

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.

Sprache ist der Schlüssel zum Bildungserfolg und zur Teilhabe an Gesellschaft und Kultur. Die Schulsprache Deutsch ist unverzichtbar, und auch Fremdsprachen sind in mehrsprachigen Gesellschaften, in beruflichen Feldern etc. von großer Bedeutung.

Tatsächlich scheitern oder verzweifeln aber viele am Sprachenlernen. Dies gefährdet den Bildungs- und Lebenserfolg, verbaut Chancen und belastet zusätzlich in einer ohnehin schon herausfordernden Zeit. Doch Eltern und Lehrkräfte können Kinder und Jugendliche in ihrer sprachlichen Entwicklung unterstützen, und viele Erwachsene möchten auch selbst erfolgreich dazulernen, z.B. eine Fremdsprache. *Happy Learning* zeigt, wie Kinder und Jugendliche am Lernen von Sprachen (Deutsch und Fremdsprachen) wachsen können, statt zu verzweifeln und gibt zahlreiche Tipps, darunter auch solche, die Erwachsene nicht nur zur Unterstützung von Kindern, sondern ebenso für sich selbst nutzen können.

Die Zielformel von *Happy Learning* lautet:

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

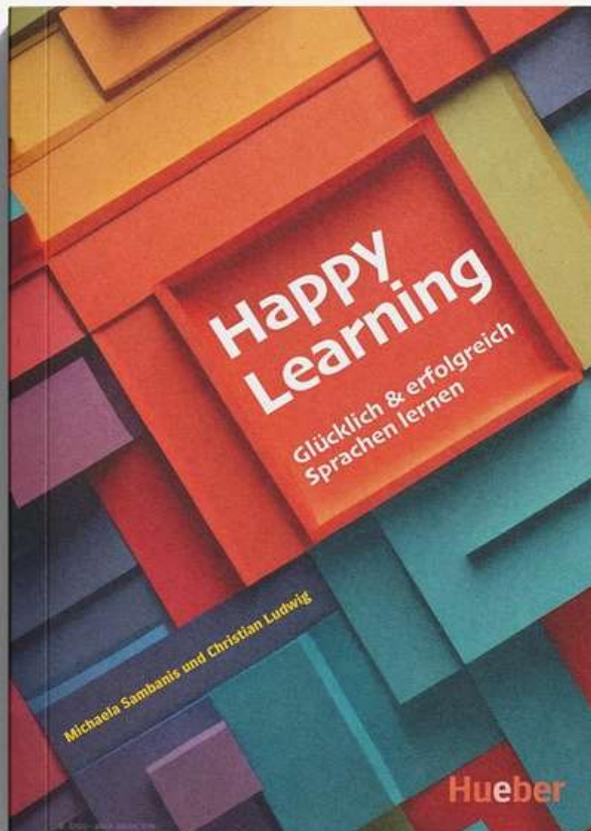
Mit ihrem Ratgeber legen Michaela Sambanis und Christian Ludwig den Grundstein für eine Positive Fremdsprachendidaktik in Deutschland, die Verbindungen zur Performativen Didaktik aufweist. So basieren viele der empfohlenen Übungen und Aktivitäten auf verkörperlichten Zugängen (*Embodied Learning*), manche sind vom Theater und von Improvisationen inspiriert, z.B. Playback-Theater.

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 (Didaktik, Neurowissenschaften, Positive Psychologie), 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 Unterricht und zu Hause vor.
- gibt ergänzende Tipps, die Schulkinder und Jugendliche ohne Unterstützung selbst anwenden können und die auch von Erwachsenen genutzt werden können.



Mehr zum Buch?
Hier entlang!