du für Dein Kind bereitstellen kannst.

Zum Beispiel der Rechenschieber – so wie man ihn früher auch schon hatte. Das ist eine ganz tolle Sache, wenn Dein Kind sich die Mengen noch nicht so gut vorstellen kann oder es sich noch nicht so sicher ist. Mit dem Rechenschieber wird das leichter, denn da kann man die Zahlen tatsächlich hin- und herschieben, sie also richtig sehen beim Rechnen. Und bei Unsicherheit einfach kurz nochmal nachzählen.

Und auch Hundertertafeln sind total hilfreich.

Mit der bekommt Dein Kind einen guten Überblick über die Zahlen bis 100.

Für uns klingt das alles so simpel! Aber bedenke dass für uns auch nicht von Anfang an so komplett klar war, welche Zahl wo ihren Platz hat!

Leg Deinem Kind eine Hundertertafel griffbereit! Und nicht denken, dass das so etwas wie abschauen ist! Das ist Sicherheit bekommen und die Zahlen und ihre Plätze kennenlernen!

***Natürlich kommt dann auch der Zeitpunkt, an dem Du Dein Kind animierst es mal ganz ohne Hundertertafel oder Rechenschieber zu probieren.

Das wirst Du merken!

Dann aber nicht zwingen, sondern Deals aushandeln - z.B erst nur eine Aufgabe ohne Hilfsmittel probieren und dann den Rest so, wie es Dein Kind möchte. Das nächste Mal probiert zwei Aufgaben. Und dann kommt Dein Kind auch von selbst darauf, dass es ganz alleine rechnen kann.

Aber nehme ihm dennoch nicht seine Hilfsmittel weg.

Kennst Du die Tage, an denen Du das Gefühl hast Du kannst gar nichts? Am Liebsten würdest Du die Decke über den Kopf ziehen. Solche Tage hast nicht nur Du. Auch Dein Kind kennt das. Und an diesen Tagen ist es toll, wenn man für die Matheaufgaben Hilfe hat!***

Jetzt aber zur **Hundertertafel**.

Spiel mit Deinem Kind Nachbarn-Suchen: Wer findet den kleinen Nachbarn von 57? Mit dem Finger auf das Feld der 56 tippen und sie auch laut aussprechen.

Und wie heißt der große Nachbar? Spielt das immer mal wieder zwischendurch, wenn Zeit ist.

Oder für ein paar Minuten vor dem Rechnen – als kleines Aufwärmspiel.

Und wenn das irgendwann gut mit der Hundertertafel klappt, dann ist der nächste Schritt des Spiels natürlich ohne Hundertertafel.

Vielleicht im Auto oder zu einem anderen Zeitpunkt, wenn mal 5 Minuten Zeit sind.

Wichtig ist, dass Dein Kind ein gutes Gefühl für und mit Zahlen bekommt! Also nicht unter Druck üben, sondern mit viel Spaß! Sind die Zahlen keine Feinde oder bedrohliche Zeichen, sondern Freunde, dann rechnet es sich gleich viel leichter.

Und dann kommen die Textaufgaben!

Das sind die Freunde von allen! Ich frage mich immer, weshalb alle, aber auch wirklich alle einen solchen Aber vor ihnen haben! Kommen die Lehrer seit Jahrzehnten in die Klassenzimmer und sagen: 'So, jetzt kommt das Schlimmste, das Euch je begegnen wird!?!?'

Dasselbe muss dann übrigens nochmals mit binomischen Formeln und dem Satz des Pythagoras geschehen – die ebenfalls enormst verhasst sind!

Tipps wie Du mit Textaufgaben umgehen kannst:

- nicht in Panik geraten – das sind nicht Deine Aufgaben von früher, sondern die Deines Kindes!
- tief Luft holen – Du und Dein Kind.
- gemeinsam und gut durchlesen.
- wichtige Informationen raussuchen.
- kannst Du etwas greifbar machen? z.B. Textaufgaben mit Geld – hole Deinen Geldbeutel und stell/spielt die Aufgabe nach. Aufgaben mit g/kg – nehmt Euch die Küchenwaage und versucht die Aufgabe nachzustellen. Wenn das alles nicht so einfach geht, dann nehmt ein leeres Blatt Papier und arbeitet mit Skizzen.
- arbeitet gemeinsam! Gib Deinem Kind so viel Unterstützung wie es braucht! Nicht sauer oder enttäuscht sein, wenn es nicht auf Anhieb klappt! Textaufgaben sind ein spezieller Fall!
- mach es Dir zum Ziel, dass Dein Kind sich bei der Bearbeitung der Aufgaben gut fühlt! Sofort-Kapieren oder Richtig-Lösen ist zweitrangig!

Ebenso beliebt bei Groß und Klein sind die Brüche!

Und auch die beißen nicht!

Wenn Du merkst, Dein Kind hat Probleme mit Brüchen, dann macht sie greifbar! $5/8 \rightarrow$ ich habe eine ganze runde Pizza. Die teile ich in 8 Stücke. Aber ich esse nur 5 von meinen 8 Stücken = 5 von 8 = $5/8$.

Das macht aber noch mehr Spaß, wenn man wirklich eine Pizza vor sich hat. Also wenn Ihr alle mal Pizza esst, dann denke doch an die Brüche!

Das geht natürlich auch mit einem Kuchen. Oder einer Tafel Schokolade oder oder oder... Was kannst Du alles in gleich große Stücke einteilen? Eine ganze Menge!

Lass Dein Kind überlegen, was alles in gleich große Stücke geteilt werden kann! Das kann richtig Spaß machen!

