KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Teil A: Lernen in der Pubertät

Elternbildungsabend September 2026

KANTON
LUZERN

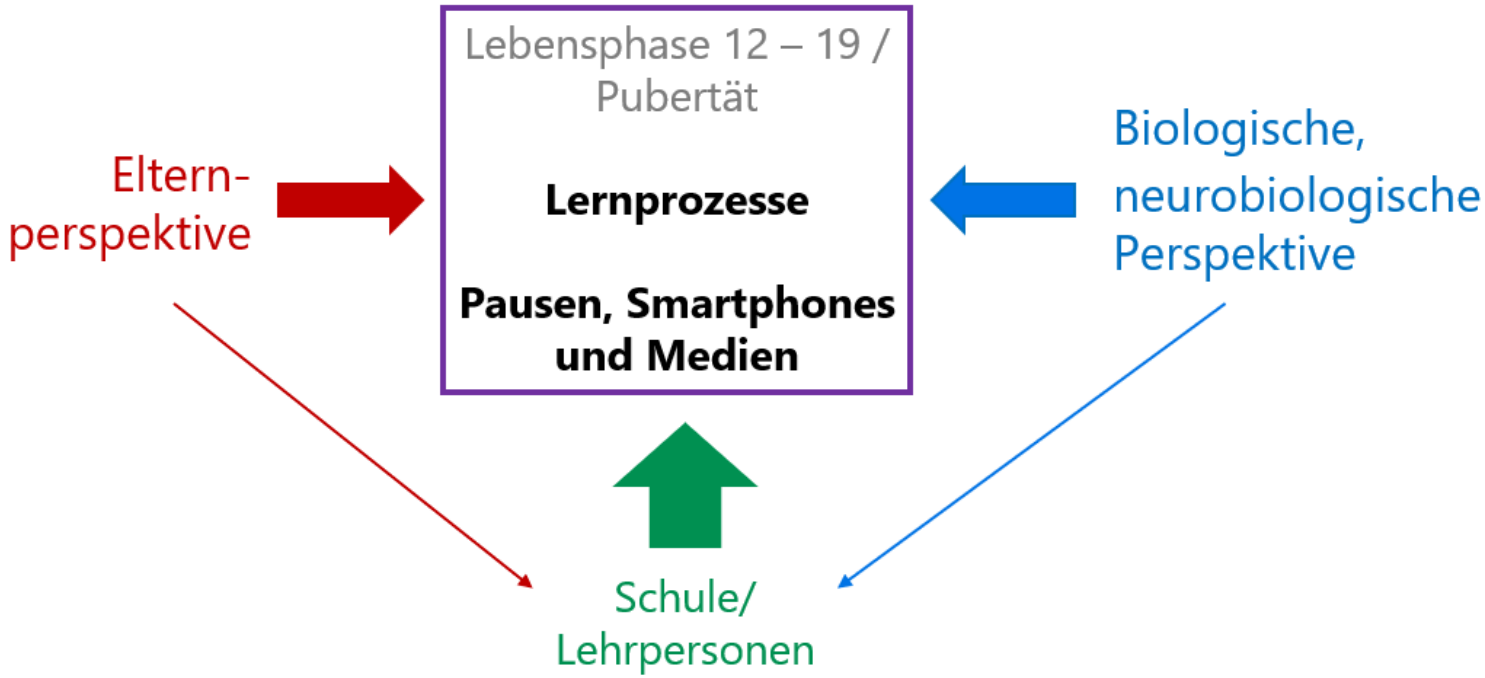
Kantonsschule Willisau

SchülerInnen begleiten

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Themen



KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Wer sind wir?

Anita Bieri
Prorektorin 1. und 2. Klassen

Dr. Stephan Klossner
Biologe, Fach- und Klassenlehrer

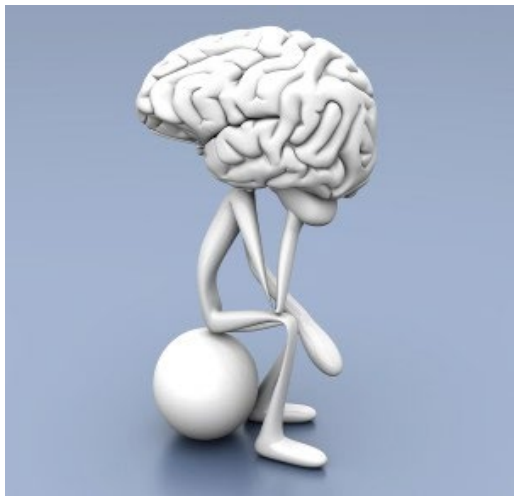
Was beeinflusst die schulische Leistung?

- Schlaf, Sport, Ernährung
- Selbstregulation, Motivation
- Unterstützende Kommunikation
- Lesen
- strukturierte Nutzung digitaler Medien für Lernzwecke

- Wenig «Positives»
- Prokrastination
- starke Ablenkung beim Lernen
- «Medien-Multitasking»
- chronischer Stress und psychische Belastungen

Was ist ”Lernen” aus neurobiologischer Sicht?

