



Während ein Teilnehmer motivierende Sätze aus dem „Eimer des positiven Umgangs“ schöpft, jubeln ihm die anderen zu.

Fotos: Wunderlich

Mit vielen Bildern Infos besser merken

MZ-AKADEMIE Gedächtnis- und Motivationscoach André Sterner zeigt Kindern und Jugendlichen, wie sie erfolgreicher lernen können. Einfache Tricks helfen dabei.



VON CURD WUNDERLICH, MZ

REGENSBURG. Als erstes will André Sterner wissen, wer von den Kindern freiwillig gekommen ist, und wen Eltern oder Großeltern geschickt haben. Fast alle der 15 Jungspunde zwischen elf und 13 Jahren wollten an diesem Tag offenbar von sich aus an dem Gedächtnis- und Motivationstraining teilnehmen, das Sterner im Rahmen der MZ-Akademie im Verlagshaus der Mittelbayerischen Zeitung noch mehrmals anbietet. Und sie sollten es nicht bereuen.

Der Gedächtnis- und Motivationstrainer, der es selbst mit den erlernten Techniken vom Hauptschüler und Kfz-Mechatroniker zum Informatikstudenten und Unternehmer gebracht hat, weiß genau, welches Kind er wie erreicht. Einige der jungen Teilnehmer kommen, weil sie Probleme in der



Coach André Sterner weiß die jungen Teilnehmer zu motivieren.

Schule haben, sich den Stoff einfach nicht merken können. Mit ihnen kann Sterner besonders gut mitfühlen, ging es ihm doch lange genauso.

Erst als die Koryphäe unter Deutschlands Gedächtnistrainern, Roland Geisselhart, ein Seminar an seiner Berufsschule abhielt, legte Sterner eine innere Blockade ab – und ab da funktionierte es mit dem Lernen. Sterner konnte sein Abitur nachholen und steht heute selbst als Coach da. Ähnliche Erfolgserlebnisse möchte er den Teilnehmern seiner Seminare ermöglichen.

Wie schnell einem bestimmte Techniken beim Erlernen von Fakten helfen können, vermittelt Sterner den Kindern in der MZ-Akademie auf spielerische Art und Weise. Der Gedäch-

nistrainer beeindruckt die neun Mädchen und sechs Jungs zunächst mit der eigenen Leistung: Den Zahlen von eins bis 20 dürfen die Kinder beliebige Begriffe zuordnen – Sterner rattert sie noch viel später runter wie nichts und verrät später im Gespräch: „Das funktioniert mit der richtigen Technik auch mit viel mehr Wörtern.“

Von den jungen Kursteilnehmern will er wissen: „Wollt ihr das auch können?“ Ein vielstimmiges „Ja“, ist die Antwort. Sterner erklärt die Technik genau: Er hat zu jeder Zahl ein Bild in seinem Kopf: einen Dreizack zur drei, eine Hand (wegen der fünf Finger) zur fünf, und so weiter. Die von den Kindern genannten Begriffe zu jeder Zahl hat er dann zu einem Bild mit seinem „Standardbild“ zu jeder Zahl

DAS TRAINING MIT STERNER

► **Neue Vokabeln**, schwierige Textinhalte oder die Stichpunkte fürs Referat – in der Schule ist neben Fleiß auch eine hohe Merkfähigkeit gefordert. Außerdem zeigt der Coach den Schülern, wie sie mit ihren Ängsten richtig umgehen, ihr Selbstvertrauen aufbauen und wie sie Selbstmotivation erlernen und durch Eigenverantwortung aufrechterhalten.

► **Kurstermine:** Altersgruppe 8 bis 10 Jahre: 5. September; Altersgruppe 11 bis 13 Jahre: 6. September; Altersgruppe ab 14 Jahren: 7. September.

► **Anmeldung:** Tel. (08 00) 207-20 70

zusammengesetzt. Auf diese Weise kann er sich alles viel leichter merken. Dabei sei die Fantasie eines jeden Einzelnen gefragt. Und: „Je verrückter das Bild ist, desto besser könnt ihr es euch merken.“

Diese Lerntechnik lasse sich auch im Alltag und in der Schule anwenden, ist Sterner überzeugt und macht es anhand von Vokabeln deutlich: Wenn man sich zu bestimmten Wörtern ein Bild merkt, hat man es viel schneller gespeichert. Weil das auch bei allen teilnehmenden Kindern schnell funktioniert, sind diese begeistert. Sterner motiviert die jungen Leute, fordert und fördert mit Fingerspitzengefühl – und lässt so Schüler nach Hause gehen, die ganz neu erfahren haben, was sie alles leisten können.

