

**HEYNE <**

### *Über den Autor*

Rainer Ammel arbeitet seit über 15 Jahren als Mathematik-  
lehrer und Schulpsychologe am Gymnasium. Er berät Schüler  
und Eltern bei Lern- und Leistungsstörungen, Prüfungsängsten,  
Mobbing sowie Konflikten mit der Lehrkraft. Nebenberuflich  
betreibt er die Video- und Übungsplattform *Mathegym*, die 2016  
mit dem begehrten Comenius-Award ausgezeichnet wurde.

Rainer Ammel

# Gute Noten ohne Stress

Ein Lehrer verrät  
die besten Tipps und Tricks,  
um das Gymnasium  
erfolgreich zu bestehen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 9/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Michael Schmidt

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60419-3










[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt



Kapitel, in denen  
ich die Schüler direkt  
anspreche

Eine Abifeier - Blick zurück in Zorn oder Dankbarkeit? .....	9
Wie gut oder schlecht sind unsere Gymnasien? ....	12
Wer bin ich, und wen spreche ich an? .....	16
Schlechten Gewohnheiten vorbeugen .....	20
<b>Hausaufgaben</b> .....	22
Hausaufgaben pro und kontra .....	22
Fixierung auf das Schriftliche .....	25
Hausaufgaben richtig machen .....	26
Probleme selbstständig meistern .....	34
Eltern und Hausaufgaben .....	36
<b>Prüfungen vorbereiten</b> .....	58
Die entspannte Phase .....	60
Die heiße Phase .....	61
Eltern und Prüfungsvorbereitung .....	64
<b>Wiederholung von Grundwissen</b> .....	69
Bulimielernen .....	70
Konstant lernen und regelmäßig wiederholen .....	73
So geht regelmäßige Wiederholung .....	74

 Verschiedene Systeme .....	77
Eltern und regelmäßiges Wiederholen .....	79
<b>Motivation</b> .....	81
 Wann ist man motiviert? .....	83
 Demotivation .....	85
 Herausfinden und beseitigen, was demotiviert .....	87
Kein Bock auf den Lehrer .....	91
Eltern und Motivation .....	98
<b>Besser werden im Problemfach (besonders Mathematik)</b> .....	102
 Schadensbegrenzung .....	103
 Schattenseite der Nachhilfe .....	105
 Instruktionsverständnis trainieren .....	108
 Wissen strukturieren und vernetzen .....	110
 Grundwissen trainieren/Sonstiges .....	113
<b>In schwierigen Situationen richtig unterstützen</b> .....	115
Zoff mit den Eltern und schlechte Noten – ein Fallbeispiel .....	116
Die eigene Rolle überdenken:	
Kontrolle vs. Motivation .....	123
Vertrauen schenken/Freiräume lassen .....	125
Zeitliche Befristung .....	128
Das wöchentliche Lerngespräch .....	129

»Notenpause« einlegen .....	133
Einen Plan B haben .....	135
Plan B Realschule – weniger schlimm als befürchtet .....	138
<b>Prüfungsangst überwinden</b> .....	142
👍 Negative Gedanken und Einstellungen .....	147
👍 Körperliche Reaktionen .....	155
👍 Prüfungsvorbereitung und Notfallplan .....	156
Eltern und Prüfungsangst .....	160
<b>Konflikte mit Mitschülern (Mobbing usw.)</b> .....	163
Ist der Betroffene selbst dran schuld? .....	166
Schauen Lehrer weg? .....	168
Was man tun kann und was man besser lässt .....	169
Der No-Blame-Approach .....	176
<b>Konflikte mit Lehrkräften</b> .....	180
Sachlichkeit am Esstisch .....	182
Der passende Rahmen für das Konfliktgespräch ...	185
Anliegen deutlich formulieren .....	186
Vorwurfston vermeiden .....	187
Wenn sich nichts ändert .....	188
<b>Erfolgreich am Gymnasium – was heißt das eigentlich?</b> .....	190





## Eine Abifeier - Blick zurück in Zorn oder Dankbarkeit?

Die Hitze staut sich in der großen Turnhalle, in der an diesem Abend nichts an ausfahrbare Reckstangen und wuchtige Medizinbälle erinnert. Rund 800 zumeist festlich gekleidete Menschen haben sich an die liebevoll dekorierten Biertische verteilt und freuen sich nach der verspäteten Vorspeise auf den nächsten Gang. Sieht man sich die Tischgruppen genauer an, so entdeckt man dort viele bekannte Gesichter – jung und strahlend, umgeben von stolzen Eltern, Geschwistern, Verwandten und Freunden. Hier und da winkt einem ein gut gelaunter Vater zu, nickt eine Mutter höflich in Richtung der beiden Lehrertische, wo auch ich sitze.

