

**Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte der BBG,**

*Löhne im November 2023*

wir möchten Sie **recht herzlich**, am 12. Dezember 2023 in der Zeit von **17.00-19.00 Uhr**, zu einer ganz besonderen Informationsveranstaltung einladen:

### **Was Kinder und Jugendliche stark macht!**

*Sport und Bewegung, Erfolgserlebnisse, Gefühle aushalten und regulieren lernen, ein positives Gesundheitsverhalten und einfach mal ins Machen kommen! Ob beim Lernen, zu Hause oder in der Freizeit. Aber das ist gar nicht so einfach in einer Welt, in der nicht Anstrengung, sondern Bequemlichkeit im Trend liegt. Und bloß keine Langeweile aufkommen lassen.*

*Im Internet ist immer etwas los. Für Ablenkung ist gesorgt. Jeder Wunsch wird sofort befriedigt. Jede neue Nachricht, jedes Video, jeder Like aktiviert das gehirneigene Belohnungssystem bis ...!  
Bis so viel davon da ist, dass das Gehirn entgegensteuert und die Dopaminausschüttung zurückfährt. Auf einmal ist nichts mehr wirklich belohnend, die Droge Konsum funktioniert nicht mehr, aber ohne fühlt man sich noch schlechter. Zu viel Dopamin durch ständigen Medienkonsum, ohne dafür Anstrengung an den Tag zu legen, dafür ist unser Gehirn – zum Glück – nicht programmiert. Das Gehirn braucht Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen, dann kann auch die Motivation und die Freude am Lernen wachsen.*

Wie **Sie als Eltern Ihre Kinder** bei der Entwicklung dieser wichtigen Kompetenzen und damit bei der Entwicklung von Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen unterstützen können, wird in diesem Impulsvortrag anschaulich erläutert.

Es ist uns gelungen eine der führenden Expertinnen in diesem Themenfeld, Frau Dr. Sabine Kubesch vom Institut BILDUNG plus, für diese Veranstaltung zu gewinnen. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt seit 25 Jahren in der Untersuchung und Förderung von exekutiven Funktionen, Selbstregulation und Willensstärke von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Dr. Sabine Kubesch publiziert Fachbücher und Ratgeber. Sie berät Ministerien, Krankenkassen, Sportbünde, Hochschulen und Schulbuchverlage und fördert Kinder in der Einzelarbeit und im Rahmen von AGs in einer Heidelberg Grundschule. (weitere Informationen zu der Thematik sind auf der Internetseite: Institut Bildung plus – Dr.Kubesch, zu finden)

Die Informationsveranstaltung findet im Selbstlernzentrum der Bertolt-Brecht-Gesamtschule. Da aus Brandschutzvorkehrungen die Personenzahl begrenzt ist, bitten wir um eine Anmeldung im Vorfeld. Dies kann entweder analog über den unteren Abschnitt an die Klassenleitung oder per E-Mail: [info@bbg-loehne.de](mailto:info@bbg-loehne.de) (hier mit dem kurzen Hinweis: Name der teilnehmenden Person(en) und das Stichwort: Was Kinder und Jugendliche stark macht! (angeben)

Die Rückantwort wird bis zum **8.Dezember** erbeten.

*Herzliche Grüße* - Im Namen der Schulgemeinschaft der BBG –  
*Daniela Gehring* (Schulleiterin)

(hier bitte abtrennen)

Ich nehme an der Informationsveranstaltung von Frau Dr. Kubesch am 12.Dezember um 17 Uhr teil.

Name der teilnehmenden Person(en):

Klasse: