

Happy Learning

Glücklich & erfolgreich
Sprachen lernen

Michaela Sambanis und Christian Ludwig

Hueber

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Happy Learning	5
Kann Sprachenlernen glücklich machen?	5
Weg mit dem Lernfrust	8
Positive Bildung	9
Wie hilft mir der Ratgeber <i>Happy Learning</i> jetzt weiter?	11
2. Resilienz	13
Tschüss Niederlage!? – Was Resilienz ist und was eben nicht	13
Resilienter werden – gewusst wie	19
Risiko- und Schutzfaktoren für Resilienz	19
Mit dem richtigen <i>mindset</i> zum Erfolg	22
Achtsamkeit macht glücklich	22
Dankbarkeit tut gut	24
Früh übt sich ... – Resilienz im Kindes- und Jugendalter	26
Förderung von Resilienz im Unterricht und außerhalb der Schule	28
Resilienz aufbauen – wie nun konkret?	32
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	33
3. Psychologisches Kapital (PsyCap)	41
Was ist Psychologisches Kapital?	41
<i>Hope</i> /Hoffnung	42
<i>Efficacy</i> /Selbstwirksamkeit	43
<i>Resilience</i> /Resilienz	43
<i>Optimism</i> /Optimismus	44
Optimismus nicht unterschätzen!	45
Richtig loben	48
Glück allein?	50
Wie gehe ich mit negativen Emotionen um?	52
Bändigen durch Benennen	54
Mach dich groß, fühl dich groß!	55
Werde ein Sprachlern-HERO!	58
Merktechniken kennen und nutzen	59
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	60

	Seite
4. Flow	73
Was ist Flow?	73
Was bringen Flow-Erlebnisse für das Lernen?	74
Was zeichnet Situationen aus, die Flow ermöglichen?	75
Mehr Erfolg beim Lernen durch positive Emotionen?	78
Wie wird Lernen durch positive und negative Emotionen beeinflusst?	79
Lächeln erlaubt!	80
Warum sind Emotionen ansteckend?	83
Der <i>undoing effect</i>	84
Flow-Erleben – gemeinsam oder allein?	86
Sprachenlernen, Begeisterung und Flow	88
<i>Happy Learning</i> möglich machen	90
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	94
5. Achtsamkeit	101
Unachtsamkeit war gestern – <i>Mindfulness is now!</i>	101
Warum das Gehirn kein Multitasking mag	104
Achtsame Kommunikation	106
Empathie	107
Achtsamkeitsübungen – Wirkung oder Wunschdenken?	108
Mit Meditation zu mehr Achtsamkeit!	110
Achtsamkeit im Sprachunterricht fördern	112
Aktiv werden! Übungen für den Unterricht und für zu Hause	115
Nachwort	125
Aktivitätenverzeichnis	127
Schlagwortverzeichnis	128
Abbildungs- und Bildquellenverzeichnis	130
Literatur	132

Happy Learning: glücklich und erfolgreich Sprachen lernen

Ein Ratgeber von Michaela Sambanis & Christian Ludwig.

"Das Gehirn lernt immer, und es tut nichts lieber." Diese Aussage geht auf Manfred Spitzer zurück, den ärztlichen Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III in Ulm und einer der Referenten bei der Tagung *neuroDidacX* (2022). Als Lernorgan ist das Gehirn fürs Lernen da, und Lernen kann und soll Freude machen. Dafür haben wir in unserem Gehirn extra einen Belohnungsmechanismus: Wenn wir eine Herausforderung annehmen und uns anstrengen, Zeit und Energie investieren und durch unseren Einsatz die Herausforderung meistern, dann fühlt es sich so richtig gut an. Unser Gehirn sorgt für Belohnungserleben und in uns entsteht der Wunsch, dieses gute Gefühl immer wieder erleben zu können. Das sogenannte mesolimbischen System sorgt für Belohnungs- und Glückempfinden und ermöglicht Motivation. Es schafft somit also auch eine Basis für Anstrengungsbereitschaft, und Lernen ist der eigentliche Grund dafür, dass unser Gehirn uns Glück und Belohnung erleben lässt. Wenn also dieser sehr nützliche und überaus angenehme Belohnungsmechanismus wirken kann und nicht aus dem Lot gerät, dann tut unser Gehirn tatsächlich nichts lieber als zu lernen.

Aus dem Lot gerät der Mechanismus allerdings, wenn Menschen nicht herausgefordert werden oder wenn die Herausforderungen zu groß zu sein scheinen, was leider oft beim Sprachenlernen der Fall ist. Viele scheitern oder verzweifeln daran. Das ist fatal, denn Sprache ist der Schlüssel zum Bildungserfolg und zur Teilhabe an Gesellschaft und Kultur. Die Schulsprache Deutsch ist unverzichtbar, und auch Fremdsprachen sind in unserer mehrsprachigen Welt keineswegs nur schmückendes Beiwerk.

Defizite beim Sprachenlernen gefährden den Bildungs- und Lebenserfolg und belasten zusätzlich in einer ohnehin schon herausfordernden Zeit. Es ist entscheidend, Menschen wieder die Chance zu geben, Sprachenlernen als lohnend und belohnend erleben zu können. Dabei genügt es nicht allein, passende Herausforderungen zu finden und durch kluge Aufgabenstellungen die Aufnahme von neuem Wissen anzustoßen. Es braucht außerdem Übungen, durch die positive Faktoren wie Wohlbefinden, Stärkenorientierung, Resilienz gezielt auf- und ausgebaut werden können. *Happy Learning* zeigt, wie sich Stressbewältigung, die Steigerung von Optimismus, Zuversicht und Selbstvertrauen mit Sprachlernzielen verbinden lässt, sodass beides verzahnt werden kann. Mit *Happy Learning* können Eltern, sonstige Bezugspersonen und Lehrkräfte die sprachliche Entwicklung (Deutsch und Fremdsprachen) ihrer Kinder bzw. Schüler*innen unterstützen und für sich selbst neue Tipps bekommen, denn auch das erwachsene Gehirn will immer weiter lernen!

Die Zielformel von *Happy Learning* lautet:

Erfolgreich und glücklich beim Sprachenlernen.
Erfolgreich und glücklich durch Sprachenlernen.

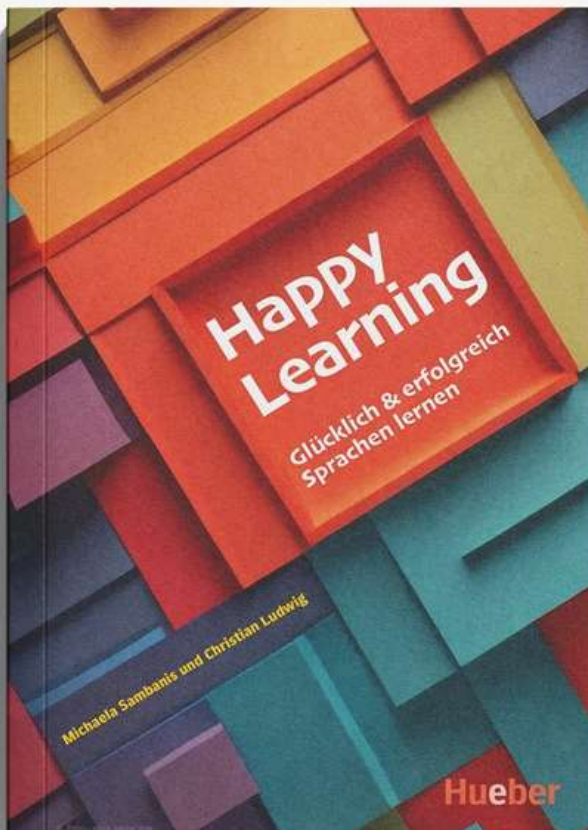
Mit dem Ratgeber legen Michaela Sambanis und Christian Ludwig den Grundstein für eine Positive Fremdsprachendidaktik in Deutschland, die sich auf Befunde der Positiven Psychologie, Hirnforschung und Didaktik stützt.

Happy Learning richtet sich an...

- Lehrkräfte, Referendar*innen, Studierende
- Eltern und Bezugspersonen
- Anbieter von Freizeitangeboten für Kinder- und Jugendliche
- Fremdsprachen-/Sprachdidaktiker*innen
- alle, die selbst erfolgreich und glücklich lernen wollen.

Happy Learning...

- erklärt Hintergründe und Zusammenhänge mit Einblicken in die Forschung – spannend, informativ und gut lesbar.
- zeigt, wie Übungen zur Steigerung von Wohlbefinden und mentaler Stärke mit Sprachlernzielen verbunden werden können.
- stellt direkt umsetzbare, erprobte Übungen für den Unterricht und zu Hause vor.
- gibt ergänzende Tipps, die Schulkinder und Jugendliche ohne Unterstützung selbst umsetzen können und die auch von Erwachsenen genutzt werden können.



Mehr zum Buch?
Hier entlang!