- Aufnahme – Inhalt ins Bewusstsein bringen
- Verknüpfung – Synapsen bilden, Muster aufbauen
- Abrufen – Muster aktivieren



1. Wissens-Aufnahme über die Sinnesorgane

Wahrnehmung

1 Milliarde bit/s = 125 GB

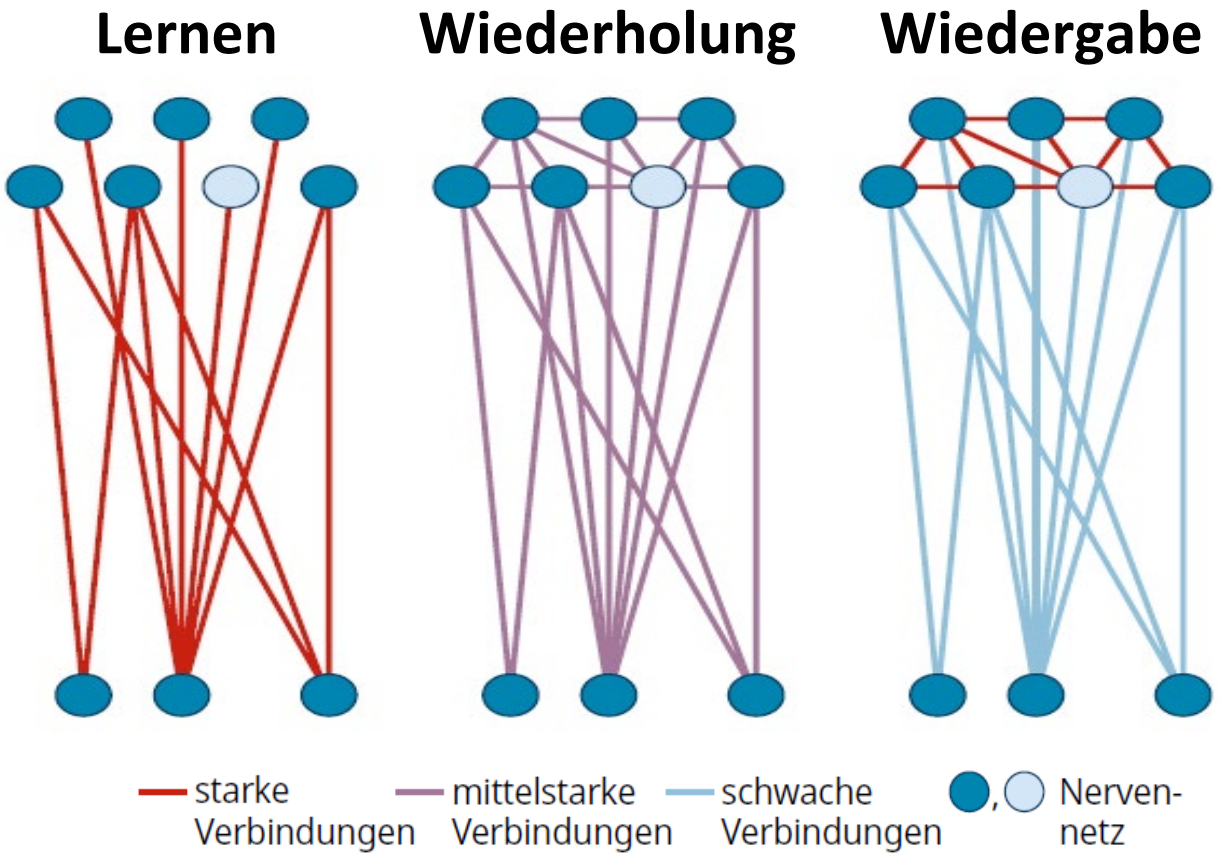
200 Bücher

Bewusstsein

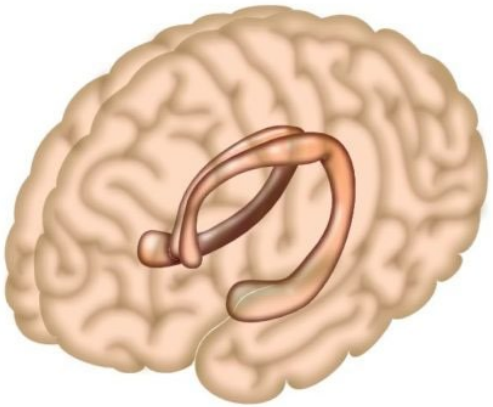
10 – 100 bit/s

½ – 5 Wörter

2. Verknüpfungen im Gehirn aufbauen



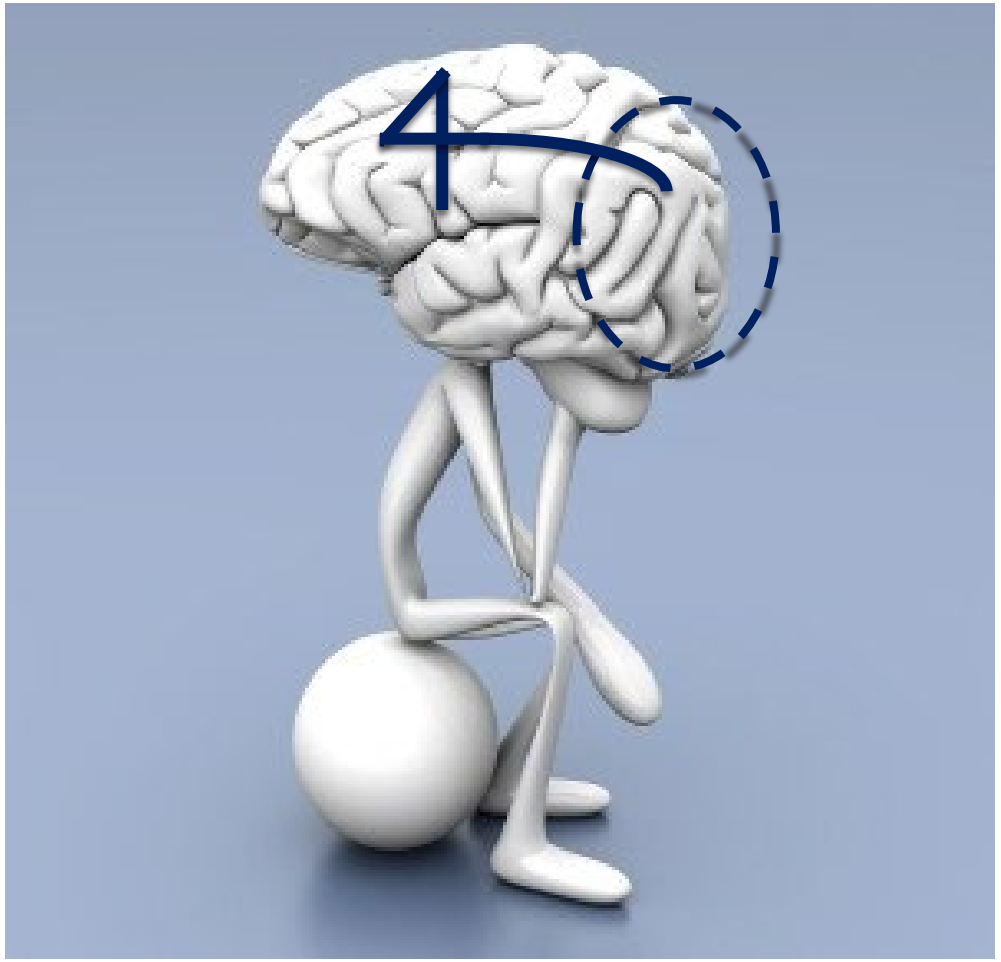
Grosshirn



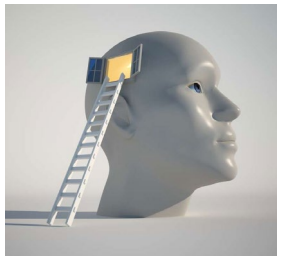
Hippocampus

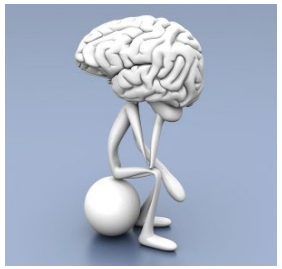
3. Abrufen des Gelernten

- Wissen = Muster wiederfinden
- Erfolgsfaktoren
  - Ruhe, Konzentration
  - Energie
  - Übung
  - Willen



Konkrete Lerntipps

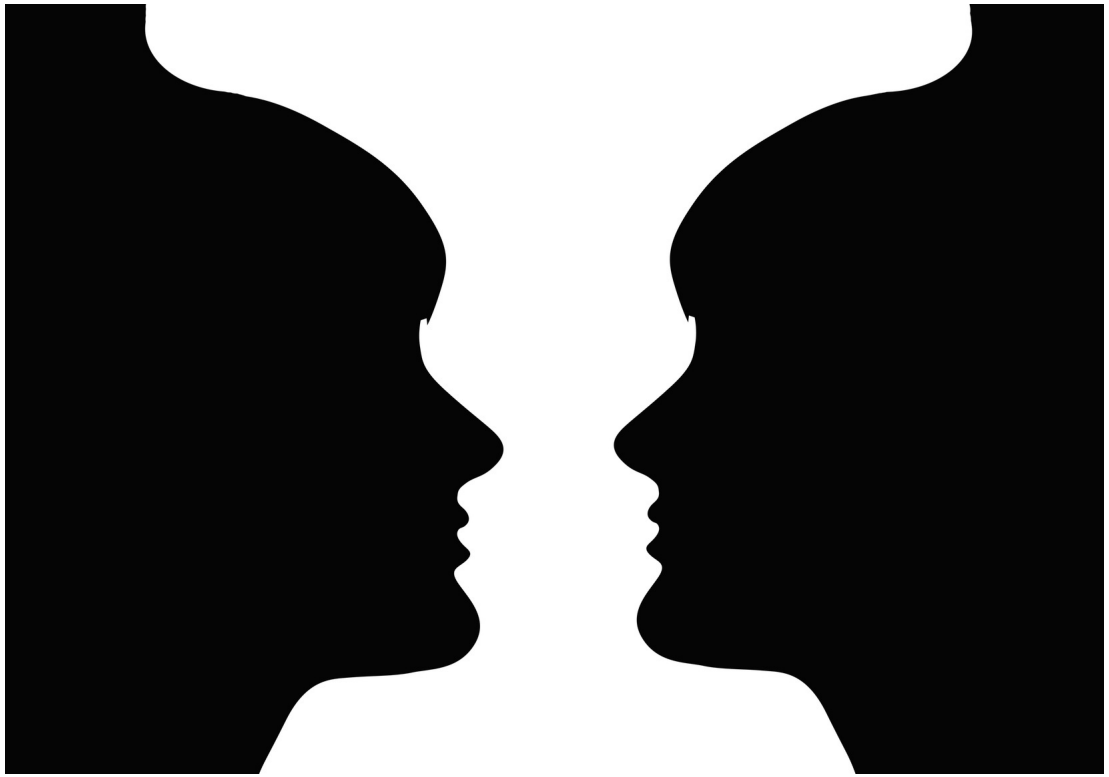




- Ablenkungen vermeiden
- Maximal 15-60 Minuten am Stück lernen
- Sofort und oft wiederholen
- Sinnvolle Pausengestaltung, guter Schlaf
- Mehrere Sinne einsetzen, Eselsbrücken, mentale Fotos
- Variation einbauen: Ort, Farbe, Aktivität… etc.
- Abfragen, testen

Die Pausengestaltung ist sehr wichtig

- Je mehr Ablenkung, desto schlechter ist das Arbeitsgedächtnis
- Multitasking?



Was braucht es, um (schulisch) erfolgreich zu sein?

Kantonsschule Willisau

Was tut die KSW? - Organisation

- Thematisierung durch die KLP im Rahmen der Arbeitstechnik.
- Es braucht ein System, das für die SuS stimmt.
- Eine Begleitung durch die Eltern ist hilfreich.

Was tut die KSW? — Arbeits-/Lerntechnik

- Zu finden auf der Website der Kantonsschule Willisau unter: Dokumente → Merkblätter → Lerntechnik Dossier

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Was tut die KSW? - Planung

- Wann habe ich Zeit zum Arbeiten?
- Wie teile ich den Prüfungsstoff auf?
- Umgehen mit Aufschieberitis

Wochenplan

Arbeitszeit (Unterricht, HA, Prüfungsvorbereitung)
fixe Termine (Training, Instrumentalunterricht usw.)
freie Zeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						Sonntag
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Was tut die KSW? – Beratungsteam

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

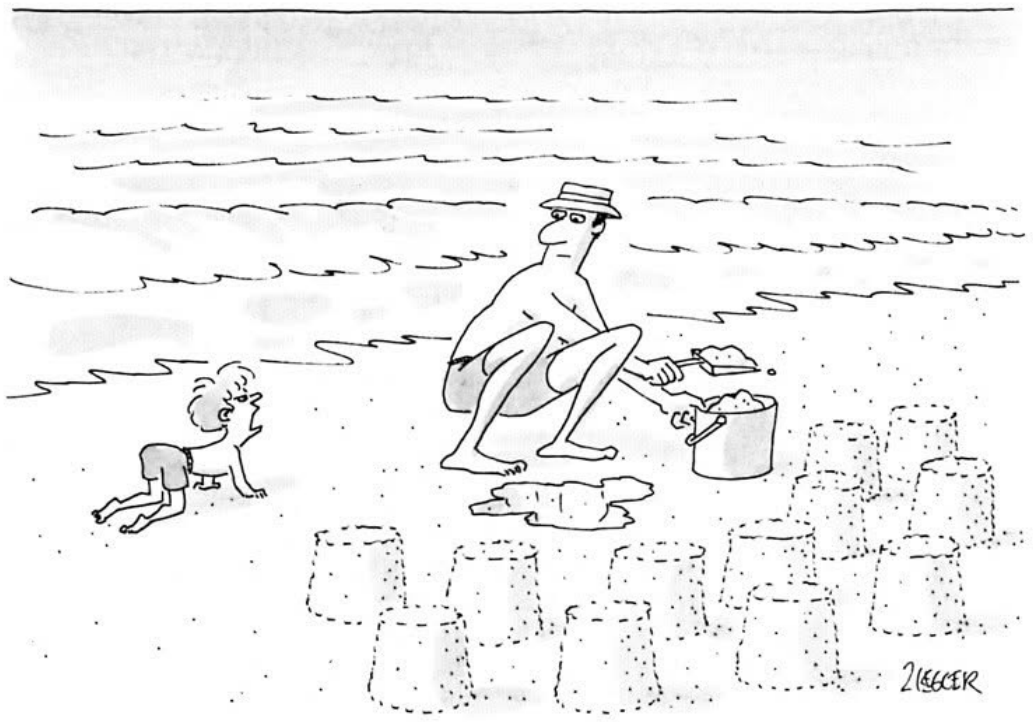
Was tut die KSW? —Workshop

Kursort: KSW, dE04

Jessica Felber, Beratungsteam

Perspektive Eltern

Shutterstock.com



"Dad, would you please go back to doing the parenting, so that I can do some of the childing for a couple of minutes?"

