

# GUT IM KOPFRECHNEN WERDEN

## EINFACHE TECHNIKEN, UM SCHNELL UND STRESSFREI ZU RECHNEN

Eine Schulung für alle, die ihre mentale Rechenfähigkeit im Alltag verbessern möchten

Schneller als ein Taschenrechner rechnen – ohne Stress und mit Selbstvertrauen

<b>Dauer</b> : 2 Stunden	<b>Module</b> : 3 Module
<b>Lektionen</b> : 12 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Alle Personen ohne besondere mathematische Vorkenntnisse
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Beschreibung der Schulung

Diese 2-stündige Schulung richtet sich an alle, die ihre mentale Rechenfähigkeit im Alltag verbessern möchten, ohne besondere mathematische Vorkenntnisse. Sie präsentiert die effektivsten und am leichtesten zu merkenden Techniken, um schneller als ein Taschenrechner zu addieren, subtrahieren, multiplizieren und dividieren. Die Schulung basiert auf praktischen Tipps, schrittweisen Übungen und konkreten Situationen wie Einkaufen, das Teilen einer Rechnung oder das Berechnen eines Prozentsatzes von einem Rabatt. Am Ende der Schulung wird jeder Teilnehmer über eine mentale Werkzeugkiste verfügen, um mehr Sicherheit, Schnelligkeit und Vertrauen im Umgang mit Zahlen zu gewinnen.

### Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Vertrauen in die Zahlen zurückgewinnen — die Grundlagen, die alles verändern	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Die cleveren Techniken, um schneller als der Taschenrechner zu rechnen	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Anwendungsbeispiele für mentales Rechnen im echten Leben	4 Lektionen

### Lernziele

#### Lernziele

- Limitierende Glaubenssätze über Mathematik überwinden und Vertrauen aufbauen
- Die Grundlagen des Kopfrechnens beherrschen: Additionstabellen, Multiplikationstabellen und Ergänzungen
- Effiziente Techniken zum schnellen Addieren, Subtrahieren, Multiplizieren und Dividieren anwenden
- Prozentsätze im Alltag berechnen: Rabatte, Trinkgeld, Mehrwertsteuer
- Kopfrechnen in konkreten Situationen einsetzen: Einkaufen, Restaurant, Arbeitsplatz
- Einen persönlichen Trainingsplan entwickeln, um langfristig Fortschritte zu erzielen

### Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Zielpublikum</b>	Alle Personen, die ihre mentale Rechenfähigkeit im Alltag verbessern möchten, ohne besondere mathematische Vorkenntnisse
<b>Voraussetzungen</b>	Keine
<b>Tarif</b>	Auf Anfrage – MwSt. nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi – Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
<b>Organisation</b>	DYNSEO – Registrierungsnummer: 11757351875

## MODULE 1

### Vertrauen in die Zahlen zurückgewinnen – die Grundlagen, die alles verändern

4 Lektionen

#### Lektion 1 - Lektion 1 - Warum wir beim Kopfrechnen blockieren – gängige Meinungen widerlegen

- Häufige limitierende Glaubenssätze identifizieren und ihre Herkunft verstehen
- Die Rolle der Schule und negativer Erinnerungen bei Mathe-Stress
- Wissenschaftliche Erkenntnisse: Kopfrechnen ist eine erlernbare Fähigkeit in jedem Alter
- Die konkreten Vorteile im Alltag: Zeit sparen, Fehler vermeiden, Gedächtnis trainieren

#### Lektion 2 - Lektion 2 - Die Säulen des Kopfrechnens – was prioritär automatisiert werden sollte

- Additionstabellen bis 20 ohne Nachdenken beherrschen
- Multiplikationstabellen: häufige Lücken schließen (7x8, 6x9)
- Ergänzungen zu 10 und 100: die rentabelste Fähigkeit für schnelles Rechnen
- Verdopplungen und Hälften als universelle Abkürzung nutzen

#### Lektion 3 - Lektion 3 - Verstehen, wie das Gehirn berechnet

- Der Unterschied zwischen schriftlichem Rechnen und Kopfrechnen
- Die Rolle des Arbeitsgedächtnisses bei mehrstufigen Berechnungen
- Zerlegungsstrategien: von links nach rechts statt wie in der Schule rechnen
- Zahlen im Kopf visualisieren, um sie besser zu manipulieren

