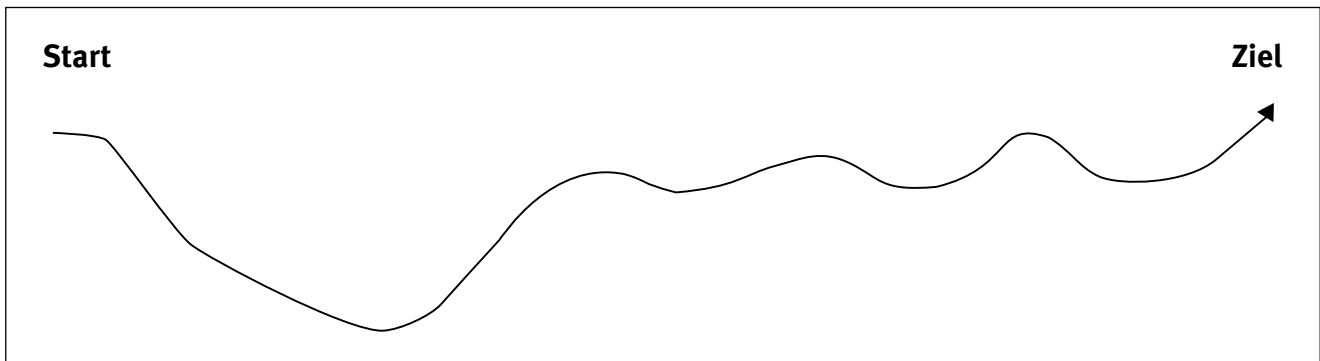


# Landkarte

Name:

Datum:

Ziel:



Lerntagebuch für:

Tätigkeit:

Datum	Wie lange?

Zähle alle Minuten zusammen. Wie viele sind es bei dir?

Wer weiß, vielleicht bekommst du dafür Punkte, die du in etwas umtauschen kannst!

Ich habe ..... Punkte.

## Eine Reise planen

Du willst für drei Wochen nach ... China ... Afrika ... Deutschland ... reisen.  
Wähle ein Land, eine Stadt oder einen anderen Ort auf der Erde aus,  
an den du gerne reisen möchtest.

### 1. Meine Planung

Wie gehst du vor? Notiere in der linken Spalte die Stichworte.  
Jeder Planungsschritt gibt einen Punkt. Wer holt die meisten Punkte?

Das tue ich	So wichtig ist das (1: gar nicht wichtig, 10: sehr wichtig)

Meine Punkte hier: .....

### 2. Wie wichtig ist das? (Prioritäten setzen)

Schreibe hinter jede Tätigkeit, wie wichtig dir das erscheint. Wähle die entsprechende Nummer.

## Mein Plan

Du willst ein Mittagessen kochen, eine Hütte bauen, dein Zimmer aufräumen oder sonst etwas planen. Wähle ein Planungsziel oder denk dir eines aus.

**Ich plane:**

--

### 1. So plane ich

Wie gehst du vor? Notiere in der linken Spalte die Stichworte. Jeder Planungsschritt gibt einen Punkt. Wer holt die meisten Punkte?

Das tue ich	So wichtig ist das (1: gar nicht wichtig, 10: sehr wichtig)

Meine Punkte hier: .....

### 2. Wie wichtig ist das? (Prioritäten setzen)

Schreibe hinter jede Tätigkeit, wie wichtig dir das erscheint. Wähle die entsprechende Nummer.

## Vortrag planen

Name:

Datum:

Vortrag am (Wochentag/Datum):

### 1. Suche ein Thema und überlege dir, was dich daran interessiert.

Mögliche Themen	Das interessiert mich daran
1.	
2.	
3.	

Entscheide dich für ein Thema:

### 2. Material

Welches Material brauchst du und wo findest du es? Schreibe in die entsprechenden Spalten.

Welches Material brauche ich?	Wo finde ich es?	Wann will ich es suchen?
1.		
2.		
3.		

Wann willst du das Material suchen? Notiere in der dritten Spalte.



### 3. In Schritten zum Ziel

1. Schreibe unten deinen Zeitplan ein. Wann willst du was tun? Denke an den Stundenplan und an andere fixe Aktivitäten.

2. Nun kann es losgehen: Take it easy, but take it! Markiere jeden Punkt, den du erledigt hast. Notiere bei jedem Punkt, wie gut er dir gelungen ist. Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10 (1 bedeutet: „gar nicht gut“, 10 bedeutet: „supergut“).

<b>Gemacht!</b>	<b>Was muss ich der Reihe nach tun?</b>	<b>Wann will ich es tun?</b>	<b>So gut ist es mir gelungen (1: gar nicht gut, 10: supergut)</b>
	<b>1. Ich mache Notizen aus dem Lexikon.</b>		
	<b>2. Ich suche in der Bibliothek noch zwei bis drei Bücher.</b>		
	<b>3. Ich mache Notizen aus den Büchern.</b>		
	<b>4. Ich suche Bilder im Internet.</b>		
	<b>5. Ich mache mir ein Mindmap</b>		
	<b>6. Ich entwerfe den ersten Teil.</b>		
	<b>7. Ich entwerfe den Rest.</b>		
	<b>8. Ich halte den Vortrag meiner Familie und bitte sie, mir zu sagen, ob etwas unklar ist.</b>		
	<b>9. Ich überarbeite den Entwurf (Stimmen Fakten, Zahlen, die Reihenfolge? Sind alle wichtigen Themen da?) und füge die Bilder ein.</b>		
	<b>10. Ich lese mir den Entwurf aufmerksam laut vor.</b>		
	<b>11. Ich schreibe einen „Spickzettel“ (Stichwörter auf einer Karte).</b>		
	<b>12. Ich halte den Vortrag jemandem in der Familie, damit ich weiß, ob ich ihn kann und wie lange er dauert.</b>		

Wie ist es mir mit diesem Experiment ergangen?

Was habe ich bemerkt?

Name:

Datum:

Prüfung im Fach:

am (Wochentag/Datum):

**1. Material**

Welches Material brauchst du und wo findest du es? Schreibe in die entsprechenden Spalten.

Welches Material brauche ich?	Wo finde ich es?	Wann will ich es suchen?
1.		
2.		
3.		

Wann willst du das Material zusammensuchen? Notiere dies in der dritten Spalte.

**2. In Schritten zum Ziel**

1. Schreibe unten deinen Zeitplan ein. Wann willst du was tun? Denk an den Stundenplan und an andere fixe Aktivitäten.

2. Nun kann es losgehen! Markiere jeden Punkt, den du erledigt hast. Notiere bei jedem Punkt, wie gut er dir gelungen ist. Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10 (1 bedeutet: „gar nicht gut“, 10 bedeutet: „supergut“).

Gemacht!	Was muss ich der Reihe nach tun?	Wann will ich es tun?	So gut ist es mir gelungen (1: gar nicht gut, 10: supergut)
	1. Alles Material zusammentragen		
	2. Muss ich noch etwas fertigstellen?		
	3. Material ordnen		
	4. Material organisieren (zum Beispiel Schnellhefter, damit die Blätter nicht durcheinandergeraten)		



<b>Gemacht!</b>	<b>Was muss ich der Reihe nach tun?</b>	<b>Wann will ich es tun?</b>	<b>So gut ist es mir gelungen (1: gar nicht gut, 10: supergut)</b>
	<b>5. Ich mache mir ein Mindmap.</b>		
	<b>6. Ich schreibe eine Zusammenfassung.</b>		
	<b>7. Ich schreibe einen „Spickzettel“ zum Wiederholen.</b>		
	<b>8. Ich lasse mich abfragen.</b>		

### **Tricks, die helfen können**

- Alles Material beisammenzuhaben ist die erste große Hürde. Bravo, wenn du dies geschafft hast. Da weiß man auch gleich, ob man noch etwas fertigstellen muss.
- Das Material richtig zu ordnen, hilft auch schon zu lernen. Bei großen Prüfungen hat man meist viele Blätter. Ab vier Blättern wird es unübersichtlich. Da lohnt es sich, sie in einen dünnen Lernordner zu hängen. Wenn der einem gefällt, umso besser.
- Ein Mindmap ist geeignet für viel Stoff in Geschichte, Geografie usw.
- Ohne Zusammenfassung geht nichts! Mit einer stichwortartigen, knappen Zusammenfassung kann man sich selber abfragen: Man liest ein paar Stichwörter und erinnert sich an alles, was man noch weiß und was nicht dasteht.
- Ein „Spickzettel“ ist das ideale Instrument zum Lernen – in der Prüfung aber nicht angebracht. Ein „Spickzettel“ ist eine ultraknappe Zusammenfassung. Vielleicht stehen auch nur ein paar Dinge darauf, die man immer wieder vergisst.
- Sich abfragen zu lassen zeigt einem, wie gut man die Sache beherrscht. Jede Frage bringt einen ein bisschen durcheinander, und man muss das Wissen neu finden und ordnen. Eine gute Kollegin/ein guter Kollege kann ein prächtiger Lernhelfer sein. Nehmt euch eine gewisse Zeit vor (zum Beispiel eine halbe Stunde am Dienstag um 17 Uhr) und wechselt euch ab (erst fragst du mich ab, dann ich dich).
- Jedes Mal, wenn man etwas wiederholt, holt man es buchstäblich wieder hervor, und im Gehirn gibt es eine neue Spur. Dadurch wird es besser gespeichert, ist sicherer drin und kann leichter wieder abgerufen werden.
- Wiederholen vor dem Einschlafen hilft, im Tiefschlaf das Wissen vom Kurzzeitspeicher in den Langzeitspeicher zu überführen.

## Nächste Unterrichtsstunde(n) planen

**Name:**

**Datum:**

---

Nicht nur große Dinge funktionieren besser, wenn sie geplant sind. Auch die kleinen Alltagsaufgaben kann man besser erledigen, wenn man sie plant.

Viele Schüler haben Mühe, in der Schule voll dabei zu sein, weil sie nicht aktiv mitmachen. Sie melden sich nicht und bekommen immer mehr Mühe, innerlich noch dabeizubleiben. Sie werden müde, weil sie zu wenig aktiv sind. Oft merken sie erst am Ende der Stunde, dass der Stoff an ihnen vorbeigezogen ist und sie keine Ahnung davon haben. Dann müssen sie sich erst mühsam erarbeiten, was die anderen während der Stunde bereits gelernt haben. Bis sie ihre Aufgaben lösen oder auf Prüfungen lernen können, dauert es ewig.

Svenja dagegen macht mündlich viel mit – und hat damit schon halb gelernt. Sie denkt mit, meldet sich, stellt Fragen und hört gut zu, was die Lehrperson und die Kolleginnen und Kollegen berichten. Wenn sie nach Hause kommt, kann sie die Aufgaben einfach lösen, und auch für Prüfungen ist sie schon halb vorbereitet.

Um nicht im urgemütlichen „Meer der Unaufmerksamkeit“ zu versinken und zu verpassen, was man bereits in der Schule lernen könnte, und um wieder richtig aufmerksam zu werden, kann man ein sportliches „Ich melde mich-Programm“ entwerfen: Man kann sich vornehmen, sich in jeder Stunde mündlich zu melden (zum Beispiel dreimal).

Ein interessanter Nebeneffekt ist, dass die Lehrpersonen dies meist rasch bemerken und einen als aufmerksam, aktiv und engagiert wahrnehmen. Das hat sehr positive Auswirkungen auf die Einstellung zum betreffenden Schüler.

Sich mündlich aktiv zu beteiligen, lohnt sich also wegen des Stoffes, der Aufmerksamkeit und der Einstellung meiner Lehrerin/meines Lehrers.



**Ich werde mich in den nächsten**

**-Stunden ((    ))**

**-mal melden!**

Wähle ein Fach aus und beobachte dich in den nächsten Stunden!

<b>Zahl Stunde: Fach</b>	<b>Pro Meldung ein Strich</b>	<b>Wie einfach oder schwierig war es? (1: ganz einfach, 10: ganz schwierig)</b>
1. Stunde:		
2. Stunde:		
3. Stunde:		
4. Stunde:		
5. Stunde:		

**Meine Beobachtungen**

So schwierig war es für mich (Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10)

Ich war aufmerksamer, wenn ich mündlich mehr mitmachte ..... ja ..... nein

Ich wusste am Ende der Stunde mehr ..... ja ..... nein

Das Lernen fiel mir leichter, weil ich schon etwas wusste ..... ja ..... nein

**Falls es noch nicht funktioniert haben sollte**

Versuche es einfach wieder. Es kann eine Weile dauern, bis du den Unterschied merkst.

Du kannst auch ein anderes Fach auswählen, zum Beispiel das schwierigste oder das einfachste.

**Was fällt dir auf?**

---

---

---

---

---

---

---

## Schultag planen

Name:

Datum:

Spannend ist auch das Experiment, sich einmal einen Tag lang (oder sogar mehrere!) zu beobachten und in jeder Stunde eine Strichliste über die Aktivitäten zu führen: Pro Aktivität (sich melden, sich beteiligen) gibt es einen Strich. Nimm dir am besten eine Anzahl von Aktivitäten vor, zum Beispiel drei.

**Ich werde mich in jeder Stunde -mal melden!**

Zahl Stunde: Fach	Pro Meldung ein Strich	Wie einfach oder schwierig war es? (1: ganz einfach, 10: ganz schwierig)
1. Stunde:		
2. Stunde:		
3. Stunde:		
4. Stunde:		
5. Stunde:		
6. Stunde:		
7. Stunde:		
8. Stunde:		
9. Stunde:		

In welchem Fach fiel es dir am leichtesten, deinen Plan auszuführen?

In welchem am schwersten?

Ist Mitmachen auch für dich ein Muntermacher?

..... ja ..... nein

Was hast du sonst noch beobachtet?

## Schulprobleme und Lösungsmöglichkeiten

Name:

Datum:

Es gibt ein paar Schulprobleme, die wohl jeder kennt. Überlege dir, ob du sie auch kennst und wie ausgeprägt sie bei dir sind. Dass man seine Probleme kennt und sich im Voraus Gedanken macht, was man ändern könnte, kann für jedes Fach eine Hilfe sein. Wenn man eine Veränderung plant, fällt sie einem leichter.

Wie sieht es bei dir aus?

	<b>So ausgeprägt ist dies bei mir (1 bedeutet: ganz wenig, 10 bedeutet: sehr stark)</b>
Keine Ahnung haben, worum es geht	
Hausaufgaben oder Material vergessen	
Unaufmerksam sein in der Stunde	
Sich nicht beteiligen am mündlichen Unterricht	
Meine Idee:	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

Ach so! Darum kommt man auf die Idee, dies zu tun:

### 1. Am Abend vor der nächsten Stunde den Stoff überfliegen, der drankommen wird

- Aus den Neurowissenschaften wissen wir, dass man leichter mitkommt, wenn man im Stoff „drin“ ist. Es hilft also, wenn man ihn kurz vorher nochmals angeschaut hat. Darum ist der Einstieg nach den Ferien meist hart, denn es braucht seine Zeit, bis man wieder drin ist.



- Etwas Bekanntes oder Gelerntes nochmals anzuschauen, führt zu einer neuen Speicherung. Hat man sich denselben Stoff zehnmal wiederholt, wird er zehnmal im Gehirn verankert sein. Dadurch wird er besser sitzen, leichter abrufbar sein und auch Störungen gut überstehen. Man kann ihn wieder finden, auch in einer Prüfung, wenn die Frage anders gestellt wird, als man es erwartet hat.
- Schaut man vor dem Schlafengehen etwas Gelerntes nochmals an, kann sich dies im Gehirn gut verankern: Es wird nämlich während des Schlafens vom Kurzzeitspeicher in den Langzeitspeicher überführt. Man lernt zwar nicht Neues im Schlaf, wie man früher glaubte, aber man lernt das Gelernte besser zu speichern.

## **2. Mit allen Aufgaben und allem Material in die Stunde kommen**

So hat man den Anschluss an den Stoff sichergestellt. Zudem hat man eine „Motivationspritze“, denn es macht einfach bessere Gefühle, wenn man die Dinge erledigt hat, die man erledigen sollte. Egal, was es ist ...

## **3. Im Unterricht gut aufpassen**

- Gut aufgepasst ist halb gelernt. Das Gehirn lernt immer, wenn es aufmerksam ist. Also: Sich auf die Sache einstellen und das Gehirn lernen lassen.
- Wenn man im Unterricht aufmerksam ist und ihm folgt, merkt man gleich, wenn man etwas nicht kapiert, und man kann die Lehrperson oder Kollegen fragen.
- So weiß man schon, ehe man sich an seine Aufgaben macht, dass man sie wird lösen können.

## **4. Auf meine Aufmerksamkeit aufpassen. So aufmerksam war ich (0: gar nicht, 10: total)**

Je nachdem, wie aufmerksam man ist, wird einem das Lernen leichter fallen oder schwerer: Der Stoff bleibt besser hängen, wenn man aufmerksam ist. Man baut am mathematischen Gehirn, wenn man aufmerksam Mathematik betreibt, oder am sprachlichen, wenn man aktiv Sprache lernt.

Wenn man aufmerksam ist, wird das Aufmerksamkeitssystem des Gehirns aufgebaut, und dieses braucht man ein Leben lang für alle nur denkbaren Aufgaben oder Probleme. Sich immer wieder einmal bewusst zu machen, wie aufmerksam man war, hilft die Aufmerksamkeit aufzubauen und zu erhalten

## **Nun geht's los!**

Überlege dir, ob du ein Fach auswählen möchtest: Dann setztst du es unten ein. Du kannst aber auch einen allgemeinen Plan fassen und die Lücke leer lassen.



**In den nächsten .....-Stunden werde ich darauf achten:**

1. Am Abend vor der nächsten Stunde den Stoff überfliegen, der drankommen wird
2. Mit allen Aufgaben und allem Material in die Stunde kommen
3. Im Unterricht gut aufpassen
4. Mündlich mitarbeiten: mich mindestens        -mal melden
5. Auf meine Aufmerksamkeit aufpassen. So aufmerksam war ich (0: gar nicht, 10: total)
6. ...
7. ...
8. ...

Überlege dir, mit welchen drei Punkten du beginnen möchtest. Markiere diese. Wenn diese drei Punkte klappen, nimm einen vierten dazu und fahre weiter so fort.

## Eine Woche planen

Jan plant seine nächste Arbeitswoche. Hilf ihm dabei!

**Prüfungen:** Am Montag in einer Woche hat er eine große Französischprüfung und am Dienstag danach eine Mathematikprüfung. In drei Wochen muss sein Vortrag über seine Lieblingsband fertig sein.

**Außerdem hat er folgende Aufgaben:** 20 Französischvokabeln lernen, zehn Mathematikaufgaben lösen, sein Zimmer aufräumen und Staub saugen.

**Wie lange braucht er wohl für ...**

	Geschätzte Dauer
... die Französischvokabeln?	
... die Prüfungsvorbereitung Französisch?	
... die Mathematikaufgaben?	
... die Prüfungsvorbereitung Mathematik?	
... die Vorbereitung für den Vortrag?	
... das Zimmeraufräumen?	
... das Staubsaugen?	

Was überlegt er sich zu den einzelnen Punkten? Wie könnte er vorgehen? Hast du auch noch Ideen? Kreuze die Sätze an, die du gut findest.

Französischvokabeln	<p>Er könnte Kärtchen schreiben und sich selbst abfragen.</p> <p>Er könnte die Wörterliste nehmen, die französische Seite abdecken und die Antworten auf einen Zettel oder in ein Heft schreiben.</p> <p>Er könnte sich abfragen lassen.</p> <p>Er ...</p>
Prüfungsvorbereitung Französisch	<p>Er könnte einzelne Übungen nochmals machen.</p> <p>Er könnte sich abfragen lassen.</p> <p>Er könnte sich Beispielsätze merken und die Regeln dazu.</p> <p>Er ...</p>

Mathematikaufgaben		Er könnte jeden Tag ein Stück weitermachen. Er könnte prüfen, ob er die Sache verstanden hat. Er könnte sich in aller Ruhe hinsetzen und seine Aufgaben erledigen. Er ...
Mathematikprüfung		Er könnte jeden Tag 30 Minuten für die Prüfung üben. Er könnte alte Aufgaben nochmals lösen. Er könnte jemanden bitten, für ihn andere Aufgaben zu erfinden, und dann diese lösen. Er ...
Vortrag		Er könnte im Internet suchen und Texte ausdrucken. Er könnte die Texte lesen und das Wichtigste unterstreichen. Er könnte in Zeitschriften Artikel über seine Band suchen. Er könnte ein paar CDs suchen oder Musik seiner Band herunterladen. Er könnte sich Folien für die Präsentation besorgen. Er ...
Zimmer aufräumen		Er könnte alles an einem Tag machen. Er könnte Portionen machen und jeden Tag eine Viertelstunde aufräumen. Er könnte einzelne Arbeiten an verschiedenen Tagen machen: zum Beispiel Tisch aufräumen, Kleider im Schrank verräumen, alles unter dem Bett hervorholen usw.
Staub saugen		Er könnte staubsaugen, sobald er fertig aufgeräumt hat.

Was könnte er machen, um sich zu diesen Aufgaben zu motivieren? (Zum Beispiel zusammen mit den Eltern eine Belohnung ausdenken: „Wenn ich eine Stunde gelernt habe, belohne ich mich mit einer Pause, einer halben Stunde Fernsehen, einem Chat usw.“)

### Meine Ideen für Jan

1.

---

2.

---

3.

---

Stell dir vor, du hättest die folgenden Aufgaben. Was überlegst du dir dazu?

Prüfungen: Am Dienstag nächster Woche hast du eine große Französischprüfung und am Mittwoch danach eine Mathematikprüfung. In vier Wochen muss dein Vortrag über deine Lieblingsband fertig sein

**Außerdem hast du folgende Aufgaben:** 20 Englischvokabeln lernen, zehn Mathematikaufgaben lösen, das Zimmer in Ordnung bringen und Staub saugen.

**Was überlegst du dir zu den einzelnen Punkten? Wie könntest du vorgehen?**

Englischvokabeln	Ich könnte ...
Prüfungsvorbereitung Französisch	Ich ...
Mathematikaufgaben	
Mathematikprüfung	
Vortrag	
Zimmer aufräumen	
Staub saugen	

Was könntest du machen, um dich zu diesen Aufgaben zu motivieren? Welche Belohnungen würden dir helfen?

---



---

## Du hilfst planen

Stell dir vor, deine Kollegin oder dein Kollege hätte die folgenden Aufgaben und bäte dich um deine Hilfe. Was überlegst du dir dazu?

**Prüfungen:** Am nächsten Mittwoch hat sie/er eine große .....-Prüfung und am Donnerstag eine ziemlich große ..... In vier Wochen muss sein/ihr Vortrag über ..... fertig sein.

**Aufgaben:** 20 .....-Vokabeln lernen, 15 .....-Aufgaben lösen, das Zimmer in Ordnung bringen und Staub saugen.

### Wie könnte sie/er vorgehen?

Vokabeln lernen	1. 2. 3.
Prüfungsvorbereitung	1. 2. 3.
..... -Aufgaben	1. 2. 3.
Vortrag	1. 2. 3.
Zimmer aufräumen	1. 2. 3.
Staub saugen	1. 2. 3.

Was könnte sie/er machen, um sich zu diesen Aufgaben zu motivieren? Welche Belohnungen könnten helfen?

---



---



---

**Name:****Datum:**

Mein nächster freier Nachmittag (Wochentag):

<b>Mit ... könnte ich mich verabreden:</b> 1. 2. 3.	<b>Versucht? (ja/nein)</b> <b>In der Schule gefragt</b>	<b>Telefoniert</b>
<b>Ich habe mich mit</b> ..... <b>verabredet.</b>		
<b>Das könnten wir zusammen tun:</b> 1. 2. 3.	<b>Haben wir das</b> <b>gemacht? (ja/nein)</b>	

**Hat es geklappt? Was habt ihr schließlich zusammen gemacht?**

--

## Habe ich alles?

Name:

Datum:

Mein Material: Finde mit dieser Liste heraus, ob du alles hast, was du brauchst. Kreuze an, was du hast, und notiere, was fehlt. Gibt es Überflüssiges? Dann wirf es weg.