CartoonStock.com

Sage es mir, und ich werde es vergessen.

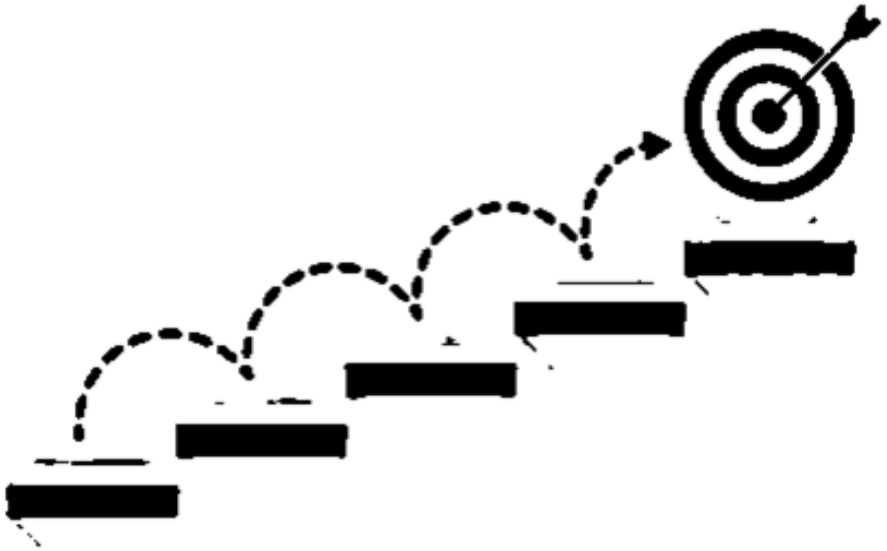
Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten.

Lass es mich tun, und ich werde es können.

Konfuzius

«Papa, könntest du bitte wieder die Erziehung übernehmen, damit ich für ein paar Minuten die Kinderbetreuung übernehmen kann?»

Perspektive Eltern



Dreamstime.com

Erziehungsziele

- Kurzfristig - Mittelfristig - Langfristig
- Konstruktives Feedback
- Konstruktive Fragen
- Lösungsorientierung

Lernen, Verarbeiten, Prüfungen

Dreamstime.com

Vorbereitung

- Was willst du erreichen? (Wissen / Note / …)
- Wieviel musst du dafür investieren?
- Notwendige Teilschritte?

Nachbearbeitung

- Was ist gelungen, was nicht? Warum?
- Ideen für das nächste Mal entwickeln
- Positiv nach vorne schauen

Perspektive Familie

iStockphoto.com

Wochenplanung: WER WAS WANN

- Jugendlichen realistische Perspektiven eröffnen
- Freiräume & Grenzen
- Feedback geben
- Hilfsangebot erfragen, Kriterien setzen

Was geschieht im Gehirn von Jugendlichen?

- 1.3 kg, 2% des Körpergewichts
- 20% vom Blutumsatz (O_2)
- 75% vom Zuckerumsatz
- 100 Milliarden Nervenzellen
- Je 200’000 Verbindungen
- 2.5 Petabyte Speicherkapazität (=100’000 Jahre Film)
- 20 W Energiekonsum

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Hirnentwicklung in der Pubertät

Oberer Frontallappen

→ Impulskontrolle!