Direkt vor mir ist die mit allen technischen Raffinesen ausgestattete Bühne. Im Moment gehört sie dem Moderatorduo Selina und Hendrik, die in dieser Turnhalle noch vor knapp zwei Monaten bibbernd ihrem schriftlichen Abitur entgegensahen. Doch vom Prüfungsstress ist nun nichts mehr zu erkennen. Top gestylt, charmant und witzig führen die beiden durch die Abiturfeier, und gerade kündigen sie die Verabschiedung meines Kurses an.

Gott steh mir bei! Die meisten Kurse verabschieden sich von ihren Lehrern in Form eines Sketches, bei dem die

Schrullen der Pädagogen aufs Korn genommen werden. Das kann unterhaltsam sein, manchmal aber auch peinlich oder sogar verletzend. Vor zwei Jahren verließ eine schwer gekränkte Kollegin mit Tränen in den Augen umgehend die Veranstaltung. Gespannt beobachte ich also, wie meine 23 Kursteilnehmer im Gänsemarsch die Bühne betreten.

Einige von ihnen kenne ich noch aus ihrer Anfangszeit am Gymnasium: Manuel, dem schon als Zehnjährigem der Schalk im Nacken saß und der auch in den letzten zwei Jahren für Spaß im Unterricht sorgte. Jakob, der sich in der sechsten Klasse eine Zeit lang so erfolglos abmühte, dass man Zweifel haben konnte, ob er diesen Tag jemals erleben würde. Anna, die von der ersten Stunde an immensen Ehrgeiz an den Tag legte, der bis zuletzt anhielt und ihr nun ein erstklassiges Abitur beschert hat. Jan, der Deutsch-amerikaner, der im Unterricht immer zu schlafen schien, aber voll bei der Sache war, sobald einmal nicht-mathematische Themen anstanden.

Hat mein Mathematikunterricht sie bereichert, ihnen etwas fürs Leben gebracht? Den wenigen, die Mathematik, Physik oder ein technisches Fach studieren werden, mit Sicherheit – aber wie steht es um den großen Rest? Wir Mathelehrer betonen gern, dass selbst in Studiengängen wie etwa Psychologie oder BWL, die mit höherer Mathematik nichts am Hut zu haben scheinen, kein Weg um anspruchsvolle Statistikklausuren herumführt. Dennoch bleibt die Frage, ob man von allen Schülern verlangen muss, sich zwei Jahre lang mit hoch abstrakten, vom persönli-

chen Alltag völlig losgelösten Bereichen der Mathematik zu beschäftigen. Wäre es für die mathematisch weniger Interessierten und Talentierten unter ihnen nicht sinnvoller, verstärkt die Basics zu trainieren, die heute vielen Abiturienten trotz bestandener Prüfung völlig abgehen?

»Herr Ammel, bitte kommen Sie auf die Bühne!«

Jetzt hilft nur noch Beten, dass sie es gut mit mir meinen. Leise seufzend mache ich mich auf den Weg ins Rampenlicht und nehme gefasst auf dem exponierten Stuhl Platz, von dem aus ich vermutlich gleich eine Karrikatur meiner selbst vorgeführt bekomme. Die Show beginnt – und mein Angstzentrum sendet schon nach wenigen Sekunden: Entwarnung. Nein, hier findet kein Abwatschen statt, sondern eine gekonnt inszenierte Darbietung von »Highlights« aus zwei Jahren Mathematikunterricht! Lustige, zum Teil skurrile Szenen, die einer Lehrveranstaltung zuweilen so etwas wie Eventcharakter verliehen: Eisessen bei strömendem Regen während der Unterrichtszeit, Klimmzüge des Lehrers vor dem Klassenzimmer, gemeinsam gedrehte Spaßvideos und vieles mehr. Am Ende des Spektakels bedanken sich die Schüler bei mir für zwei Jahre kompetenten und abwechslungsreichen Unterricht.