	Bücher
	Hefte
	Blätter
	Papierkorb
	Schreibzeug, Radiergummi, Farbstifte, Klebstift, Schere
	Ordner oder Fächermappe
	Sichtmäppchen, leere Zeigetasche
	Büroklammern
Das fehlt:	
Das ist überflüssig:	

Jedes Ding gibt einen Punkt.

Punkte

Jedes fehlende Ding gibt einen Minuspunkt.

Punkte

Was du wegwerfen kannst, gibt einen Pluspunkt.

Punkte

Kompliziert? Finde heraus, wie viele Punkte du jetzt erreicht hast.

## Meinen Schreibtisch zu Hause aufräumen

Name:

Datum:

<b>Das mache ich Schritt für Schritt</b>	<b>Markiere, was du gemacht hast</b>
Lege alles auf den Schreibtisch, auch die Dinge aus der Schultasche.	
Mache zwei Stapel: behalten/wegwerfen.	
Wirf die Wegwerfdinge in den Papierkorb.	
Sortiere die anderen Dinge: Privat/Schule.	
Verstau die privaten Dinge, die du in der Schule nicht brauchst, in den Schreibtischfächern.	
Sortiere die Schulsachen nach Fächern.	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

## Die Schulbank aufräumen

Name:

Datum:

<b>Das mache ich Schritt für Schritt</b>	<b>Markiere, was du gemacht hast</b>
Leere die Schulbank.	
Mach zwei Stapel: behalten/wegwerfen.	
Wirf die Wegwerfdinge in den Papierkorb.	
Sortiere die anderen Dinge: Privat/Schule.	
Verstau die privaten Dinge, die du in der Schule nicht brauchst, in der Schultasche.	
Sortiere die Schulsachen nach Fächern.	
Ordne die Blätter nach den Instruktionen der Lehrperson.	
Räume alles Schulmaterial sauber unter die Bank.	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

## Zimmer aufräumen

Name:

Datum:

Sein Zimmer aufzuräumen kann ganz anspruchsvoll sein. Nicht jeder schafft es einfach so. Deshalb lohnt es sich zu überlegen, wie man vorgehen könnte. Hier sind ein paar Ideen. Lies diese durch und überlege, was du schon ausprobiert hast.

Hast du noch eigene Ideen? Dann schreib sie einfach in die leeren Zeilen.

Schritt für Schritt	Markiere, was du gemacht hast
Räume alle Dinge, die du nicht gleich wegräumen kannst, in die Mitte des Zimmers.	
Mache zwei Stapel: behalten/wegwerfen.	
Wirf die Wegwerfdinge in den Papierkorb.	
Suche Kleidungsstücke zusammen und sortiere sie: in den Schrank räumen/ in die Wäsche geben.	
Bringe die schmutzige Wäsche in die Waschküche (oder wo immer sie sein soll).	
Räume die sauberen Kleider in den Schrank.	
Leere den Papierkorb.	
Hol den Staubsauger und reinige den Boden.	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

## Ordnung im Zimmer machen

Name:

Datum:

Ordnung ist ein riesiges Kapitel, vor dem nicht wenige Menschen kapitulieren. Nicht alle haben dieselben Vorstellungen davon. Welche Vorstellungen haben deine Eltern und welche hast du? Wie wichtig ist euch was? Notiert eine passende Zahl in eure Spalte. Überlegt euch, wie schwierig die einzelnen Tätigkeiten für euch sind.

So wichtig ist das für mich: (1: gar nicht wichtig, 10 sehr wichtig)

	Eltern	Kinder/ Jugendliche	So schwierig ist das für mich
Essensreste entsorgen			
Abfall entsorgen			
Geschirr in die Küche zurückbringen			
Schmutzige Wäsche wegräumen			
Saubere Wäsche im Schrank verstauen			
Sportgeräte verräumen			
Boden frei machen			
Bett in Ordnung bringen			
Arbeitstisch aufräumen			
Im Kleiderschrank Ordnung machen			
Spielzeug verstauen			
Staub saugen			
Meine Idee:			
Meine Idee:			

Vergleicht miteinander. Was kann man beobachten?

## Unsere Vorstellung von Ordnung zu Hause

Name:

Datum:

Sammelt nun die wichtigsten Punkte für Ordnung in eurer Familie. Schreibt sie in die Tabelle und gebt ihnen die Zahl, die passt.

So wichtig ist das für mich: (1: gar nicht wichtig, 10: sehr wichtig)

	Eltern	Kinder/ Jugendliche	So gut ist es gelingen

Wählt zusammen mit den Eltern ein paar Punkte aus. Achtung: Nicht alle sind gleich aufwändig!  
Notiert, wie gut welche Punkte gelungen sind.

## Fixpunkte in meinem Alltag

Name:

Datum:

Welche Dinge in meinem Alltag mache ich immer gleich? Welche Gewohnheiten habe ich?  
Wie wichtig sind mir diese?

1.

2.

3.

## Meine Woche

Name:

Datum:

Um sein Lernen besser organisieren zu können, kann man sich vergegenwärtigen, wann welche Aktivitäten angesagt sind. Ein Stundenplan mit allen Zusatzbeschäftigungen (Musikstunde, Sport usw.) kann aufzeigen, wann überhaupt die Zeit zum Lernen vorhanden ist.

- Markiere mit einem Kreuz, wann Schule ist.
- Notiere andere Tätigkeiten, wie Schlafen, Essen, Lesen, Musizieren, Schwatzen, Spielen, usw.
- Suche für jeden Tag die besten Lernzeiten und markiere sie farbig.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Samstag	Sonntag
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							

## Wie lang war das?

Name:

Datum:

Ich habe das Gefühl, es war so lang: ...

Meine Schätzung	In Wirklichkeit waren es	So gut war meine Schätzung

# Zeitmanagement

Name:

Datum:

Wie lange brauche ich ...	geschätzt	gemessen
... von der Bank bis zur Tür?		
... für meinen Schulweg?		
... von zu Hause bis zum Bus oder Bahnhof?		
... von der Wohnung bis zum Keller?		
... zum Duschen?		
... zum Zähneputzen?		
... zum Tischdecken?		
Meine Idee:		
Meine Idee:		
Meine Idee:		

Das sind meine drei besten Schätzungen:

Das sind meine drei schlechtesten Schätzungen:

---

**Schulbank, Schultasche und Co.**

Name:

Datum:

---

**Wie lange brauche ich für das Aufräumen meiner Schulbank?**

<b>Das ist zu tun</b>	<b>So lange brauche ich schätzungsweise</b>	<b>So lange habe ich wirklich gebraucht</b>
<b>Bücher sortieren</b>		
<b>Hefte ordnen</b>		
<b>Blätter sortieren: behalten/wegwerfen</b>		
<b>Blätter einordnen</b>		
<b>Dinge, die ich unter der Schulbank nicht brauche, einpacken</b>		
<b>Meine Idee:</b>		

Name:

Datum:

Wie lange brauche ich für das Aufräumen meiner Schultasche?

<b>Das ist zu tun</b>	<b>So lange brauche ich schätzungsweise</b>	<b>So lange habe ich wirklich gebraucht</b>
<b>Alles herausnehmen</b>		
<b>Bücher stapeln</b>		
<b>Hefte auf einen anderen Stapel legen</b>		
<b>Blätter auf einen Haufen legen</b>		
<b>Blätter auf zwei Stapeln sortieren: behalten/wegwerfen</b>		
<b>Blätter geordnet in den Ordner oder die Blättermappe legen</b>		
<b>Alle kleinen Fächer durchsuchen und leeren</b>		
<b>Inhalte sortieren: behalten/wegwerfen</b>		
<b>Meine Idee:</b>		

## Wie lange brauche ich für das Aufräumen meines Zimmers?

Name:

Datum:

Achtung:

Diese Aufgabe ist für die meisten Leute ziemlich kompliziert. Geh darum nach Plan vor:

1. Kreuze an, welche Dinge du aufräumen willst (oder musst).
2. Musst du noch etwas anderes aufräumen? Notiere es in der leeren Zeile.
3. Überlege dir, wie lange du dafür brauchen könntest. Notiere die Zeit in der entsprechenden Spalte.
4. Überlege dir, was du zuerst machen willst, was nachher usw., und schreibe die Reihenfolge in die Spalte links.
5. Mach die Uhr bereit und lege los!
6. Notiere die wirkliche Reihenfolge und gib dir zwei Extrapunkte für jede Tätigkeit, die du in der geplanten Reihenfolge gemacht hast.
7. Wie viele Punkte hast du heute geholt? Pro erledigten Aufräumauftrag gibt es einen Punkt.

Meine geplante Reihenfolge	Das ist zu tun	So lange brauche ich schätzungsweise	So lange habe ich wirklich gebraucht	Meine wirkliche Reihenfolge
	<b>Arbeitstisch aufräumen</b>			
	<b>Bett machen</b>			
	<b>Kleider sammeln und sortieren</b>			
	<b>Saubere Kleider in den Schrank</b>			
	<b>Schmutzige Kleider zur Schmutzwäsche</b>			
	<b>Nachttisch aufräumen</b>			
	<b>Spielsachen wegräumen</b>			
	<b>Herumliegende Papiere wegwerfen</b>			
	<b>Alles unter dem Bett hervorholen</b>			
	<b>Meine Idee:</b>			



Meine Punkte heute:

Alles, was erledigt wurde, gibt je einen Punkt:

Extrapunkte für das Einhalten des Plans:

Total:

## Wege

Name:

Datum:

Wie lange brauche ich für meinen Schulweg?

Das sind meine Etappen	So lange brauche ich schätzungsweise	So lange habe ich wirklich gebraucht
Vom Zimmer bis zum Schulzimmer total		
Vom Zimmer bis zur Haustür		
Von der Haustür bis zum Bus/Fahrrad		
Weg bis zur ersten Kurve		
Weg bis zum Schulhaus		

Auch Mütter und Väter haben einen Arbeitsweg. Wie lange dauert dieser bei deinen Eltern?

Wie lange braucht meine Mutter für ihren Arbeitsweg?

Das sind die Etappen	So lange braucht sie schätzungsweise	So lange hat sie wirklich gebraucht
Von der Wohnung zum Geschäft		
Vom Zimmer bis zur Haustür		
Von der Haustür bis zum Bus/Fahrrad		
Fahrt/Spaziergang		
Weg von der Haltestelle zum Geschäft		
Von der Eingangstür bis zu ihrem Arbeitsplatz		
Meine Idee:		

### Wie lange braucht mein Vater für seinen Arbeitsweg?

Das sind die Etappen	So lange braucht er schätzungsweise	So lange hat er wirklich gebraucht
Von der Wohnung zum Geschäft		
Vom Zimmer bis zur Haustür		
Von der Haustür bis zum Bus/Fahrrad		
Fahrt/Spaziergang		
Von der Haltestelle zum Geschäft		
Von der Eingangstür bis zum Arbeitsplatz		
Meine Idee:		

Auch Lehrpersonen haben einen Arbeitsweg. Finde heraus, wie lange er ist.

### Wie lange braucht meine Lehrerin für ihren Arbeitsweg?

Das sind die Etappen	So lange braucht sie schätzungsweise	So lange hat sie wirklich gebraucht
Von der Wohnung zum Geschäft		
Vom Zimmer bis zur Haustür		
Von der Haustür bis zum Bus/Fahrrad		
Fahrt/Spaziergang		
Weg von der Haltestelle zum Schulhaus		
Von der Eingangstür bis zu ihrem Arbeitsplatz		
Meine Idee:		

# Hausaufgaben

Name:

Datum:

Wie lange brauche ich heute für die Hausaufgaben?

Datum		Geschätzt	Gemessen
	<b>Aufgabe 1</b>		
	<b>Prüfungsvorbereitung:</b>		

## Wie lange brauche ich für welche Aufgaben?

Name:

Datum:

1. Notiere in der zweiten Spalte die Hausaufgaben, die du auf morgen erledigen sollst.
2. Schätze, wie lange jede einzelne dauert.
3. Welche Aufgabe wirst du zuerst machen? Welche danach? Notiere die Reihenfolge in der Spalte ganz links.
4. Schau auf die Uhr und notiere, wie lang sie wirklich gedauert hat.
5. Hast du die Reihenfolge eingehalten? Dann gib dir zwei Extrapunkte!

Reihenfolge (mein Plan)	Art der Aufgabe	Geschätzt	Wirklich	Reihenfolge wirklich

### Wie lang brauche ich für welche Aufgaben?

Art der Aufgabe	Geschätzt	Wirklich
Zehn Französischwörter können		
Zehn Englischwörter können		
Für eine große Französischprüfung lernen		
Für eine große Mathematikprüfung lernen		
Für eine andere große Prüfung lernen, nämlich für:		
Meine Idee:		

---

**Name:****Datum:**

---

Wie lange brauche ich für welche Tätigkeiten?/1

<b>Tätigkeit</b>	<b>Geschätzt</b>	<b>Wirklich</b>
<b>Mein Musikinstrument üben</b>		
<b>Tisch decken</b>		
<b>Tisch abräumen</b>		
<b>Küche aufräumen</b>		
<b>Staub saugen</b>		
<b>Meerschweinchen/Hamster misten</b>		

Wie lange brauche ich für welche Tätigkeiten?/2

<b>Tätigkeit</b>	<b>Geschätzt</b>	<b>Wirklich</b>
<b>Duschen</b>		
<b>Haare waschen</b>		
<b>Zähne putzen</b>		
<b>Anziehen</b>		
<b>Meine Idee:</b>		

---

**Name:****Datum:**

---

Notiere die Hausaufgaben, die du auf morgen zu erledigen hast, und denke auch an angesagte Prüfungen.

So sieht es bei mir aus:

Prüfung:

wann:

<b>Aufgabe</b>	<b>So dringend (1: nicht dringend, 10: sehr dringend)</b>

Name:

Datum:

Wie lange brauche ich für ...?

Inhalt, Aufgabe	Geschätzte Dauer	Effektive Zeit	So gut war meine Schätzung: 1 ... 10 (1 = sehr schlecht, 10 = super)

## Vokabeln lernen – aber wie?

Name:

Datum:

---

### Ein paar bewährte Strategien

1. Täglich zehn Minuten fürs Vokabellernen einsetzen: Regelmäßig zu lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.
2. Bilder kann man sich gut merken: Mach dir ein Bild vom Inhalt (das geht nicht immer) und/oder eines vom Wort (schreibe es auf die „innere Wandtafel“).
3. Wörter sprechen/schreiben/lesen: So lernt man über das Hören, Bewegen und Schauen.
4. „Wanderdiktat“: Wörter auf einem Platz ein paar Schritte vom Arbeitstisch entfernt platzieren, hingehen, lesen und sich merken. Dann auswendig aufschreiben und kontrollieren, wenn nötig korrigieren.
5. Sich abfragen lassen: jemanden bitten, dich abzufragen.
6. Sich selbst abfragen: Falls niemand das übernehmen kann, kannst du dich mithilfe eines Tonbands, Diktiergeräts oder iPods selbst abfragen: Nimm jedes Wort in der Fremdsprache, dann nach kurzer Pause in Deutsch auf oder umgekehrt, je nachdem, wie du die Wörter brauchst. Mach ausreichend Pausen, sodass du nachdenken kannst, oder drück die Pausentaste.
7. Sich selbst abfragen: Indem du die eine Seite abdeckst und aus dem Gedächtnis sagst, was dort steht, kannst du dich ganz einfach selbst abfragen.
8. Sich selbst abfragen: Notiere die Wörter auf Kärtchen. Auf der einen Seite stehen sie in Deutsch und auf der anderen in der Fremdsprache.
9. Vor dem Einschlafen wiederholen: Die Langzeitspeicherung geschieht zum großen Teil im Schlaf.
10. Wichtiges sollte man oft wiederholen, denn jedes Mal wird es neu gespeichert. Wenn du etwas zehnmal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn gelegt und kannst den Inhalt viel besser abrufen. Du kannst es fast nicht mehr vergessen.



## Vokabeln lernen – aber wie?

Kreuze die entsprechenden Felder an.

	<b>Das könnte ich einmal tun</b>	<b>Das habe ich schon gemacht</b>
1. Täglich zehn Minuten lernen		
2. Mir ein Bild machen vom Inhalt und/oder Wort		
3. Wörter sprechen/schreiben/lesen		
4. Wanderdiktat		
5. Sich abfragen lassen		
6. Abfragen mit Diktiergerät		
7. Abfragen mit Zu-/Abdecken		
8. Abfragen mit Wörterkärtchen		
9. Vor dem Einschlafen wiederholen		
10. Wichtiges oft wiederholen		
Meine Idee:		
Meine Idee:		

Es gibt viele verschiedene Strategien zum Lernen von Vokabeln. Versuche, möglichst alle zu gebrauchen. So hast du immer eine schöne Auswahl zur Verfügung.

## So habe ich gelernt

Name:

Datum:

Beobachte dich in der nächsten Woche und notiere, wann du welche Strategien gebraucht hast.

	Diese Strategien habe ich verwendet am:
1. Täglich zehn Minuten lernen	
2. Mir ein Bild machen vom Inhalt und/oder Wort	
3. Wörter sprechen/schreiben/lesen	
4. Wanderdiktat	
5. Sich abfragen lassen	
6. Abfragen mit Diktiergerät	
7. Abfragen mit Zu-/Abdecken	
8. Abfragen mit Wörternkärtchen	
9. Vor dem Einschlafen wiederholen	
10. Wichtiges oft wiederholen	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

Jede verwendete Strategie gibt einen Punkt wenn sie benutzt wird.

Total Punkte:

Meine Lieblingsstrategien sind:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Denke daran, möglichst alle Strategien zu trainieren. Dies wird dir am besten helfen.

## Das Einmaleins lernen – aber wie?

Name:

Datum:

---

### Ein paar bewährte Strategien

1. Täglich zehn Minuten für das Lernen einsetzen: Regelmäßig zu lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.
2. Bilder kann man sich gut merken: Mach dir ein Bild von der Rechenaufgabe: Schreibe  $3 \times 5$  auf die „innere Wandtafel“.
3. Die **ganze Rechnung** sprechen/schreiben/lesen: So lernt man über das Hören, Bewegen und Schauen. Wichtig: Nicht nur die Resultate merken, denn das hilft gar nicht weiter.
4. „Wanderdiktat“: Rechnungen auf einem Platz ein paar Schritte vom Arbeitstisch entfernt platzieren, hingehen, lesen und sich merken. Dann auswendig aufschreiben und kontrollieren, wenn nötig korrigieren.
5. Sich abfragen lassen: jemanden bitten, dich abzufragen.
6. Jemand (Lernpartner, Eltern, Lehrperson) wirft dir einen Ball zu und nennt eine Rechnung. Du antwortest, dann macht ihr es umgekehrt und du kontrollierst, ob die andere Person das richtige Resultat genannt hat. Kleine, bunte Schaumstoffbälle können überall verwendet werden.
7. Sich selbst abfragen: Du deckst das Resultat ab, nennst die Rechnung und sagst aus dem Gedächtnis, was dort steht. So kannst du dich ganz einfach selbst abfragen.
8. Sich selbst abfragen: Notiere die Rechnungen auf Kärtchen. Auf der einen Seite stehen die Rechnungen und auf der anderen die Ergebnisse.
9. Ein Rechenspiel machen oder am PC trainieren – und dabei immer Rechnung samt Ergebnis laut nennen, damit ... Du weißt schon.
10. Vor dem Einschlafen wiederholen: Die Langzeitspeicherung geschieht zu einem großen Teil im Schlaf. Aber nur die Speicherung „Neues“ lernt man nicht im Schlaf.
11. Wichtiges sollte man oft wiederholen, denn jedes Mal wird es neu gespeichert. Wenn du etwas zehnmal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn gelegt und kannst den Inhalt viel besser abrufen. Du kannst es fast nicht mehr vergessen.



## Einmaleins lernen und üben lernen – aber wie?

Kreuze die entsprechenden Felder an.

	Das könnte ich einmal tun	Das habe ich schon gemacht
1. Täglich zehn Minuten lernen		
2. Mir ein Bild machen von der Rechnung („innere Wandtafel“)		
3. Ganze Rechnung sprechen/schreiben/lesen		
4. Wanderdiktat		
5. Sich abfragen lassen		
6. Ball werfen		
7. Abfragen mit Zu-/Abdecken		
8. Abfragen mit Kärtchen		
9. Rechenspiel mit PC (Rechnung und Resultat laut sprechen!)		
10. Vor dem Einschlafen wiederholen		
11. Wichtiges oft wiederholen		
Meine Idee:		
Meine Idee:		
Meine Idee:		

Es gibt viele verschiedene Strategien zum Lernen und Üben des Einmaleins. Versuche, möglichst alle zu gebrauchen. So hast du immer eine schöne Auswahl zur Verfügung.

## So habe ich gelernt

Name:

Datum:

Beobachte dich in der nächsten Woche und notiere, wann du welche Strategien gebraucht hast.

	Das habe ich gemacht am:
1. Täglich zehn Minuten lernen	
2. Mir ein Bild machen von der Rechnung („innere Wandtafel“)	
3. Ganze Rechnung sprechen/schreiben/lesen	
4. Wanderdiktat	
5. Sich abfragen lassen	
6. Ball werfen	
7. Abfragen mit Zu-/Abdecken	
8. Abfragen mit Kärtchen	
9. Rechenspiel mit PC (Rechnung und Resultat laut sprechen!)	
10. Vor dem Einschlafen wiederholen	
11. Wichtiges oft wiederholen	
Meine Idee:	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

Jede Strategie gibt einen Punkt für jedes Mal, an dem sie benutzt wurde.

Total Punkte:



Meine Lieblingsstrategien sind:

1.

---

2.

---

3.

---

Denke daran, möglichst alle Strategien zu trainieren. Das wird dir am besten helfen.

## Diktate lernen – aber wie?

Name:

Datum:

---

### Ein paar bewährte Strategien

1. Täglich zehn Minuten für das Lernen einsetzen: Regelmäßig zu lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.
2. Lies zuerst das ganze Diktat sorgfältig durch.
3. Bitte jemanden, dir das Diktat zu diktieren.
4. Falls niemand das übernehmen kann, kannst du es dir mithilfe eines Tonbands, Diktiergeräts oder iPods selber diktieren.
5. Suche die schwierigen Wörter heraus und schreibe sie in die entsprechende Spalte: Doppelungen, Dehnungen, groß/klein, zusammen/getrennt, Ableitungen: kommt von ...
6. Bilder kann man sich gut merken: Mach dir ein Bild von einem schwierigen Wort (schreibe es auf die „innere Wandtafel“).
7. Schwierige Wörter sprechen/schreiben/lesen: So lernt man über das Hören, Bewegen und Schauen.
8. „Wörter-Wanderdiktat“: Schwierige Wörter auf einem Platz ein paar Schritte vom Arbeitstisch entfernt platzieren, hingehen, lesen und sich merken. Dann auswendig aufschreiben und kontrollieren; wenn nötig korrigieren.
9. Sich abfragen lassen: Bitte jemanden, dich abzufragen.
10. „Text-Wanderdiktat“: Lege nun das Diktat an einen Platz und merke dir ein paar Wörter gleichzeitig. Schreibe sie dann auf und kontrolliere und korrigiere.
11. Vor dem Einschlafen wiederholen: Das Diktat lesen oder die schwierigen Wörter lesen. Die Langzeitspeicherung geschieht zu einem großen Teil im Schlaf. Aber nur die Speicherung „Neues“ lernt man nicht im Schlaf.
12. Wichtiges sollte man oft wiederholen, denn es wird jedes Mal neu gespeichert. Wenn du etwas zehnmal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn gelegt und kannst den Inhalt viel besser abrufen. Du kannst es fast nicht mehr vergessen.



## Diktate lernen – aber wie?

Kreuze die entsprechenden Felder an.

	Das könnte ich einmal tun	Das habe ich schon gemacht
1. Täglich zehn Minuten lernen		
2. Diktat aufmerksam lesen		
3. Diktat diktieren lassen		
4. Mit iPod oder Diktiergerät lernen		
5. Schwierige Wörter suchen und in die richtige Spalte schreiben		
6. Schwierige Wörter auf die „innere Wandtafel“ schreiben		
7. Schwierige Wörter sprechen/schreiben/lesen		
8. Wörter-Wanderdiktat		
9. Sich abfragen lassen		
10. Text-Wanderdiktat		
11. Vor dem Einschlafen wiederholen		
12. Oft wiederholen		
Meine Idee:		
Meine Idee:		

Es gibt viele verschiedene Strategien zum Lernen von Diktaten. Versuche, möglichst alle zu gebrauchen. So hast du immer eine schöne Auswahl zur Verfügung.

## So habe ich gelernt

Name:

Datum:

**Beobachte dich in der nächsten Woche und notiere, wann du welche Strategien gebraucht hast.**  
Kreuze die entsprechenden Felder an.

	Diese Strategie habe ich verwendet am:
1. Täglich zehn Minuten lernen	
2. Diktat aufmerksam lesen	
3. Diktat diktieren lassen	
4. Mit iPod oder Diktiergerät üben	
5. Schwierige Wörter suchen und in die richtige Spalte schreiben	
6. Schwierige Wörter auf die innere Wandtafel schreiben	
7. Schwierige Wörter sprechen/schreiben/lesen	
8. Wörter-Wanderdiktat	
9. Sich abfragen lassen	
10. Text-Wanderdiktat	
11. Vor dem Einschlafen wiederholen	
12. Oft wiederholen	
Meine Idee:	
Meine Idee:	

Jede Strategie gibt einen Punkt für jedes Mal, an dem sie benutzt wurde.

Total Punkte:



Meine Lieblingsstrategien sind:

1.

---

2.

---

3.

---

Denke daran, möglichst alle Strategien zu trainieren. Das wird dir am besten helfen.

## Lernen – aber wie?

**Name:**

**Datum:**

Überlegt euch eine Lernaufgabe (zum Beispiel Biologie lernen, Mensch und Umwelt lernen, usw.) und wie man diese anpacken könnte. Sucht gemeinsam Strategien, die dabei helfen können. Notiert diese hier.

Ein paar bewährte Strategien

--

## Lernen – aber wie?

Schreibt die Strategien in die leeren Felder in der ersten Spalte. Kreuzt dann die entsprechenden Felder an.

Strategien	Das könnte ich einmal tun	Das habe ich schon gemacht
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Es gibt viele verschiedene Strategien zum Lösen solcher Lernaufgaben. Versuche, verschiedene zu gebrauchen. So hast du immer eine schöne Auswahl zur Verfügung.

## So habe ich gelernt

Name:

Datum:

Beobachte dich in der nächsten Woche und notiere, wann du welche Strategie gebraucht hast.

Trage die Strategien in die erste Spalte ein. Notiere in der zweiten Spalte die Daten, an denen du sie verwendet hast.

Strategien:	Diese Strategie habe ich verwendet am:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Jede Strategie gibt einen Punkt für jedes Mal, an dem sie benutzt wurde.

Total Punkte:

Meine Lieblingsstrategien sind:

1.

---

2.

---

3.

---

Denke daran, möglichst alle Strategien zu trainieren. Das wird dir am besten helfen.

## Zimmer/Schulbank aufräumen – aber wie?

Name:

Datum:

Strategien sind nicht nur beim Lernen nützlich. Auch beim Zimmeraufräumen oder Kochen kann man sie gebrauchen. Sucht Strategien, die euch beim Aufräumen eures Zimmers helfen können, und notiert sie unten.

### Ein paar bewährte Strategien

1.
2.
3.
4.
5.
6.

## Zimmer/Schulbank aufräumen aber wie?

Trage die Strategien in die erste Spalte ein. Überlege dir nachher, was du schon gemacht hast und was du einmal machen könntest. Kreuze die entsprechenden Felder an.

Strategie	Das könnte ich einmal tun	Das habe ich schon gemacht
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

## So habe ich aufgeräumt

Name:

Datum:

**Beobachte dich in der nächsten Woche und notiere, wann du welche Strategie gebraucht hast.**

Trage die Strategien in die erste Spalte ein und setze in die zweite Spalte die Daten, an denen du die einzelnen Strategien anwenden konntest.

Strategie:	Diese Strategie habe ich verwendet am:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Jede Strategie gibt einen Punkt für jedes Mal, an dem sie benutzt wurde.

Total Punkte:

Meine Lieblingsstrategien sind:

1.

2.

3.

Denke daran, möglichst alle Strategien zu trainieren. Das wird dir am besten helfen.

**– aber wie?****Name:****Datum:**

Strategien kann man auch im Sport oder Kochen brauchen. Wähle eine Tätigkeit aus und suche Strategien, die dabei helfen können. Notiere sie unten.

**Ein paar bewährte Strategien**

1.
2.
3.
4.
5.
6.

**– aber wie?**

Trage die Strategien in die erste Spalte ein. Überlege dir nachher, was du schon einmal gemacht hast und was du einmal machen könntest. Kreuze die entsprechenden Felder an.

<b>Strategie</b>	<b>Das könnte ich einmal tun</b>	<b>Das habe ich schon gemacht</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

## So habe ich ...

**Name:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Beobachte dich in der nächsten Woche und notiere, wann du welche Strategie gebraucht hast.

Trage die Strategien in die erste Spalte ein und setze in die zweite Spalte die Daten, an denen du die einzelnen Strategien anwenden konntest.

<b>Strategie:</b>	<b>Diese Strategie habe ich verwendet am:</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Jede Strategie gibt einen Punkt für jedes Mal, an dem sie benutzt wurde.

Total Punkte:

Meine Lieblingsstrategien sind:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Denke daran, möglichst verschiedene Strategien zu trainieren. Das wird dir am besten helfen.





## Aus Erfahrung lernen

Name:

Datum:

Überlege dir, was du eben gemacht hast und was du dabei erfahren hast.

Tätigkeit	bemerkt, beobachtet	meine Erfahrung

## Ich habe schon viele Erfahrungen gemacht

**Name:**

**Datum:**

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und mache eine „Zeitreise“ durch dein Leben. Suche dabei eine tolle und eine traurige Erfahrung.

Eine tolle Erfahrung:

Eine traurige Erfahrung:

Das werde ich mir merken:

Das werde ich nie mehr tun:

## Meine drei wichtigsten Erfahrungen. Wenn mich jetzt jemand fragen würde ...

Name:

Datum:

---

Wir machen immer wieder neue Erfahrungen. Dabei sind einige sehr wichtig, andere vielleicht weniger. Bald erscheinen uns die einen wichtig, bald sind es andere. Welche erscheinen dir heute als die drei wichtigsten? Sie können beliebig alt sein. Notiere sie in Stichworten.

**Das sind meine drei wichtigsten Erfahrungen:**

1.

2.

3.

## Was mir hilft, bei der Sache zu sein und dranzubleiben

Name:

Datum:

Überlege dir, wie sehr dir die folgenden Punkte helfen.

1 bedeutet: hilft praktisch nicht, 10 bedeutet: hilft sehr gut. Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10.

	Meine Zahl
Ruhige Umgebung	
Umgebung, in der auch andere lernen	
Ausgeschalteter Fernseher	
Kein Fernseher im Zimmer	
PC außer Sichtweite	
Kurze Pause: zum Beispiel nach 25 Minuten fünf Minuten Pause machen	
Längere Pause: nach einer Stunde Lernen 15 Minuten Pause	
Dazwischen ein paar Mal tief durchatmen	
Kurz die Augen schließen und entspannen	
Mir vorstellen, wie ich die Sache sehr gut kann	
Mich motivieren: „Jetzt bin ich dabei und will das fertig machen!“	
Dazwischen ein Glas Wasser trinken, in einer großen Pause vielleicht eine Kleinigkeit essen	
Meine Idee: ...	
Meine Idee: ...	
Meine Idee: ...	

### **Und das meinen die Neurowissenschaften dazu:**

Eine für Auge und Ohr **ruhige Umgebung** hilft, die Aufmerksamkeit zu bündeln. Sie hilft, Informationen im Arbeitsspeicher lebendig zu halten, denn in diesem Speicher werden die Informationen wie in einem Notizblock (für das Auge) und wie auf einem Tonband (für das Ohr) für das Lernen (die weitere Verarbeitung) bereitgehalten. Wenn beide Kanäle (Auge und Ohr) ungestört arbeiten können, funktioniert es eben am Besten. Die stärkste Ablenkung geht von der Sprache aus. Darum Vorsicht bei Lernen mit Musik: Wenn dabei die Muttersprache oder eine Sprache, die man gut versteht, vorkommt, sollte man diese besser nicht beim Lernen benutzen. Dagegen kann es sehr sinnvoll sein, fremdsprachige Songs oder Texte zu hören, wenn man für diese Sprachen etwas tun will (dann aber besser einfach nur zuhören und höchstens dabei zeichnen oder malen). Wenn Lernen mit Musik, dann gute Lernmusik auswählen (zum Beispiel klassische Musik wie Vivaldi, Mozart und Haydn oder so genannte Entspannungsmusik). Wenn langsame und schnelle Stücke abwechseln, wird man sehr gut unterstützt. Musik kann auch helfen, störende Hintergrundgeräusche zu verbergen.

Menschen lassen sich leicht von anderen Menschen anstecken: Eine **Umgebung, in der auch andere lernen**, hilft vielen beim Lernen. Die Hausaufgaben in der Schule zu machen oder in einer Bibliothek zu arbeiten, wie dies viele Studenten tun, ist sehr unterstützend. Es gibt Schüler, die nachmittags nach der Schule oder morgens vor der Schule ihre Hausaufgaben erledigen und zu Hause nur noch Wörter lernen. Es gibt Familien, die zu Hause Lernzeiten einrichten, in denen alle lernen.

**Ausgeschalteter Fernseher, kein Fernseher im Zimmer, PC außer Sichtweite:** Das sind weitere einfache Hilfestellungen, denn Bildschirme sind die größten Konkurrenten des Lernens.

**Pausen sind sehr wichtig bei länger dauernden Aufgaben.** Macht man nach 25 Minuten fünf Minuten und/oder nach einer Stunde 15 Minuten Pause, fällt es einem leichter dranzubleiben. Voraussetzung ist, dass man in der kurzen Pause nichts tut, was das Lernen behindert. Am besten ist eine körperlich betonte Verschnaufpause (ein paar Bewegungen, in den Keller laufen, Fenster öffnen und frische Luft schnappen). Der Grund: Lernen strengt das Gehirn an, so dass dieses viel Sauerstoff braucht, damit es wirklich gut lernen kann. In einer Lernpause sollte man darum etwas tun, was es nicht nochmals belastet. Auch sollte man es wieder mit Sauerstoff versorgen. DVDs oder Fernsehen beanspruchen das Gehirn mehr, als man denkt. Ein kurzes Aufmerksamkeitsspiel am PC liegt vielleicht noch knapp drin. Aber bitte nicht in eine TV-Sendung eintauchen! Da schafft man den zeitgerechten Absprung einfach nicht. Ein Timer kann helfen, die Zeit genau einzuhalten, und das ist wichtig, da sonst der Wiedereinstieg ins Lernen viel zu viel Energie verlangt.

**Dazwischen ein paar Mal tief durchatmen** ist eine einfache Methode, um dem Gehirn wieder Sauerstoff zu verschaffen. Versuche einmal Folgendes:

Atme ganz tief in den Bauch. Wenn sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt, machst du es richtig. Nimm höchstens fünf solche Atemzüge und geh dann wieder zu deiner normalen Atmung über. Sonst hast du zu viel Sauerstoff im Gehirn. Wiederhole nach einer Weile. Biofeedbackgeräte zeigen auf, dass bei dieser Atmung der Sauerstoff direkt in den Frontallappen geschleust wird, und dieser Teil des Gehirns ist für das Lernen und die exekutiven Funktionen extrem wichtig.



**Kurz die Augen schließen und entspannen** kann auch helfen. Natürlich am meisten dann, wenn man verspannt und gestresst ist. Wenn man das tut, machen sich im Gehirn andere Wellen breit: Alphawellen beginnen zu dominieren. Das sieht man im Neurofeedback ganz gut. Sie sind zuständig für Entspannung und innere Bilder; beides kann man zum Lernen sehr gut nutzen.