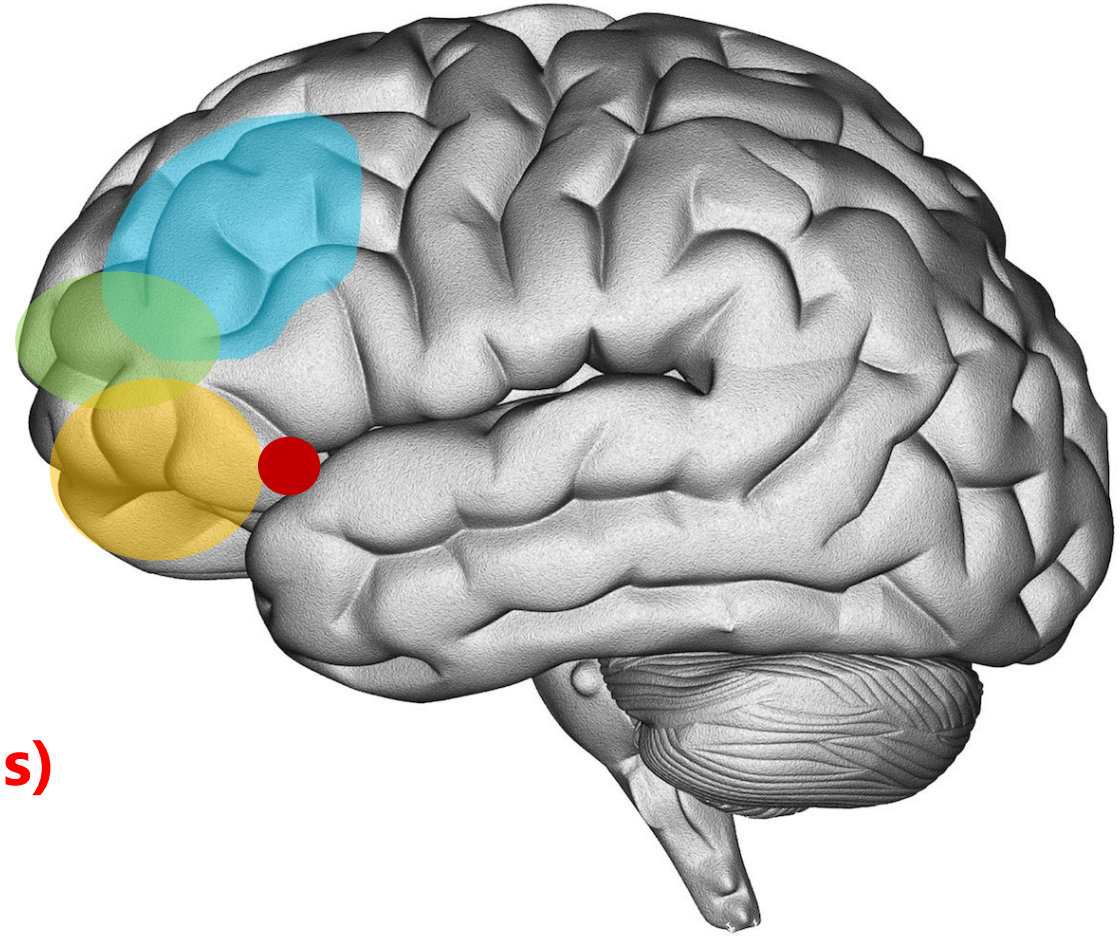
Mittlerer Frontallappen

→ Emotionskontrolle!

Unterer Frontallappen

→ Entscheidungskontrolle!

Lustzentrum (Nucleus accumbens)



Pubertät = Reifes Lustsystem, unreifer Frontallappen

«Dass Jugendliche die Welt anders sehen, ist eine Folge der fahrplanmässigen Umstrukturierungen in ihrem Gehirn. Frustrierte Eltern sollten eines im Kopf behalten: […] sie tun dies nicht aus Trotz, sondern weil ihr Gehirn gewaltige Veränderungen durchmacht.»

