

Stressfrei lernen – mit neuen Impulsen für Familien

Eltern-Workshop-Reihe für stressfreies Lernen zuhause

Eine Kooperation der Volkshochschule Bad Segeberg und der Familienbildungsstätte des Ev.-Luth. Kirchenkreises Plön-Segeberg und mit finanzieller Unterstützung durch Mittel des Kreises Segeberg – Start im April 2026



Hausaufgaben, Lernen und Prüfungen sind in vielen Familien eine echte Herausforderung. Oft kommt es zu Konflikten, Unsicherheiten und Stress: Wie können Eltern ihre Kinder wirksam unterstützen, ohne in Machtkämpfe zu geraten? Welche Lernstrategien helfen wirklich? Und wie bleibt man als Elternteil gelassen? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bietet die neue, fünfteilige Workshop-Reihe „Stressfreies Lernen zuhause“, die ab sofort in Kooperation mit dem Bildungswerk des Ev.-Luth. Kirchenkreises Plön-Segeberg und mit finanzieller Förderung des Kreises Segeberg angeboten wird.

Im Mittelpunkt der Workshop-Reihe unter der Leitung von Anna Füller steht die Stärkung der Elternrolle beim Lernen zuhause. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Rolle und erhalten praxisnahe Methoden, die sich sofort im Alltag umsetzen lassen – von Konzentrations- und Motivationsstrategien über Lernorganisation bis hin zu Techniken für Gedächtnis und Prüfungskompetenz. Neben fachlichem Input gibt es viel Raum für Austausch, Reflexion und praktische Übungen. Ziel ist es, mehr Klarheit über die eigene Rolle zu gewinnen, konkrete Werkzeuge für den Lernalltag zu erhalten und neue Impulse für eine entspannte Lernatmosphäre zuhause mitzunehmen.

Die Workshops richten sich an Eltern, Großeltern und andere Erwachsene, die (Schul-) Kinder beim Lernen begleiten. Zu den Schwerpunkten gehören:

- Familiendynamiken verstehen & die eigene Rolle reflektieren
- Lernorganisation und Eigenverantwortung fördern

- Konzentration und Motivation stärken

Typische Herausforderungen, die gemeinsam gelöst werden:

- Orientierung bei endlosen Hausaufgaben
- Förderung von Eigenverantwortung und Selbstständigkeit
- Umgang mit Konzentrationsproblemen und Stress
- Motivation ohne Druck und Belohnungssysteme
- Prüfungsangst und Konflikte vor Tests
- Reflexion der eigenen Rolle als Lernbegleitung
- Praktische Tools und Strategien für den Lernalltag
- Effizientere Lernmethoden für bessere Ergebnisse

Weitere Informationen und Anmeldung:

<https://www.vhssegeberg.de/kursangebot/kw/bereich/kursdetails/kurs/BB7070/>

Bad Segeberg, März 2026 – Michael Kölln, vhs Bad Segeberg