Man könnte dies selbstkritisch mit dem Schlussapplaus nach einem lahmen Theaterstück vergleichen, in dem sich vor allem die Freude darüber ausdrückt, dass es nun endlich vorbei ist. Aber womöglich sehen Schüler vieles von dem längst nicht so negativ, worüber sich Schulkritiker den Kopf zerbrechen, zuweilen auch ich. Am Beispiel Mathe-

matik: Der Stoff mag in den höheren Klassen für die meisten belanglos, ohne erfahrbaren Anwendungsbezug sein – und doch gelingt es vielen Jugendlichen, sich dafür zu motivieren. Vielleicht finden sie Gefallen am Aufdecken versteckter Muster, von denen auch die abstrakte Mathematik reichlich zu bieten hat. Vielleicht erfreuen sie sich an der widerspruchsfreien Logik oder nehmen es einfach sportlich, so viel wie möglich zu kapieren und in der nächsten Klausur gut abzuschneiden. Entscheidend ist dabei offensichtlich das Verhältnis zum Lehrer. Stimmt diese Beziehung, kann man jedem noch so trockenen Fach eine positive Seite abgewinnen.

## Wie gut oder schlecht sind unsere Gymnasien?

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich halte das Gymnasium, so, wie ich es in meinen bislang 15 Berufsjahren erlebt habe, an vielen Stellen für optimierbar. Auch ich weiß, dass es für einzelne Schüler und deren Eltern phasenweise zum Albtraum werden kann. Erst neulich sprach mich der Wirt einer Gaststätte beim Bezahlen an: »Sie sind doch Lehrer. Ich hätte da mal eine Frage: Mein Sohn ist jetzt in der achten Klasse und kommt an manchen Tagen erst um fünf Uhr nach Hause – bis er mit allem fertig ist, kann es acht Uhr werden. Ist das bei euch auch so?« Die Frage stimmt mich nachdenklich. Meine eigenen Kinder sind

noch an der Grundschule, ob sie später einmal das Gymnasium besuchen werden, steht in den Sternen. Die Vorstellung von einem derart zeitfressenden Schulalltag, in dem persönliche Interessen kaum noch Platz haben, bereitet mir jedoch jetzt schon Sorgen.

Wenn ich da an meine Schulzeit denke! Ich weiß noch, wie ich mit etwa 14 Jahren, Mitte der 1980er-Jahre, im Quelle-Katalog meiner Mutter den heute legendären Commodore 64 entdeckte, einen der ersten für den Massenmarkt gefertigten PCs. Mein Interesse für die Mathematik lag damals noch in weiter Ferne, aber dieser programmierbare Computer hatte es mir sofort angetan. Noch am selben Abend überredete ich meinen Vater, sich zur Hälfte an der Finanzierung zu beteiligen. Eine Woche später war mein Sparkonto leer und ich stolzer Besitzer einer solchen Zauberkiste. In den nächsten ein bis zwei Jahren verschlang ich etliche Handbücher, eignete mir zunehmend komplexere Programmiersprachen an und entwickelte eine bunte Palette von selbst erfundenen Videospiele und Anwendungsprogrammen für den täglichen Bedarf. Besonders knifflig war eine »App« zur individuellen Horoskop-erstellung, die sich eine Astrologin aus unserem Bekanntenkreis gewünscht hatte. Viel Herzblut verschwendete ich auch an ein aufwendig animiertes Spiel, mit dem ich dem C64-Klassiker »Quest of tyres« Konkurrenz machen wollte. Rückblickend betrachtet, ist es doch sehr erstaunlich, wie ich mir diese Nachmittage füllende Leidenschaft über viele Monate hinweg – neben Sport und Klavier-

stunden – leisten konnte, ohne schulisch in Schwierigkeiten zu geraten. Und wie froh bin ich heute über diese Erfahrung! Was ich mir damals als Jugendlicher auf dem Gebiet der Programmierung aneignete, hat zwei Jahrzehnte später wesentlich dazu beigetragen, die bekannte Online-Lernplattform »Mathegym« ins Leben zu rufen.

Man weiß inzwischen eine ganze Menge über die Pubertät, über die kognitive Umstrukturierung in dieser Entwicklungsphase und die damit einhergehende Motivation für praktische Aufgabenstellungen. Wie traurig, dass das Gymnasium der 1980er-Jahre diesem modernen Konzept von Pubertät noch viel eher gerecht wurde – indem es den Jugendlichen mehr Freizeit und damit auch Chancen bot, praktische Herausforderungen zu suchen und zu bewältigen.

Andererseits: Bei all den Schwächen, die ich am Gymnasium von heute erkenne, kann ich mit der fundamentalen Schulkritik von Autoren wie Richard David Precht nur wenig anfangen. Die Behauptung, Schüler würden im Laufe ihrer Schulzeit ihrer natürlichen Neugier beraubt, deckt sich jedenfalls nicht mit meiner Erfahrung. Wenn ich mir meine 23 Kursteilnehmer so ansehe, die inzwischen die Bühne verlassen haben, möchte ich behaupten, dass am Gymnasium nach wie vor vieles gelingt. Ich sehe hoffnungsvolle junge Erwachsene, die sich nach acht Jahren zum Teil schweren Herzens von ihrer Schule trennen – wo sie gelernt, musiziert, Theater gespielt, als Streitschlichter

gewirkt, Partys gefeiert, sich Disziplin und Frustrationstoleranz anezogen haben – und jetzt auf ihr Studium oder ihre Ausbildung gespannt sind.