David Eagleman, Hirnforscher

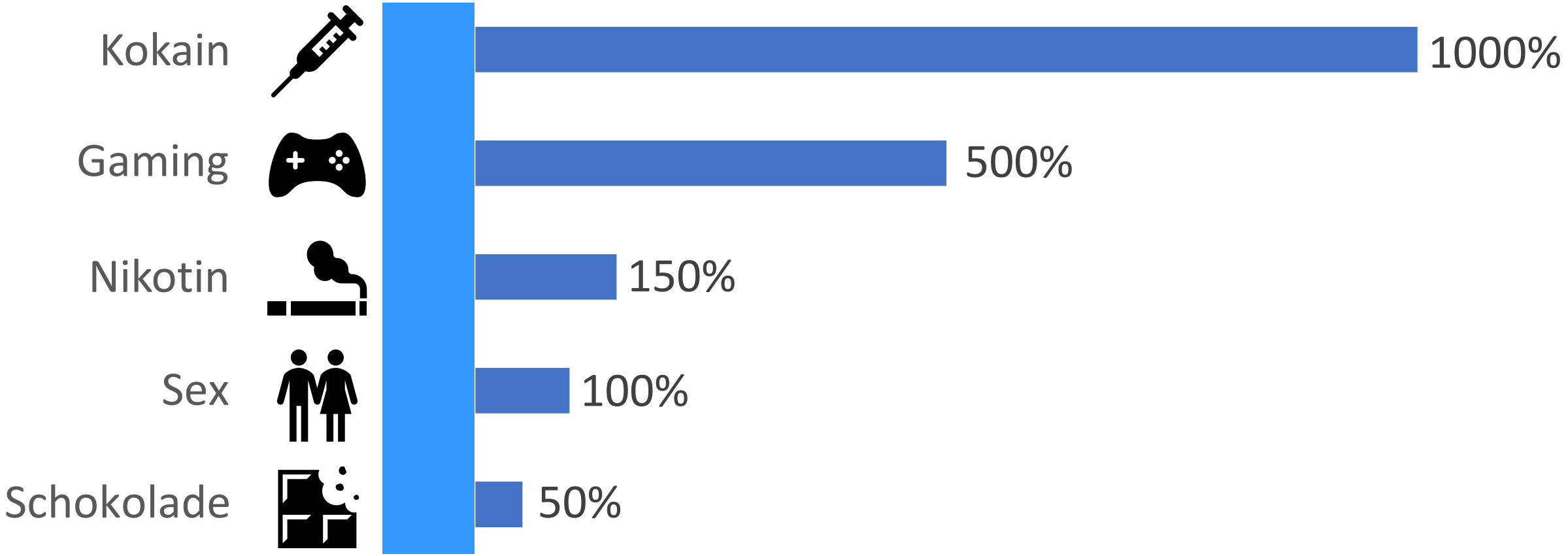
Gegenseitiges Verständnis

- Gehirnentwicklung braucht Zeit und Energie
- Jugendliche reagieren stark auf:
  - Belohnung, soziale Rückmeldungen
  - Neuheit, Autonomie
- Jugendliche reagieren positiv auf:
  - unmittelbares Feedback, soziale Interaktionen
  - Selbstständigkeit, Interesse und Neugier

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Erhöhung der Dopamin-Ausschüttung ➜ Motivation



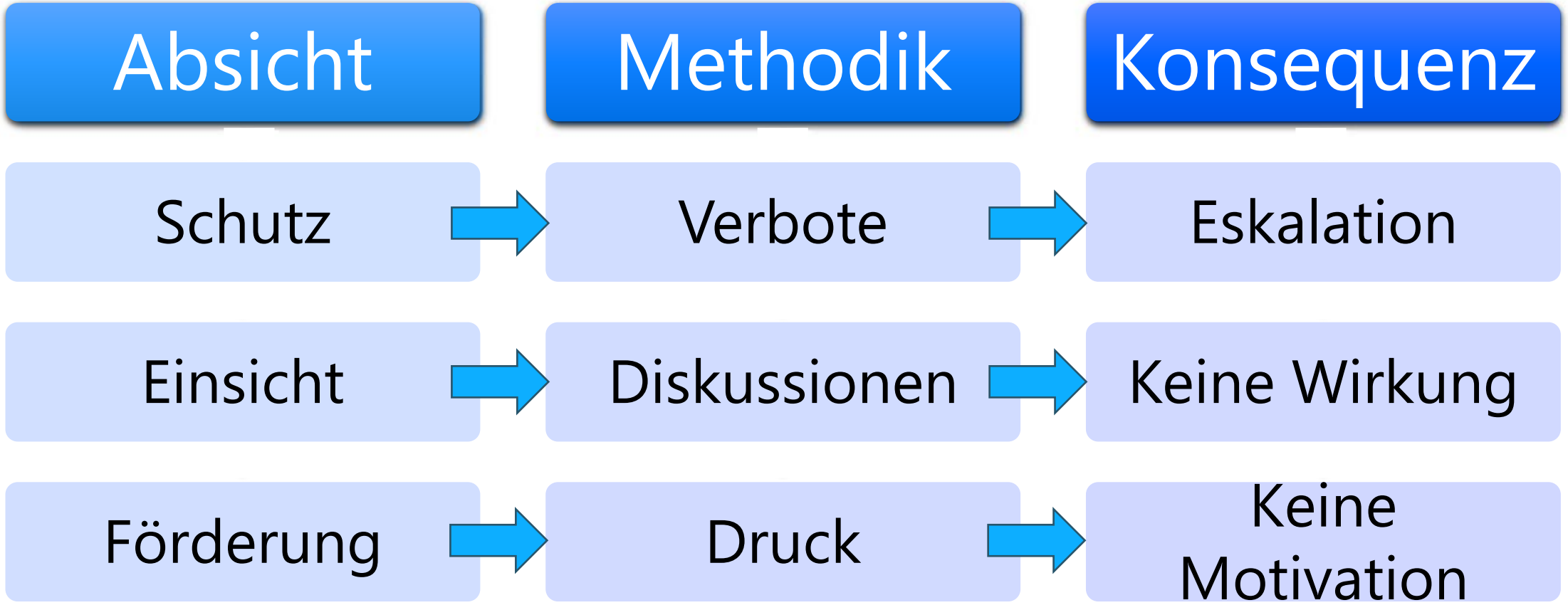
Was ist Fokus?