KURZ NOTIERT

MdEP Klaus Buchner am Infostand der ÖDP

REGENSBURG. Die Regensburger ÖDP kündigt den Besuch des Europaabgeordneten Klaus Buchner an. Am heutigen Montag wird der ÖDP-Politiker um 13 Uhr den Informationsstand am Neupfarrplatz/Ecke Wahlenstraße besuchen. Klaus Buchner berichtet gerne über seine Aktivitäten im Bereich seiner Lebensmittel-Schutz-Kampagne „Klaus graust's – wie einem der Appetit vergehen kann: Massentierhaltung, fiese Keime & Parlamentsarbeit“, und weitere aktuelle von ihm verfolgte Themen. Interessierte können Fragen über parlamentarische Arbeit, und auch zu Freihandelsabkommen stellen. Als Atomphysiker beantwortet er auch jederzeit Fragen zur Atomkraft und anderen Energiethemen. Natürlich wird der Regensburger ÖDP-Bundestagskandidat Hannes Eberhardt ebenfalls vor Ort sein.

Die Selbsthilfegruppe Magenkrebs trifft sich

REGENSBURG. Die Selbsthilfegruppe Magenkrebs der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. trifft sich heute um 14 Uhr im Haus der Parität in der Landshuter Str. 19 zum Erfahrungsaustausch. Eingeladen sind alle Betroffenen und Angehörigen.

Fluchtursachen: Vortrag von Dr. Reinhard Erös

REGENSBURG. Die ÖDP präsentiert am morgigen Dienstag um 19 Uhr im Kolpinghaus einen Vortrag von Dr. Reinhard Erös. „Es freut uns, dass er unserem Wunsch nachgekommen ist, über das Thema Fluchtursachen und Perspektiven zu referieren“ so Florian Reif, Vorstandmitglied im Kreisverband der ÖDP Regensburg-Stadt. Dr. Erös hat sich durch seine Aktivitäten und seine genauen Kenntnisse insbesondere über die Situation in Afghanistan höchste Anerkennung innerhalb der deutschen Fachkreise erworben und wird einen guten Einblick in seine Erfahrungen zu Hintergründen und Lösungsmöglichkeiten der Flüchtlingsproblematik gewähren. Die von ihm gegründete Kinderhilfe Afghanistan wurde von Ministerpräsident Horst Seehofer mit dem Bayerischen Verdienstorden ausgezeichnet. Dr. Reinhard und seine Frau Annette Erös halten regelmäßig Vorträge über die politische und humanitäre Situation in Afghanistan. Seit Jahren versteht er es, den unterschiedlichsten Zuhörergruppen die gesellschaftliche, humanitäre und politische Situation Afghanistans authentisch, ungeschönt und aus der Sicht einer Familie, die das Land und die Menschen kennt, liebt und würdigt, nahe zu bringen. ÖDP-Bundestagskandidat Hannes Eberhardt wird Dr. Erös mit einem Grußwort vorstellen.

ALLES FÜR IHREN TOP-PREIS. WOCHENEINKAUF ZUM



KNÜLLER

Angebote gültig bis Mittwoch, 06.09.2017



Knorr Fix Zubereitungen für versch. Gerichte je 28 - 100-g-Beutel (= 100 g 0.44 - 1.58)

AUS UNSERER TV-WERBUNG
-44%
0.79
0.44



Granini Trinkgenuss versch. Sorten je 1-l-PET-Fl.

AUS UNSERER TV-WERBUNG
AKTION
nur **0.99**



Kinder Bueno mit Milch und Haselnüssen 6 St. = 129-g-Packg. (= 100 g 1.08)

AKTION
nur **1.39**



Senseo Kaffeepads versch. Sorten je 16 St. = 111-g-Packg. (= 100 g 1.26)

-44%
2.49
1.39

GÜNSTIGSTER SUPERMARKT

KAUFLAND

Supermarkt-Preisstudie 2017

Vergleich.org



Gute Woche.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Produkte nur in haushaltsüblichen Mengen verkaufen. Mit Sternchen (*) gekennzeichnete Aktionsware kann aufgrund begrenzter Vorratmengen bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Abbildungen ähnlich, alle Artikel ohne Deko. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Firma und Anschrift unserer Vertriebsgesellschaften finden Sie unter kaufland.de bei der Filialauswahl oder mittels unserer Service-Nummer 0800 / 15 28 352. Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter kaufland.de/siegel. Verantwortlich: Kaufland Warenhandel GmbH & Co. KG, Rötelsstraße 35, 74172 Neckarsulm