**Mir vorstellen, wie ich die Sache sehr gut kann.** Das funktioniert am besten, wenn man mit geschlossenen Augen das „innere Kino“ laufen lässt: Stell dir vor, wie du die Prüfung/den Aufsatz zurückbekommst oder wie du die Rückmeldung für dein Referat erhältst. Du hast es ganz toll gemacht. Wie fühlt sich das an? Genieße dieses Gefühl noch eine Weile und komm dann in den Alltag zurück. Warum funktioniert das? Sich Erfolge vorzustellen, mobilisiert positive Energie, welche dir im Alltag helfen kann.

**Mich motivieren: „Jetzt bin ich dabei, und ich will das fertig machen!“** Sich vorzustellen, dass man etwas will, kann helfen, es zu wollen. Auf diese Weise kann man die Motivation für diese Aufgabe aufbauen und unterstützen. Ein kurzer Satz kann helfen; das ist wie eine Selbsthypnose oder Autosuggestion. Um seine exekutiven Funktionen zu verbessern, ist der Wille ein wichtiger Begleiter. Das haben bekannte Forscher herausgefunden.

**Dazwischen ein Glas Wasser trinken, in einer großen Pause eine Kleinigkeit essen.** Das Gehirn braucht außer Sauerstoff auch Wasser und andere „Betriebsstoffe“. Vorsicht mit Zucker, denn der gibt zwar schnell einen Power-Schub, ist aber ebenso schnell wieder weg. Viele Gehirne haben Mühe mit dem Auf und Ab, das dadurch entsteht. Also möglichst wenig Zucker und besser ein paar Nüsse oder Mandeln, eine Karotte oder einen Apfel knabbern.

## Was mir heute hilft, bei der Sache zu sein und dranzubleiben

Name:

Datum:

Beobachte jeden Tag, welche der Punkte du nutzen kannst und wie gut sie dir heute helfen. 1 bedeutet: hilft praktisch nicht, 10 bedeutet: hilft sehr gut. Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10.

	Meine Zahl						
Datum							
Ruhige Umgebung							
Umgebung, in der auch andere lernen							
Ausgeschalteter Fernseher							
Kein Fernseher im Zimmer							
PC außer Sichtweite							
Kurze Pause: zum Beispiel nach 25 Minuten fünf Minuten Pause machen							
Längere Pause: nach einer Stunde Lernen 15 Minuten Pause							
Dazwischen ein paar Mal tief durchatmen							
Kurz die Augen schließen und entspannen							
Mir vorstellen, wie ich die Sache sehr gut kann							
Mich motivieren: „Jetzt bin ich dabei, und ich will das fertig machen!“							
Dazwischen ein Glas Wasser trinken, in einer großen Pause vielleicht eine Kleinigkeit essen							
Meine Idee: ...							
Meine Idee: ...							
Total Punkte an diesem Tag							

Jeder verwendete Trick gibt zehn Punkte. Wie viele hast du in dieser Woche geholt? Addiere jeden Tag und schreibe die Summe aller Tage hier auf.

Total Punkte in dieser Woche: ..... Punkte

## So aufmerksam bin ich jetzt ...

Mein „Aufmerksamkeitsmeter“

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Experiment: Wie aufmerksam bin ich bei welchen Aufgaben?

Name:

Datum:

Notiere alle fünf oder zehn Minuten (je nachdem, was ihr abgemacht habt), was du gerade tust und wie aufmerksam du bist. So kannst du herausfinden, bei welchen Tätigkeiten du am aufmerksamsten warst.

Zeit	Tätigkeit	So aufmerksam war ich 1 ... 10

Am aufmerksamsten war ich bei: ...

Am wenigsten aufmerksam war ich bei: ...

Am meisten muss ich aufpassen bei: ...

## Experiment Signal

**Name:****Datum:**

So aufmerksam bin ich gerade jetzt (1 bedeutet: sehr wenig, 10 bedeutet: sehr aufmerksam)

1. Signal	
2. Signal	
3. Signal	
4. Signal	
5. Signal	
6. Signal	
7. Signal	
8. Signal	
9. Signal	
10. Signal	

Wie viele Aufmerksamkeitspunkte habe ich heute geholt?

Addiere die Zahlen.

Meine Punktzahl: ..... Punkte

Wenn du magst, kannst du berechnen, wie aufmerksam du warst.

Ich war zu ..... % aufmerksam.

So siehst du gleich, wie gut es dir heute gelungen ist.

## Experiment Tätigkeit

**Name:****Datum:**

So aufmerksam bin ich gerade jetzt

	Tätigkeit: Lesen, Hören, Schreiben, Denken, andere ...	1 bedeutet: sehr wenig, 10 bedeutet: sehr aufmerksam
1. Signal		
2. Signal		
3. Signal		
4. Signal		
5. Signal		
6. Signal		
7. Signal		
8. Signal		
9. Signal		
10. Signal		

Wie viele Aufmerksamkeitspunkte habe ich heute geholt? Addiere die notierten Zahlen.

Meine Punktzahl: ..... Punkte

Ich war zu ..... Prozent aufmerksam.

## Experiment Schulfach

**Name:** \_\_\_\_\_**Datum:** \_\_\_\_\_**Fach:** \_\_\_\_\_

So aufmerksam bin ich gerade jetzt

	1: sehr wenig, 10: sehr aufmerksam
1. Signal	
2. Signal	
3. Signal	
4. Signal	
5. Signal	
6. Signal	
7. Signal	
8. Signal	
9. Signal	
10. Signal	

Wie viele Aufmerksamkeitspunkte habe ich heute geholt? Addiere die notierten Zahlen.

Meine Punktzahl: ..... Punkte

Ich war zu ..... Prozent aufmerksam.

## Experiment Schultag

**Name:****Datum:**

So aufmerksam war ich heute

	Fach	1: sehr wenig aufmerksam, 10: sehr aufmerksam
1. Stunde		
2. Stunde		
3. Stunde		
4. Stunde		
5. Stunde		
6. Stunde		
7. Stunde		
8. Stunde		
9. Stunde		
10. Stunde		

Wie viele Aufmerksamkeitspunkte habe ich heute geholt? Addiere die notierten Zahlen.

Meine Punktzahl: ..... Punkte

Ich war heute zu ..... Prozent aufmerksam.

## Experiment Tageszeit

Name:

Datum:

So aufmerksam bin ich gerade jetzt

Uhrzeit	1: sehr wenig aufmerksam, 10: sehr aufmerksam
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

Wie viele Aufmerksamkeitspunkte habe ich heute geholt? Addiere die notierten Zahlen.

Meine Punktzahl: ..... Punkte

Am aufmerksamsten war ich bei: .....

Am wenigsten aufmerksam war ich bei: .....

## Experiment Tageszeit und Tätigkeit

Name:

Datum:

So aufmerksam bin ich gerade jetzt

Uhrzeit	Tätigkeit in Stichworten	1: sehr wenig aufmerksam, 10: sehr aufmerksam
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

Wie viele Aufmerksamkeitspunkte habe ich heute geholt? Addiere die notierten Zahlen.

Meine Punktzahl: ..... Punkte

Am aufmerksamsten war ich bei: .....

Am wenigsten aufmerksam war ich bei: .....

---

# **Spiel 1: „Memory“**

**Spielkartendruckvorlage 1**

## **Schwierige Situation**

**Jemand wird ausgelacht ...**

**Bewältigungsmöglichkeiten und Lösungen: Was können andere für sie/ihn tun?**

**Bewältigungsmöglichkeiten und Lösungen: Was kann er/sie selbst tun?**

## **Schwierige Situation**

**Jemand wird ...**

**Bewältigungsmöglichkeiten und Lösungen: Was können andere für sie/ihn tun?**

**Bewältigungsmöglichkeiten und Lösungen: Was kann er/sie selbst tun?**

---

## Spiel 2: Spielblatt Lotto

<b>Eins</b>	
<b>Zwei</b>	
<b>Drei</b>	
<b>Vier</b>	
<b>Fünf</b>	
<b>Sechs</b>	

## „6-5-4-3 ... Ich spanne meine Muskeln an ...“

Name:

Datum:

Ich kann diese Strategie in verschiedenen Situationen gut brauchen. Ein paar finden sich unten, und für ein paar selbst Gefundene gibt es noch Platz. Beobachte dich gut. Setze das Datum ein und schreibe auf, in welcher Situation du die Muskelentspannung brauchen konntest und wie gut sie dir geholfen hat. (Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10.)

So gut hat es geholfen (1: eigentlich nicht, 10: supergut)

Wenn ich in einer schwierigen Aufgabe stecken bleibe								
Wenn ich in einem Test nicht mehr weiterkomme								
Wenn ich mich über irgendetwas aufrege								
Wenn ich eine neue Idee brauche								
Wenn mir meine Konzentration und Aufmerksamkeit abhanden kommt								
Wenn ich keine Lust habe, eine Aufgabe anzupacken								
Wenn ...								
Wenn ...								
Wenn ...								

## Schwierige Situationen und was ich tun könnte

Name:

Datum:

Setzt euch zusammen und sammelt Situationen, die euch oder jemanden, den ihr kennt, schon geärgert, verletzt oder traurig gemacht haben. Schreibt diese in die unten stehende Tabelle.

Situation	Schon erlebt: ja/nein	Wie schlimm war es? (1: nicht schlimm, 10: schlimm)
Ausgelacht zu werden		
Grundlos angemotzt zu werden		
Ausgegrenzt zu werden		

Markiert die Situationen, die ihr kennt oder schon erlebt habt, und erinnert euch, wie schlimm sie für euch waren.

Vergleicht miteinander. Was fällt auf?

1.

---

2.

---

3.

---



Gibt es etwas, das bei euch allen besonders häufig vorkommt? Gibt es etwas, das alle sehr schlimm finden?

---

---

Solch schwierige Situationen kann man zu bewältigen lernen. Das Leben hat immer mal wieder eine solche Überraschung für uns bereit. Ein Leben ohne schwierige Situationen gibt es wohl nicht. Darum lohnt es sich, sich damit auseinanderzusetzen.

Nehmt für jede Situation eine eigene Karte und schreibt das Thema darauf. Auf der Rückseite kann man die Bewältigungsmöglichkeiten sammeln, die Möglichkeiten der anderen und die der betroffenen Person.

Weitere Situationen könnten sein: jemand wird gemobbt, angerempelt, übergangen, respektlos behandelt usw.

## Wohin mit meiner Wut?

Name:

Datum:

Wenn ich wütend bin, dann ...	Das kann man tun: ... ja/nein (sollte)	Das habe ich schon getan ...	So gut hat es geholfen: 1: wenig, 10: sehr
... schreie ich herum			
... werde ich traurig			
... bin ich enttäuscht über die Person, die mich wütend gemacht hat			
... bin ich enttäuscht über mich selbst			
... knalle ich die Tür zu			
... stampfe ich auf den Boden			
... laufe ich weg und gehe Luft schnappen			
... gehe ich in mein Zimmer			
... höre ich Musik			
... boxe ich die Person oder auf die Sache, die mich ärgert			
... gehe ich joggen, Rad fahren, Trampolin springen			
... rede ich mir gut zu			
... denke ich an etwas Schönes			
Meine Idee: ...			
Meine Idee: ...			

## Wohin mit meinem Frust?

Name:

Datum:

Wenn ich frustriert bin, dann ...	Das kann man tun: ja/nein (sollte)	Das habe ich schon getan ...	So gut hat es geholfen: 1: wenig, 10: sehr
... schreie ich herum			
... werde ich traurig			
... bin ich enttäuscht über die Person, die mich wütend gemacht hat			
... bin ich enttäuscht über mich selbst			
... knalle ich die Tür zu			
... stampfe ich auf den Boden			
... laufe ich weg und gehe Luft schnappen			
... gehe ich in mein Zimmer			
... höre ich Musik			
... boxe ich die Person oder auf die Sache, die mich ärgert			
... gehe ich joggen, Rad fahren, Trampolin springen			
... werfe ich das blöde Ding weg			
... lasse ich die doofe Aufgabe liegen			
... atme ich tief durch			

... laufe ich los (in den Keller, rund ums Haus, in den Wald)			
... lenke ich mich eine Weile ab			
... mache ich zuerst etwas anderes			
... lasse meinen Frust an jemandem aus (Mutter, Kollege, Bruder, Haustier)			
Meine Idee: ...			
Meine Idee: ...			