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Hirntraining

- Aktiv sein (Pausen!)
- Neues einbauen
- Sich selbst fordern
- Denkaufgaben lösen
- Lernen
- Selbstwirksamkeit erleben


Absicht
Methodik
Konsequenz
Schutz
Verbote
Eskalation
Einsicht
Diskussionen
Keine Wirkung
Förderung
Druck
Keine Motivation

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Was Jugendliche Schritt für Schritt entwickeln

iStock.com

- ICH
- MITEINANDER
- ALLTAG UND ZUKUNFT

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

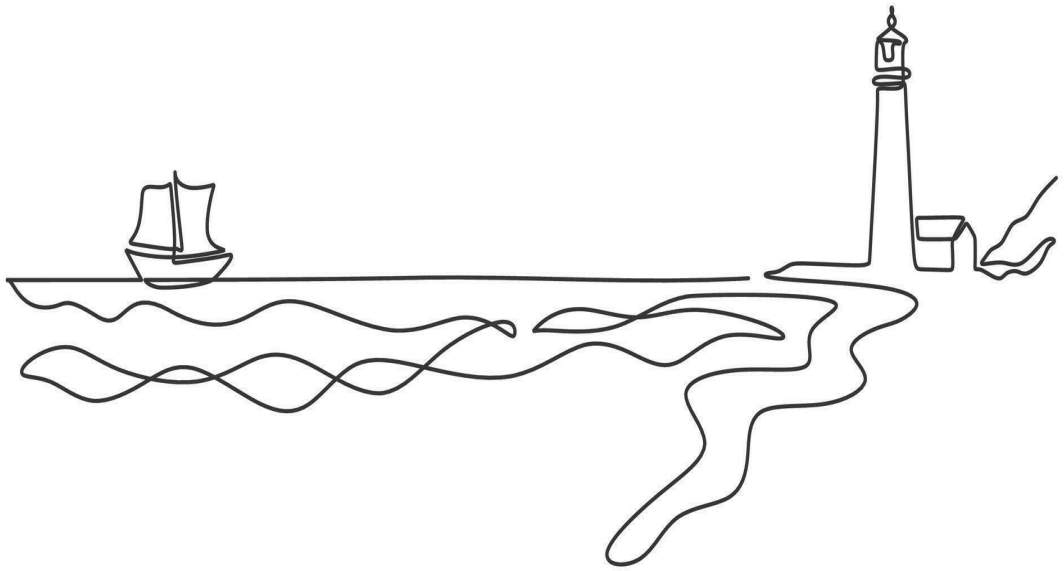
Was tut die Schule?

- Thematisieren in Klassenstunden
- Klassenführung
- FokusZEIT
- Alternativangebote

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Was können Eltern tun?



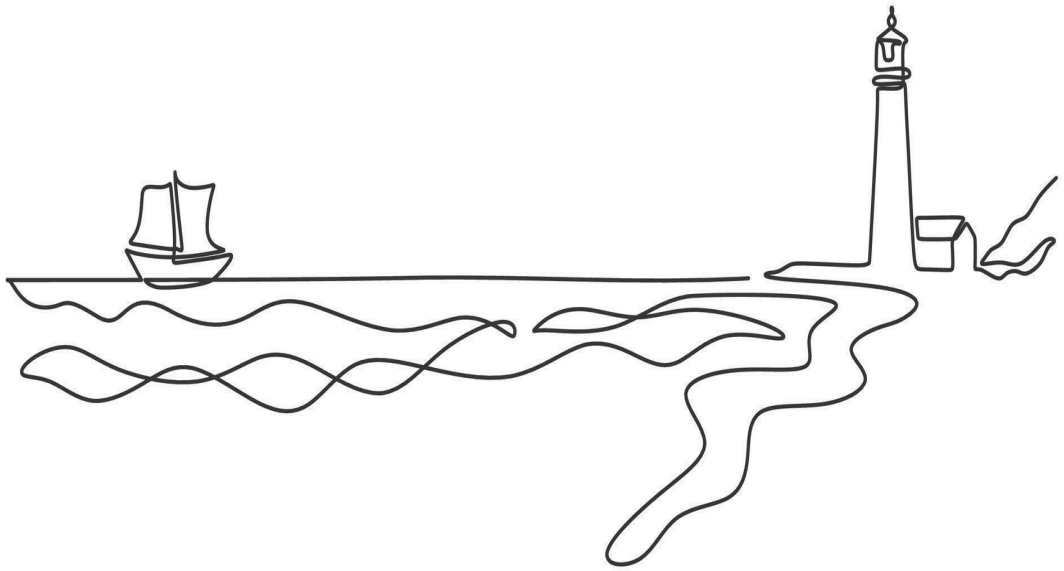
Vecteezy.com

- Ablösung - Zutrauen – Loslassen
- Familienmanagement: Verantwortung abgeben
- Beziehungszeiten planen und gestalten
- Persönlichen Freiraum gestalten
- Begleiten statt Beobachten

Cassée et al.

Kantonsschule Willisau

Was können Eltern tun?



Vecteezy.com

- Regeln / Strukturen geben Orientierung
- Klare Kommunikation (Ja / Nein)
- Gelingendes wertschätzen
- Unlust gemeinsam aushalten
- Kleine Schritte sehen – Lösungen finden
- Ernst nehmen

KANTON
LUZERN

Kantonsschule Willisau

Pinterest.com

Materialien

- Auf der Website sind die PPT und eine Literaturliste verfügbar

Ausblick

- Mittwoch, 16. September 2026, 19.00-21.30
  digitale Geräte und soziale Medien