Um Brüche auch miteinander vergleichen zu können, kannst Du natürlich auch Pizza oder Kuchen nachbauen.

Vorlagen findest Du hier. Am Besten druckst Du sie mehrmals aus – dann habt ihr z.B. nicht nur $4/4$, sondern könnt auch ausprobieren, was mit $7/4$ oder $9/4$ passiert.

Und falls Dein Kind Lust dazu hat, dann lass es doch die Stückchen auch ausmalen. Je schöner und ansprechender die Materialien sind, umso mehr Spaß macht die Arbeit damit!

Wir haben jetzt die wichtigsten Basics.

Das, was Dein Kind immer und immer wieder benötigen wird und das wirklich einen Unterschied macht, wenn Dein Kind das mehr oder weniger im Schlaf kann.

Wir gehen nun noch ein Schrittchen weiter. Wir schauen uns an, was Du tun kannst, wenn Du das Gefühl hast, Dein Kind ist jetzt aus Deinem Wissen rausgewachsen. Und dennoch wird es immer mal wieder Unterstützung brauchen. Und die kannst Du tatsächlich auch geben! In den meisten Fällen geht es nicht um das Kapiere, sondern darum, dass Dein Kind sich das aus den unterschiedlichsten Gründen nicht zutraut.

Und dafür musst Du keine Mathematik studiert haben!

Wenn Du magst, dann kannst Du Dein Kind bis zum Abschluss in Mathe begleiten! Und das wirklich, ohne dass Du jetzt anfängst nachts noch nebenbei schnell Mathe zu studieren.

Lass Dir von Deinem Kind einfach alles erklären!
Und nicht an dem Punkt aufhören, an dem Dein Kind sagt,
dass es das nicht kapiert. Im Gegenteil! Genau da anfangen!
Stelle Fragen! Wie waren die Schritte bis zu dem Punkt, an
dem es jetzt stockt?
Und warum stockt es jetzt?
Was genau ist unklar?
Wie wurden andere Aufgaben gelöst?
Was steht zu diesem Thema im Buch?
Vielleicht steht auch im Internet etwas zu solchen
Aufgaben?
Was kann Dir Dein Kind alles dazu erklären?
Frage und frage und frage. Sammelt gemeinsam alles, was
sich finden lässt! Dein Kind wird überrascht sein, was es
alles weiß! Setzt gemeinsam die Puzzleteile zusammen.
Versucht daraus Lösungswege zu bahnen. Und wenn der
erste Weg nicht klappt, dann probiert einen anderen aus.

Tauscht Gedanken und Ideen aus. Dein Kind ist dabei der Experte. Du machst Vorschläge, fragst Dein Kind ob das eine oder das andere Sinn machen könnte. Beißt Euch in die Aufgaben rein! Und selbst wenn am Schluss mal keine Lösung dabei rauskommen sollte, so geht Dein Kind am nächsten Tag nicht mit leeren Händen in die Schule, sondern mit einem Kopf voller Ideen und Gedanken zu diesem Thema. Und es weiß nicht nur, dass es eine Aufgabe nicht lösen konnte, sondern es weiß, weshalb es eine Aufgabe nicht lösen konnte!

Das macht einen Unterschied!

Wenn Du so mit Deinem Kind arbeitest, dann lernt es unglaublich wichtige Dinge!

Es lernt sein Wissen zu sammeln und neu zu sortieren – indem es Dir Dinge erklärt und auf Deine Fragen reagieren muss, wird das Wissen neu sortiert und greifbar. Es lernt, nicht einfach aufzugeben oder sich bequem Lösungen liefern zu lassen, sondern selbst aktiv zu sein und sich mit einer Sache auseinander zu setzen.

Und das hilft nicht nur in Mathe – so könnt Ihr in vielen Fächern vorgehen. Lass Dir von Deinem Kind erklären, um was es geht! Stelle Fragen! Lass Dein Kind recherchieren – im Heft, im Buch, im Internet – und Dir mehr Antworten liefern. Wenn Dein Kind lernt, sein Wissen so zu strukturieren, dass es dieses mit Dir teilen kann, dann habt Ihr schon sehr viel erreicht. Und Dein Kind wird die Erfahrung machen, dass es sehr viel mehr weiß als es gedacht hätte! Und das ist eine unglaublich tolle und kostbare Erfahrung!

Jetzt hast Du einiges an Möglichkeiten gelernt, wie Du Dein Kind unterstützen kannst! Wichtig ist, dass Du jetzt ausprobierst! Setze die Anregungen um, schau was zu Euch passt und lasst Euch begeistern!

Und behalte immer im Kopf, nur wenn Du das, was Du hier aufnimmst umsetzt, kann sich was ändern. Und Du wirst staunen, wie viel sich ändert!

JETZT BIST DU DRAN!

WAS SETZT DU FÜR DICH UND DEIN KIND UM?

**WAS HAST DU FÜR DICH BISHER AUS DIESEM
WORKSHOP MITGENOMMEN?**

**SCHREIBE DIR ALL DEINE GEDANKEN AUF -
AUFSCHREIBEN HILFT DIR VORAN ZU KOMMEN! ZU DEM,
WAS DU AUFGESCHRIEBEN HAST KANNST DU WIEDER
ZURÜCK KOMMEN UND ÜBERPRÜFEN WIE WEIT DU
GEKOMMEN BIST!**



Schritt auf Drama

NOTIZEN





Schritt auf Drama

NOTIZEN





Schritt auf Drama

NOTIZEN





Schritt auf Drama

NOTIZEN





Schritt auf Drama

NOTIZEN