Nun weiß ich nicht, welchen Erfahrungshintergrund und welche Einstellung zum Gymnasium Sie haben. Mag sein, dass Sie es weitaus kritischer betrachten, dass Sie viel mehr oder auch ganz andere Schwachstellen erkennen als ich. Vielleicht finden Sie es auch völlig in Ordnung, so, wie es im Moment ist. Es hängt wohl davon ab, mit welchen Lehrern Sie zu tun hatten und an welchen Fächern Ihr Kind sich erfreut oder aber verzweifelt. Mir geht es in diesem Buch weder darum, das Gymnasium zu verbessern, noch darum, diese Schulform gegen fiese Attacken in Schutz zu nehmen. Mein Anliegen ist es, als Praktiker und Kenner des Systems »Gymnasium« zu einer erfolgreichen Schulzeit Ihres Kindes beizutragen.

Dabei sollten wir die Dinge, die sich nicht ändern lassen, einfach mal als »schicksalhaft« hinnehmen und uns umso mehr auf die Bereiche konzentrieren, die von Ihnen und Ihrem Kind gestaltet werden können. Auch wenn die schulischen Probleme im Einzelfall auf das Konto inkompetenter Lehrkräfte oder überfrachteter Lehrpläne gehen mögen – die Kernfrage dieses Buches lautet doch eher, welche Einstellungen, Strategien oder Techniken von Ihnen und Ihrem Kind abzurufen sind, um mit den gegebenen Umständen bestmöglich klarzukommen.

## Wer bin ich, und wen spreche ich an?

Ich bin seit über 15 Jahren als Mathematiklehrer und Schulpsychologe an bayerischen Gymnasien tätig. Als Betreiber der Lernplattform »Mathegym« und durch meine Lernvideos auf YouTube bin ich bereits einem größeren Personenkreis auch außerhalb Bayerns bekannt.

Mathematiklehrer und Schulpsychologe – vielen erscheint diese Kombination zunächst einmal merkwürdig. Doch an bayerischen Schulen ist es bereits seit mehreren Jahrzehnten Praxis, dass Schulpsychologen gleichzeitig Lehrer sind; am Gymnasium unterrichten sie in der Regel noch Englisch, Latein oder eben Mathematik. Wer der Mathematik und damit dem logischen Denken anhängt, hat mitunter einen anderen Zugang zur Psychologie als jemand, der dramatische Stoffe liebt. Die Stärken des »mathematischen« Psychologen liegen vielleicht gerade in der Nüchternheit, die Mathematiklehrer oft unnahbar und langweilig erscheinen lässt – dem psychologischen Berater hilft sie dagegen, den Überblick zu bewahren und die Lösung des Problems im Auge zu behalten.

Auf die Idee zu diesem Ratgeber bin ich auf der Liege eines Physiotherapeuten gekommen. Seit zwei Jahren schleppe ich ein Rückenproblem mit mir herum, das meiner maximalen Tagesdosis an Schreibtischarbeit enge Grenzen setzt. Zwei Jahre lang war ich überzeugt, dass ich dies



zu akzeptieren hätte, zumal ich nicht gerade wenig Sport treibe – was soll der Physiotherapeut da schon verbessern können? Und siehe da, schon nach der dritten Sitzung und einigen neuen Übungen zu Hause beginnen sich die Schmerzen zu verflüchtigen.

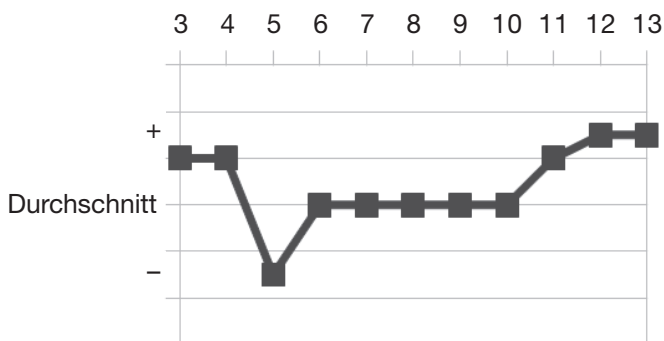
Auch die Eltern schulpflichtiger Kinder erleben so manche Probleme. Vielleicht haben sie sich auch schon an gewisse Missstände gewöhnt, oder sie erscheinen ihnen als so hartnäckig, dass sie erst gar keine Hilfe in Anspruch nehmen. Dabei gäbe es viele Wege aus dem Dilemma, und oft bedarf es nur geeigneter Impulse.

Folgende Zielgruppe spricht mein Buch an:

- aufgeschlossene Kinder und Jugendliche, die ich in ausgewählten Kapiteln direkt anspreche, um ihnen Tipps zu Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitung, Motivation usw. zu geben,
- Eltern, die noch wenig Erfahrung mit dem Gymnasium haben und eine Art Anleitung für ihren erfolgreichen Eltern-Job suchen. Die hier vorgestellten Strategien sind vielfach erprobt und bewährt.
- Eltern, die ihre Einstellung und ihr Handeln in Sachen Schule reflektieren wollen, weil sie im Lauf der Zeit unsicher geworden sind, ob ihr erzieherisches Wirken dem Kind oder Jugendlichen wirklich hilft,
- Eltern in einer (schulischen) Erziehungskrise, die den Gang zum Schulpsychologen scheuen oder sich mithilfe dieses Ratgebers schon einmal auf den ersten Termin vorbereiten wollen. Auch begleitend zu einer mehrstün-

digen Beratung oder im Anschluss daran könnte die Lektüre bereichernd sein.

Ein ganz besonderes Motiv für dieses Buch, vielleicht auch für meine Berufswahl an sich, liegt schließlich in meiner schulischen Biografie begründet. Als ich ans Gymnasium übertrat, ging es mit meinen Leistungen erst einmal steil bergab. Der damals stellvertretende Direktor empfahl den Wechsel an die Hauptschule. Zum Glück sollte er in seiner Einschätzung nicht recht behalten. Doch meine Schulleistungen, soweit ich sie aus meiner Erinnerung (siehe Diagramm) abrufen kann, waren von der dritten bis zur dreizehnten Klasse auf ganz unterschiedlichen Niveaus angesiedelt – und damit auch ein nicht unwichtiger Teil meines Selbstvertrauens.



Ich kenne das demütigende Gefühl schulischen Versagens, ich weiß aus meiner gymnasialen Anfangszeit, wie es sich

anfühlt, wiederholt der Schlechteste bei einer Klassenarbeit zu sein. Ebenso durfte ich, zum Glück in dieser Reihenfolge, später den Ruf des guten bis sehr guten Schülers genießen. Zwischen diesen Erfahrungen liegt im Wesentlichen ein Zugewinn an Know-how. Dieses Know-how möchte ich mit Ihnen teilen.

Ein paar Worte zum Aufbau des Buches: Immer dann, wenn ich zum »Du« übergehe, wende ich mich direkt an die Schülerinnen und Schüler. Meistens geht es in diesen Kapiteln um ganz konkrete Tipps, die von Kindern und Jugendlichen leicht verstanden und umgesetzt werden können. Das heißt aber nicht, dass Eltern von der Lektüre dieser Kapitel ausgeschlossen sind. Umgekehrt möchte ich keinen Schüler davon abhalten, auch die »Erwachsenen«-Kapitel zu lesen. Als Eltern brauchen Sie übrigens keine Sorge zu haben, dass Ihr Kind Ihnen dadurch in die Karten schaut. Hier wird schließlich kein »Herrschaftswissen« vermittelt, das Sie als Erzieher streng hüten sollten. Vielmehr geht es um ein offenes Miteinander – und da schadet es sicher nicht, wenn Ihr Kind auch einmal die Elternperspektive einnimmt.



Rainer Ammel

## **Gute Noten ohne Stress**

Ein Lehrer verrät die besten Tipps und Tricks, um das Gymnasium erfolgreich zu bestehen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
16 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-453-60419-3

Heyne

Erscheinungstermin: August 2017

Lernen sollte Spaß machen. Doch lange Schultage und der massive Notendruck am Gymnasium machen vielen Schülern zu schaffen. Wie man am besten damit umgeht, zeigt der Mathelehrer und Schulpsychologe Rainer Ammel. Er erklärt, wie man richtig Hausaufgaben macht und effektiv lernt, wie man sich gut auf Prüfungen vorbereitet, Prüfungsangst überwindet und sich selbst motiviert, und wie man als Elternteil sein Kind bei all dem unterstützen kann.

DER Ratgeber für eine erfolgreiche Schulkarriere!



[Der Titel im Katalog](#)