**Wohin mit ...?****Name:****Datum:**

Wenn ich ..... bin, dann ...	Das kann man tun: ja/nein (sollte)	Das habe ich schon getan ...	So gut hat es geholfen Wähle eine Zahl zwischen 1 (wenig) und 10 (sehr).
... schreie ich herum			
... werde ich traurig			
... bin ich enttäuscht über die Person, die das ausgelöst hat			
... bin ich enttäuscht über mich selbst			
... knalle ich die Tür zu			
.... stampfe ich auf den Boden			
... laufe ich weg und gehe Luft schnappen			
... gehe ich in mein Zimmer			
... höre ich Musik			
... boxe ich die Person oder auf die Sache, die mich nervt			
... gehe ich joggen, Rad fahren, Trampolin springen			
... atme ich tief durch			
... laufe ich los (in den Keller, rund ums Haus, in den Wald)			
... lenke ich mich eine Weile ab			
... mache ich zuerst etwas anderes			
... lasse ich meinen Frust an jemandem aus (Mutter, Kollege, Bruder, Haustier)			
Meine Idee: ...			
Meine Idee: ...			

## Erst denken, dann handeln!

Name:

Datum:

Überlegt euch, was ihr beobachten und kontrollieren wollt. Notiert die Situation (wo?) und schreibt die Verhaltensweise(n) ins mittlere Feld (was kontrollieren?).




Nun kann es losgehen. Beobachtet euch gut und notiert, wie gut es euch gelungen ist.

### So gut hat es heute geklappt

Wo?	Was kontrollieren?	1: nicht gut, 10: supergut

---

**Thema: ...**

<b>Datum</b>		<b>Unterschrift</b>
<b>Datum</b>		<b>Unterschrift</b>
<b>Datum</b>		<b>Unterschrift</b>

---

**Thema: ...**

	So gut ist es gelungen 10: super, 1: gar nicht	
<b>Datum</b>	<b>Punkte</b>	<b>Unterschrift</b>
<b>Datum</b>	<b>Punkte</b>	<b>Unterschrift</b>
<b>Datum</b>	<b>Punkte</b>	<b>Unterschrift</b>

---

**Thema: ...**

	So gut ist es gelungen 10: super, 1: gar nicht	
<b>Datum</b>	<b>Punkte</b> ich andere	<b>Unterschriften</b>
<b>Datum</b>	<b>Punkte</b> ich andere	<b>Unterschriften</b>
<b>Datum</b>	<b>Punkte</b> ich andere	<b>Unterschriften</b>

## Logbuch für erwünschtes Verhalten

Name: \_\_\_\_\_

Überlegt euch, welches Verhalten ihr in der nächsten Woche beobachten und kontrollieren wollt. Tragt es im Blatt ein.

Wie viele Punkte könnte ich wohl in einer Woche holen? (70 Punkte sind das Maximum für Themen, die die ganze Woche bearbeitet werden können, 50 Punkte bei einer Fünftageweche.)

Meine Schätzung: ..... Punkte

Schätzung von (Lehrperson, Eltern, Therapeut/in): ..... Punkte

### So gut ist es mir gelungen

Thema: ...

Wochentag, Datum	So gut gelungen: 10: supergut, 1: gar nicht gut	Unterschrift
1		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Ergebnis: So gut ist es mir letzte Woche gelungen

Addiere alle Punkte.

Ich habe ..... Punkte.

Wenn du Lust hast, kannst du noch die durchschnittlichen Prozente berechnen.

Die Aufgabe ist mir zu ..... Prozent gelungen.

Wer hat die bessere Schätzung gemacht?

---

## Mein Ziel: ...

Name:

Datum:

---

1. Ich möchte ...
2. Ich stelle mir vor, wie ich ...
3. Ich bin ziemlich ruhig, denn ich weiß, dass ich mich gut vorbereitet habe.
4. Ich sehe mich gelassen und konzentriert Schritt um Schritt weitergehen.
5. Ich komme gut voran, weil ich mich gut vorbereitet habe.
6. Ich gebe mein Bestes und weiß: Ich habe mich sehr gut vorbereitet.
7. Ich sehe mich am Ziel, zufrieden, dass ich mich auf die Prüfung gut vorbereitet, und zuversichtlich, dass ich mein Bestes gegeben habe.





## Wie gehst du mit Hindernissen um?

Name:

Datum:

Hindernisse sind nicht nur schlimm. Sie sind Herausforderungen und machen das Leben spannend. Wir können bei der Bewältigung von Hindernissen immer wieder Erfolge verbuchen.

	Das mache ich sehr selten (1) ... sehr häufig (10)
Ich merke es und sage: Stopp! Jetzt bin ich an etwas dran.	
Ich gebe mir pro bewältigtem Hindernis einen Punkt.	
Ich freue mich über die Hindernisse: Sie geben mir Extrapunkte.	
Ich nerve mich an den Hindernissen.	
Ich merke sie gar nicht.	
Ich merke es erst, wenn ich die Aufgabe wieder nicht fertig habe.	
Meine Idee: ...	
Meine Idee: ...	
Meine Idee: ...	

Tauscht eure Erfahrungen miteinander aus. Was kannst du beobachten?

### Meine Beobachtungen

---



---



---

### Das habe ich daraus gelernt

1.

---

2.

---

3.

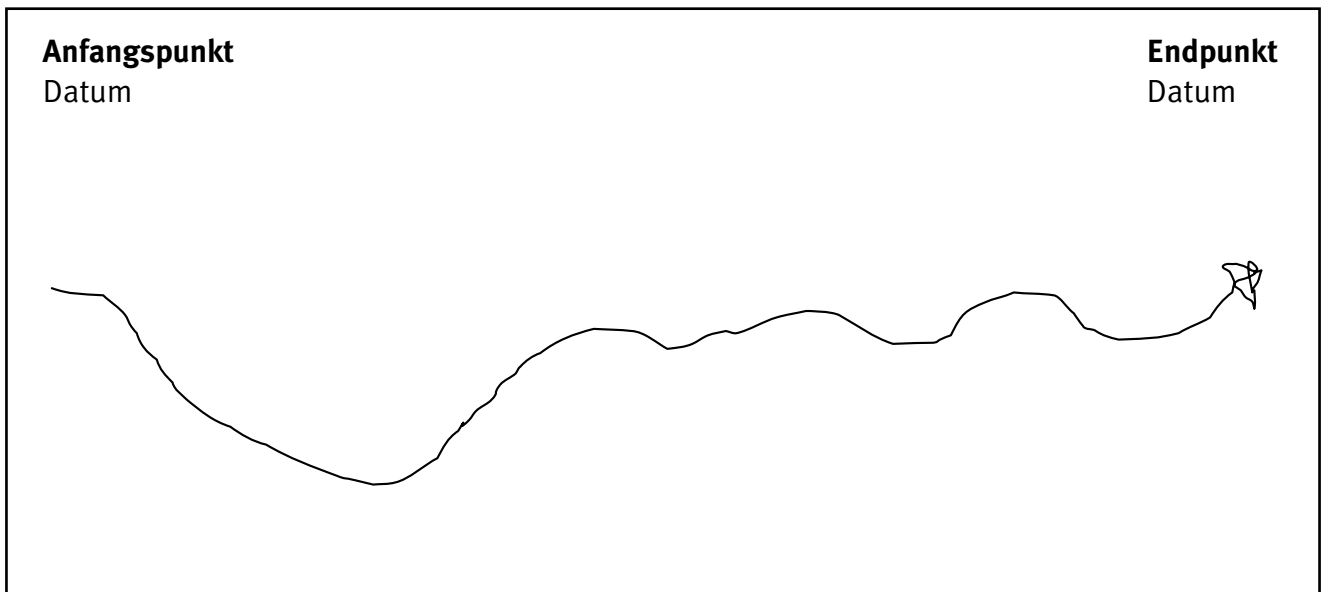
---

# Landkarte

Name:

Datum:

Ziel:



## Beobachtungen

Das fällt mir auf: ...

---

---

---

---

---

---

## Zurückblicken

Name:

Datum:

1. Was war meine Aufgabe?

2. Was konnte ich tun, um die Aufgabe zu lösen?

3. Habe ich das getan, was ich mir vorgenommen hatte?

4. Was habe ich gemacht?

## Nach den Ferien

Name:

Datum:

Bezeichne auf diesem Zeitstrahl die Anfangs- und Endpunkte mit Datum. Überlege dir, was du in den Ferien alles gemacht hast. („Das alles habe ich gemacht.“) Markiere auf dem Zeitstrahl, wann du was gemacht hast. Mach es ähnlich wie im Beispiel unten.

### Svens Ferien

	<b>O</b> _____	<b>x</b> _____	<b>x</b> _____	<b>x</b> _____ <b>!</b>
Daten:	5.7.2008		1.8.	12.8.
Was gemacht?	Tasche gepackt		Feuerwerk!	Schulsack gepackt
Das alles habe ich gemacht: Schwimmen, lesen, PC spielen, Tasche packen, in die Ferien reisen ...				

### Meine Ferien

	<b>O</b> _____	<b>!</b>
Daten:		
Was gemacht?		
Das alles habe ich gemacht: ...		

## Ein Wochenende – und noch eins

Name:

Datum:

Bezeichne auf diesem Zeitstrahl die Anfangs- und Endpunkte (Datum). Überlege dir, was du an diesem Wochenende alles gemacht hast. („Das alles habe ich gemacht.“) Pro Erinnerung gibt es einen Punkt!

Markiere auf dem Zeitstrahl, wann du was gemacht hast. Mach es wie im Beispiel unten.

<b>0</b> _____ <b>!</b>
Daten:
Zeit:
Was gemacht?
Das alles habe ich gemacht: ...

Ich habe ..... Punkte!

---

## Was ich in der letzten Stunde gelernt oder geübt habe

Name:

Datum:

---

Das habe ich in der letzten Stunde gelernt oder geübt

**Versuche, dich an drei Dinge zu erinnern, die du gelernt oder geübt hast, und schreibe sie auf.**

1.

---

2.

---

3.

---

---

## Das habe ich gelernt oder geübt

Name:

Datum:

---

Erinnere dich an:

- das letzte Fußballtraining,
- einen Erfolg,
- die letzte Französischprüfung oder
- eine wichtige Mathematikstunde.

**Wähle eine Situation aus und überlege dir, was du dort gelernt oder geübt hast.**

1.

---

2.

---

3.

---

**Name:**

**Datum:**

---

Ich erinnere mich an: ...

**Das habe ich dabei gelernt oder geübt**

**1.**

**2.**

**3.**

---

---

## Meine drei wichtigsten Erfahrungen

Name:

Datum:

---

Überlege dir, was deine drei wichtigsten Erfahrungen sind, so wie du sie heute siehst. Morgen erscheinen dir vielleicht drei andere Erfahrungen als besonders wichtig.

1.

2.

3.

## Handlungen kontrollieren

Name:

Datum:

Handlungen müssen meist kontrolliert werden. Sonst weiß man oft nicht, ob sie richtig waren oder ob man einen Fehler gemacht hat. Wie gehst du vor bei der Kontrolle verschiedener Handlungen? Wähle eine oder mehrere Handlungen aus oder denke dir selbst eine aus. Überlege dir, welche der Strategien du schon angewandt hast, und markiere das Feld mit »Ja« oder »Nein«.

**Achtung, aufgepasst:** Nicht jede Strategie macht bei jeder Aufgabe Sinn!

Handlungen: Schreiben, Rechnen, Aufsatz, Programmieren einer Fernbedienung,  
Aufbau eines Kleinmöbels oder: ...

Strategie	Schreiben	Rechnen	Aufsatz	Programmieren	Aufbau
Was ist meine Aufgabe?					
Mich auf „Kontrolle“ programmieren					
Sorgfältig durchlesen					
Nochmals durchrechnen					
Zeilen abdecken, sodass nur die aktuelle sichtbar ist					
Text von hinten nach vorn lesen					
Fragen stellen: Alle Substantive groß geschrieben? Alles Wichtige drin? Alle Teile vorhanden?					
Immer wieder fragen: Bin ich noch dabei?					

Punkt für Punkt lesen und schrittweise vorgehen					
Alles fertig kontrolliert?					
Meine Idee: ...					
Meine Idee: ...					
Meine Idee: ...					

## Handlungen kontrollieren

**Name:**

**Datum:**

Wie gehst du vor, wenn du wissen willst, ob du deine Aufgabe richtig gelöst hast?  
Wähle eine Aufgabe aus und überlege dir, was du schon probiert hast.

**Aufgabe:** Schreiben, Rechnen, Lesen, Lego-Auto nach Plan bauen

Strategie	Schreiben	Rechnen	Aufbau
Was ist meine Aufgabe?			
Mich auf „Kontrolle“ programmieren			
Sorgfältig durchlesen			
Nochmals durchrechnen			
Zeilen abdecken, sodass nur die aktuelle sichtbar ist			
Text von hinten nach vorn lesen			
Fragen stellen: Alle Substantive groß geschrieben? Alles Wichtige drin? Alle Teile vorhanden?			
Immer wieder fragen: Bin ich noch dabei?			
Punkt für Punkt lesen und schrittweise vorgehen			
Alles fertig kontrolliert?			
Meine Idee: ...			
Meine Idee: ...			
Meine Idee: ...			

## Handlungen kontrollieren

Name:

Datum:

Handlungen müssen meist kontrolliert werden. Sonst weiß man nicht, ob sie richtig waren. Wie gehst du vor bei der Kontrolle verschiedener Aufgaben? Überlege dir eine Aufgabe und erinnere dich daran, wie du dort vorgegangen bist.

Du kannst dich auch beim Lösen einer Aufgabe beobachten. Dann weißt du es noch genauer.

**Aufgabe: ...**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Sammelt in der Klasse Kontrollstrategien! Wie viele findet ihr wohl? Notiere sie im nächsten Feld.

Total Strategien in unserer Klasse: .....

## Handlungen korrigieren

Name:

Datum:

Wenn Handlungen kontrolliert werden, tauchen oft Fehler auf. Wie gehst du vor, wenn du Fehler entdeckst? Überlege dir bei den folgenden Beispielen, was du tust.

### Wie gehst du bei der Kontrolle vor?

Überlege dir, welche Strategien du schon angewandt hast, und markiere das Feld mit »Ja« oder »Nein«. Achtung, aufgepasst: Nicht jede Strategie macht bei jeder Aufgabe Sinn!

Handlung	Schreiben	Rechnen	Aufsatz	Program- mieren	Aufbau
Was ist die Aufgabe?					
Mich auf „Korrektur“ programmieren					
Rechtschreibfehler verbessern: mich an Rechtschreiberegeln erinnern					
Rechenfehler verbessern: nochmals rechnen					
Nochmals von vorn anfangen					
Den letzten richtigen Punkt finden					
Fragen stellen: Was stimmt hier nicht?					
Immer wieder fragen: Bin ich noch dabei?					
Punkt für Punkt lesen, kontrollieren und korrigieren					
Alles fertig korrigiert?					
Meine Idee: ...					
Meine Idee: ...					
Meine Idee: ...					

## Interviewleitfaden Exekutive Funktionen

Name:

Datum:

**Aufgabe (stichwortartig beschreiben): ...**

**Instruktion:** „Schau diese Aufgabe gut an. Was ist da zu tun? Sag laut, was du denkst, wenn du sie zu lösen versuchst.“

<b>1. Problemdefinition/Aufgabendefinition</b>
Frage: Was ist meine Aufgabe?
<b>2. Lösen der Aufgabe mit lautem Denken</b>
Instruktion: „Sag laut, was du beim Lösen dieser Aufgabe denkst.“
<b>3. Strategie erfassen</b>
Frage: „Wie bist du vorgegangen? Was hast du gemacht?“
<b>4. Strategie finden</b>
Frage: „Wie bist du auf die Idee gekommen, es so zu machen?“
<b>5. Einzelne Schritte finden</b>
Frage: „Wie sahen die einzelnen Schritte aus? Was hast du alles gemacht?“

<b>6. Kontrolle</b>
Frage: „Wie findest du heraus, ob du es richtig gemacht hast?“
<b>7. Korrektur</b>
Frage: „Was tust du, wenn du etwas falsch gemacht hast?“
<b>8. Aufgabenschwierigkeit</b>
Frage: „Wie schwierig war diese Aufgabe für dich? Wähle eine Zahl zwischen 1 (ganz einfach) und 10 (total schwierig).“
Fremdeinschätzung: ...
Selbsteinschätzung: ...
<b>9. Motivation</b>
Frage: „Wie gern hast du sie gelöst? Wähle eine Zahl zwischen 1 (gar nicht gern) und 10 (total gern).“
Fremdeinschätzung: ...
Selbsteinschätzung: ...
<b>10. Blick zurück</b>
Frage: „Was hast du gemacht, gelernt oder geübt?“
<b>11. Blick nach vorn</b>
Frage: „Wo kannst du das sonst noch brauchen? Wo in der Freizeit? Wo in der Schule: Sprachunterricht, Mathematikunterricht oder ...?“

## Meine „Mikado“-Tricks (Strategien)

Name:

Datum:

<b>Meine Tricks: Ich mache es so</b>	
<b>Das hilft auch noch</b>	

## Gesammelte „Mikado“-Strategien

Name:

Datum:

Strategie/Trick	Das habe ich schon gemacht	Das werde ich einmal probieren
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

**Gesammelte Strategien für das Spiel: ...**

Name:

Datum:

Strategie/Trick	Das habe ich schon gemacht	Das werde ich einmal probieren
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

## Problemlösestrategien

Name:

Datum:

<b>1. Was ist meine Aufgabe? Was ist das Problem?</b>
<b>2. Was kann ich tun?</b>
<b>3. Folge ich meinem Plan? (Selbstüberwachung, Blick darauf)</b>
<b>4. Wie habe ich es gemacht? (Blick zurück)</b>

## Entwicklung meiner Problemlösestrategie

Name:

Datum:

### 1. Was ist mein Problem?

Meist hat man ja eine große Auswahl an möglichen Problemen. Wähle eines aus, das häufig vorkommt und auf das du selbst Einfluss hast.

Wenn du denkst, keine Probleme zu haben, wähle ein Problem, das deine Eltern mit dir haben. Oder ein Problem, das dir die Schule nennt.

Ich ...

### 2. Was kann ich tun?

Ich kann ...

### 3. Folge ich meinem Plan? (Selbstüberwachung, Blick darauf)

Ich präpariere eine Liste und trage dort meine Handlungsmöglichkeiten ein (s. u.). Ich kontrolliere täglich, ob ich meinen Plan einhalte, und trage »Ja« oder »Nein« ein.



#### 4. Wie habe ich es gemacht? (Blick zurück)

Am Ende jeder Woche sehe ich mir die Aufzeichnungen genau an. Ich bespreche sie mit den Eltern und/oder der Lehrerin.

#### Mein Problem lösen: Blick darauf!

Datum					

## Hausaufgabenprobleme lösen: Der Blick darauf!

Name: ...

---

Datum	Alle Hausaufgaben aufgeschrieben?	Alles Material eingepackt?	Nach kurzer Pause gleich mit den Hausaufgaben anfangen	Ins Schulhaus oder zum Kollegen gehen, wenn etwas fehlt	Wer hat mir bei der Kontrolle geholfen?

Blick zurück nach einer Woche: ...

Was fällt mir auf? ...

# LÜSPSAK

## **Lesen**                    **um zu verstehen**

Sage                    Ich lese die Aufgabe. Falls ich sie nicht verstehe, lese ich sie nochmals.  
Frage                    Habe ich die Aufgabe verstanden?  
Kontrolliere            Ich will verstehen, um die Aufgabe zu lösen.

## **Übersetzen**            **um zu verstehen**

Sage                    Ich übersetze das Problem in meine Sprache. Ich unterstreiche die wichtigen Informationen.  
Frage                    Was ist die Frage? Was ist gesucht?  
Kontrolliere            Passen die Informationen zu den Fragen?

## **Skizzieren**            **Ich mache ein Bild**

Sage                    Ich mache ein Bild von der Aufgabe.  
Frage                    Passt die Zeichnung zum Problem?  
Kontrolliere            Ich vergleiche das Bild mit der Aufgabe.

## **Planen**                    **um das Problem zu lösen**

Sage                    Ich überlege, welche Operationen ich machen muss, und schreibe die Zeichen auf (+ / - / x)  
Frage                    Was erhalte ich, wenn ich ... tue? Was muss ich als Nächstes tun? Wie viele Schritte brauche ich?  
Kontrolliere            Ich kontrolliere, ob der Plan Sinn macht.

## **Schätzen**                **Antwort voraussagen**

Sage                    Ich runde die Zahlen und schätze das Ergebnis. Ich schreibe es auf.  
Frage                    Habe ich gerundet? Habe ich das Resultat notiert?  
Kontrolliere            Habe ich die wichtigen Informationen gebraucht?

## **Ausrechnen**            **Rechnen ...**

Sage                    Ich löse die Operationen in der richtigen Reihenfolge.  
Frage                    Wie sieht das Ergebnis verglichen mit der Schätzung aus? Macht meine Antwort Sinn? Sind Dezimalzeichen und Sortenangaben an der richtigen Stelle?  
Kontrolliere            Sind alle Operationen in der richtigen Reihenfolge gemacht worden?

## **Kontrollieren**            **Überprüfen, ob alles richtig ist**

Sage                    Ich kontrolliere die Rechnung.  
Frage                    Habe ich jeden Schritt kontrolliert? Habe ich die Rechnung kontrolliert? Ist meine Antwort richtig?  
Kontrolliere            Ich kontrolliere, ob alles richtig ist. Wenn nicht, gehe ich zurück. Ich suche Hilfe, wenn ich sie brauche.

## Gesammelte Strategien für das Problem

Name:

Datum:

Strategie/Trick	Das habe ich schon gemacht	Das werde ich einmal probieren
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

## Gesammelte Strategien für die Lernaufgabe

Name:

Datum:

Strategie/Trick	Das habe ich schon gemacht	Das werde ich einmal probieren
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

## Motivation

Name:

Datum:

Niemand macht alles gern. Das ist ganz normal. Manchmal macht man Dinge am Anfang nicht gern, weil man sie noch nicht beherrscht. Dann kommt die Motivation erst mit der Zeit. Überlege dir, wie gern du was gemacht hast und wie aufmerksam du dabei ungefähr warst. Notiere in der Tabelle.

### Wie gern habe ich das gemacht?

Aufgabe	So gern habe ich das gemacht (1: gar nicht gern, 10: sehr gern)	So viel Aufmerksamkeit habe ich gebraucht (1: wenig, 10: sehr viel)

Name:

Datum:

<b>Das lerne ich gern</b>	
In der Schule	In der Freizeit
<b>Das kann ich gut</b>	
In der Schule	In der Freizeit
<b>Das fällt mir leicht</b>	
In der Schule	In der Freizeit
<b>So kann man Wörter lernen</b>	<b>So kann man Mathematik lernen</b>
<b>So kann man für Mensch und Umwelt (zum Beispiel Biologie, Physik) lernen</b>	<b>So kann man für Räume und Zeiten (zum Beispiel Geschichte) lernen</b>
<b>So habe ich auch schon gelernt: lesen, abschreiben, Notizen machen, abfragen lassen, Sätze bilden, Aufgaben lösen usw.</b>	
<b>Meine Idee: ...</b>	<b>Meine Idee: ...</b>

---

## Jeden Tag ein kleiner Plan

**Name:**

**Datum:**

**Thema: Ich plane ...**

(Nachmittag, Abend, Hausaufgaben, Sport, die nächste Viertelstunde)

**1.**

**2.**

**3.**

Pro Planungsschritt gibt es einen Punkt oder einen Smiley.

So viele Punkte habe ich heute geholt: ..... Punkte

Thema: Halte ich meinen Plan ein? Wie viele der Punkte habe ich tatsächlich verwendet?

Pro Punkt bekommst du noch einmal einen Smiley.

Nun habe ich total ..... Punkte.

Bravo!

## Jeden Tag eine Belohnung oder Freude aufschieben

Name:

Datum:

Versuche jeden Tag etwas Tolles aufzuschieben, eine Belohnung nicht gleich zu nehmen, sondern ein paar Minuten zu warten. Du wirst sehen, das kann sogar Spaß machen.

Datum	Was?