#### Lektion 4 - Lektion 4 - Effektiv trainieren, ohne sich entmutigen zu lassen

- Die Regel der 10 Minuten pro Tag: Regelmäßigkeit schlägt Intensität
- Apps und Spiele für spielerisches Lernen nutzen
- Fortschritte messen durch kleine persönliche Herausforderungen
- Mentales Rechnen in einen angenehmen Reflex verwandeln

## MODULE 2

### Die cleveren Techniken, um schneller als der Taschenrechner zu rechnen

4 Lektionen

#### Lektion 1 - Lektion 1 - Addieren und subtrahieren wie ein Profi

- Die Technik der gerundeten Kompensation:  $47+38$  in  $50+35$  umwandeln
- Von links nach rechts addieren: die natürliche Methode
- Subtrahieren durch Ergänzen:  $100-37$  berechnen durch "wie viel fehlt bis 100"
- Kettenaddition: Zahlen gruppieren, die "genau passen"

#### Lektion 2 - Lektion 2 - Multiplizieren ohne Tabelle oder Taschenrechner

- Mit 9 multiplizieren: Fingertechnik und "mal 10 minus 1"
- Mit 11 multiplizieren in einer Sekunde: die Methode der sich abweichenden Zahl
- Mit 5, 25, 50 multiplizieren über Division durch 2 und Multiplikation mit 10
- Quadrate der Zahlen, die mit 5 enden: ein beeindruckender Trick

#### Lektion 3 - Lektion 3 - Schnell teilen und schätzen

- Durch 2, 4, 8 teilen: die Technik der sukzessiven Hälften
- Ein Ergebnis schätzen, bevor man genau rechnet
- Teilbarkeitskriterien: auf einen Blick durch 2, 3, 5, 9 erkennen
- Vor dem Rechnen vereinfachen: unnötige Berechnungen vermeiden

#### Lektion 4 - Lektion 4 - Die Prozentsätze im Alltag

- 10% und 1% berechnen: die Grundlage aller Prozentberechnungen
- Rabatt von -30%, Trinkgeld von 15%, Mehrwertsteuer von 20% im Alltag
- Die Umkehrtechnik: warum 18% von 50 einfacher ist als 50% von 18
- Eine Erhöhung oder Reduzierung schätzen ohne genaues Rechnen

## MODULE 3

### Anwendungsbeispiele für mentales Rechnen im echten Leben

4 Lektionen

#### Lektion 1 - Lektion 1 - Im Supermarkt und in den Geschäften

- Die Gesamtsumme der Einkäufe nach und nach berechnen

- Zwei Produkte vergleichen: Preis pro Kilo, echtes Schnäppchen erkennen
- Eine Ermäßigung berechnen: "15% Rabatt auf 89€" in Sekunden
- Wechselgeld schnell überprüfen mit der Komplementtechnik

### **Lektion 2 - Lektion 2 - Im Restaurant und unter Freunden**

- Die Rechnung gerecht auf 3, 4, 5 oder 6 Personen aufteilen
- Das Trinkgeld ohne Taschenrechner berechnen: 10%, 15%, 20%
- Währungen schnell im Urlaub umrechnen: Euro, Pfund, Dollar
- Ein Budget für den Abend oder Urlaub schätzen

### **Lektion 3 - Lektion 3 - Am Arbeitsplatz und bei administrativen Verfahren**

- Eine Frist, eine Dauer, einen Termin in Tagen, Wochen, Monaten berechnen
- Eine Rechnung oder einen Kostenvoranschlag überprüfen ohne alles neu zu berechnen
- Ein Budget, ein Verhältnis, eine Marge schätzen: professionelle Berechnungen
- Eine Präsentation mit Zahlen vorbereiten: glaubwürdige Größenordnungen angeben

### **Lektion 4 - Lektion 4 - Bilanz und persönlicher Trainingsplan**

- Abschlussquiz: 20 Berechnungen zur Messung des Fortschritts
- Ihre 3 Lieblingsmethoden identifizieren für den Alltag
- Ein 30-Tage-Trainingsplan: kurze, progressive Übungen
- Weiter gehen: Ressourcen für Fortschritte nach der Ausbildung

## **Lehrmethoden**

---

- Schulung verfügbar im Präsenzformat oder online (Webinar)
- Praktische Übungen und konkrete Beispiele aus dem Alltag
- Pädagogische Unterlagen und Trainingsplan zum Mitnehmen
- Abschlussquiz zur Messung des Fortschritts
- Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung