

# SARAH EBERL

LERNEN OHNE DRAMA



**Lehrerin | Dozentin | 3-fach-Mama**

# 5 Sofort-Schritte für entspannte Nachmittage ohne Diskussionen

von Sarah Eberl

## Kennst du das?

Dein Kind trödelt, diskutiert oder blockiert bei den Hausaufgaben.  
Und am Ende seid ihr beide frustriert.

## Die gute Nachricht:

**Dein Kind ist nicht das Problem!**

### 1. Starte klar

Fester Lernort, klare Startzeit und ruhiger Beginn.

### 2. Mini-Schritte

Beginne mit einer kleinen Aufgabe statt allem auf einmal.

### 3. Ruhige Sprache

Sag klar, was zu tun ist – ohne Druck.

### 4. Kurze Blöcke

10–15 Minuten lernen, dann kurze Pause.

### 5. Positiver Abschluss

Lobe Fortschritte statt Fehler.

# Notfall-Skript für festgefahrene Momente

Situation	Hilfreicher Satz
Kind blockiert	„Wir machen nur den ersten Schritt. Mehr noch nicht.“
Kind wird wütend	„Ich sehe, dass es gerade viel ist. Wir atmen kurz und machen dann weiter.“
Du fährst selbst hoch	„Ich spreche jetzt langsam. Klarheit ist wichtiger als Lautstärke.“

## Mini-Checkliste für morgen

- Der Lernplatz ist vorbereitet.
- Ich beginne mit einem Mini-Schritt.
- Ich spreche klar und ruhig.
- Wir arbeiten in kurzen Blöcken.
- Ich beende die Lernzeit positiv.

## Nächster Schritt

Du willst das nicht nur lesen, sondern im Alltag wirklich umsetzen?

Du musst das nicht alleine Lösen!

Weniger Streit, mehr Selbstständigkeit, entspanntere Nachmittage.

**Vereinbare einen Termin zum kostenlosen Erstgespräch:**

<https://calendly.com/eberlsarah/kostenloses-beratungsgesprach>