

Arbeitsblätter

**Aus Brunsting, Hasler, Heller, Lempen:
Von Lernschwierigkeiten zu Lernerfolgen**

Arbeitsblätter zu Teil 1: Einführung

Übersicht Exekutive Funktionen	3
Beobachtungsbogen Exekutive Funktionen	4

Arbeitsblätter zu Teil 2: Praxis

EF1	Arbeitsblätter zur Selbstregulation	7
EF2	Arbeitsblätter zur Handlungsplanung	25
EF3	Arbeitsblätter zur Organisation des (inneren und äusseren) Verhaltens	36
EF4	Arbeitsblätter zu Zeitgefühl und Zeitmanagement	46
EF5	Arbeitsblätter zur Flexibilität des Denkens und Verhaltens	53
EF6	Arbeitsblätter Arbeitsgedächtnis	72
EF7	Arbeitsblätter Handlungskontrolle und Handlungskorrektur	80
EF8	Arbeitsblätter zur Metakognition	87

Übersicht Exekutive Funktionen

- EF1 Selbstregulation
 - SR1 Selbstregulation der Aufmerksamkeit
 - SR2 Selbstregulation der Emotionen, Motivation
 - SR3 Selbstregulation der Impulse
 - SR4 Selbstregulation, um Aufgaben anzufangen
 - SR5 Selbstregulation, um Aufgaben zu beenden
- EF2 Handlungen planen
- EF3 Organisation des Verhaltens (äussere und innere)
- EF4 Zeitgefühl und Zeitmanagement
- EF5 Flexibilität des Verhaltens
- EF6 Arbeitsgedächtnis
- EF7 Handlungskontrolle und Blick zurück
- EF8 Metakognitionen

EF1 Selbstregulation

SR1 Selbstregulation der Aufmerksamkeit

SR2 Selbstregulation der Emotionen, Motivation

SR3 Selbstregulation der Impulse

SR4 Selbstregulation, um Aufgaben anzufangen

SR5 Selbstregulation, um Aufgaben zu beenden

EF2 Handlungen planen

EF3 Organisation des Verhaltens (äussere und innere)

EF4 Zeitgefühl und Zeitmanagement

EF5 Flexibilität des Verhaltens

EF6 Arbeitsgedächtnis

EF7 Handlungskontrolle und Blick zurück

EF8 Metakognitionen

**Arbeitsblätter
zur Selbstregulation**

(EF1)

Achtung: Bei allen Anleitungen langsam sprechen, nach ein paar Worten Pausen machen (...), damit die Zuhörenden folgen können. Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration sind die Ziele.

Anleitung: Stille Minute im Sitzen

Setze dich aufrecht hin ... Stelle die Füße gut auf den Boden ... Spüre den Boden unter deinen Füßen ..., fest und ruhig ... Schliesse deine Augen ... halb oder ganz ... Atme so, wie es kommt ... Lass den Atem fließen ... ein und aus, ein und aus ...

Gehe nun ... mit deiner Aufmerksamkeit ... zur Nase ... Spürst du wie die Luft hereinströmt ... und ruhig wieder ... hinaus fließt ...? Herein und hinaus ...? Herein und hinaus ...? Manchmal kann man es gut spüren ... Meist ist die Luft kühler ... wenn sie hereinkommt und wärmer ... wenn sie hinausfließt. Bleibe bei den Nasenlöchern ... so lang du kannst ... Komm immer wieder dahin zurück ... Immer wieder ... immer wieder.

Wenn du lang genug dort warst ... kommst du wieder hierher zurück ... Öffne deine Augen ... reck dich ... und streck dich ... wenn du magst ...

Achtung: Bei allen Anleitungen langsam sprechen, nach ein paar Worten Pausen machen (...), damit die Zuhörenden folgen können. Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration sind die Ziele.

Anleitung: Stille Minute im Sitzen

Setze dich aufrecht hin ... Stelle die Füße gut auf den Boden und spüre ... wie der feste ... und sichere Boden dich trägt ... Schliesse deine Augen halb oder ganz ... Atme so wie es kommt ... Lass den Atem fließen ... ein und aus ... ein und aus ...

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit ... zur Nase ... Spürst du, wie die Luft hereinströmt ... und wie sie wieder hinaus fließt? ... Spürst du einen Unterschied? ... Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit da ... so lang zu kannst ...

(Da **Ablenkungen** sicher sind, können wir diese auch gleich in den Blick nehmen)

Manchmal kommt einem ... etwas in den Sinn ... ein Bild ... ein Gedanke oder ... eine Idee ... Begrüsse sie freundlich ... sage: «Hallo – und tschüss! ... Ich gehe zurück ... zu meinem Atem ...» Tue das, ... wann immer dich etwas ablenkt ... Gehe immer wieder ... zurück ... zu deinem Atem, ... einfach immer wieder.

Wenn du lang genug dort warst ... kommst du wieder hierher zurück ... Öffne deine Augen ... reck dich ... und streck dich ... wenn du magst ...

Achtung: Bei allen Anleitungen langsam sprechen, nach ein paar Worten Pausen machen (...), damit die Zuhörenden folgen können. Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration sind die Ziele.

Ein kleiner Body Scan

Setze dich aufrecht hin (oder stehe an deinem Platz) ... Du musst gar nichts tun ... Lasse einfach ruhig deinen Atem fließen ... Ein und aus ... so, wie er eben kommt.

Spürst du deine Füße am Boden? ... Die Fusssohlen? ... Wie fühlen die sich an? ... Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu den Knien ... und versuche diese zu spüren ... deine Schultern deine Hände ... Wenn dir etwas anderes in den Sinn kommt ... freue dich, ... dass du es gemerkt hast ... und gehe zurück zu deinem Anker ... zum Atem.

Achtung: Bei allen Anleitungen langsam sprechen, nach ein paar Worten Pausen machen (...), damit die Zuhörenden folgen können. Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration sind die Ziele.

Sicher und ruhig wie ein Berg

Setze dich aufrecht hin. Stelle die Füsse gut auf den Boden und spüre, wie der feste und sichere Boden dich trägt. Schliesse deine Augen halb oder ganz. Lass den Atem fließen, ein und aus, ein und aus. Gerade so wie er kommt.

Suche in deiner Erinnerung einen Berg, der dir gefällt ... Es kann einer sein, den es wirklich gibt oder einer den du dir jetzt eben ausdenkst ... Schau dir den Berg gut an ... Ist er hoch? ... Vielleicht sogar mit Schnee bedeckt? ... Ist er steil? ... hat er Felsen? ... Wiesen? ... Wälder ... Wege? ... Menschen?

Gehe nun näher ... beginne hinaufzusteigen ... es ist ziemlich anstrengend ... aber du weisst, dass sich die Anstrengung lohnt ... denn, wenn du oben bist, kannst du viele Dinge sehen, die du von unten nicht sehen kannst ... du steigst und steigst und kommst dem Gipfel immer näher... Schliesslich kommst du oben an und freust dich, dass du es geschafft hast ... Bist stolz, dass du es geschafft hast ... und wirst es bestimmt das nächste Mal wieder schaffen.

Du bist oft auch so wie der Berg: stark ... fest ... sicher ... nichts und niemand kann dich stören ... oder ablenken ... Geniesse es, so sicher zu sein ... So fest und sicher, dass niemand dich dabei stören kann ... drausbringen kann: du bist dabei und bleibst dabei ... so lang wie du willst ... Bleibe noch dabei und komme dann langsam und in deinem Tempo wieder zurück ... hier in diesen Raum ...

Achtung: Bei allen Anleitungen langsam sprechen, nach ein paar Worten Pausen machen (...), damit die Zuhörenden folgen können. Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration sind die Ziele.

Mein Autopilot und ich

Setze dich aufrecht hin (oder stehe an deinem Platz). Du musst gar nichts tun. Lasse einfach freundlich deinen Atem fließen. Ein und aus, so wie er eben kommt.

Manchmal möchte man etwas tun (z. B. konzentriert arbeiten) und es geht nicht ... Oder man möchte etwas überhaupt nicht tun (z. B. jemanden ärgern) ... und man kann nichts anders ... dann ist meist der Autopilot dabei, uns zu lenken. Wenn wir uns steuern wollen ... wenn wir die Chefin ... der Chef sein wollen, versuchen wir mit ihm zu reden ... und ihn davon zu überzeugen, dass er uns jetzt machen lassen soll: Wir sind selber Chefin oder Chef ... wir entscheiden, was wir tun ...

Achtung: Bei allen Anleitungen langsam sprechen, nach ein paar Worten Pausen machen (...), damit die Zuhörenden folgen können. Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration sind die Ziele.

Eine Mini-Achtsamkeit (Achtsamkeitsmoment)

Wenn man Achtsamkeit schon ein wenig geübt hat und es schon ein bisschen kann, kann man versuchen, ein Achtsamkeitsmoment zu schaffen. So können wir dafür sorgen, dass wir weniger vergesslich sind. Am Ende der Stunde, ehe wir nach Hause gehen, können wir uns auf das Packen des Rucksacks, der Tasche usw. konzentrieren. Oder wir machen etwas im Alltag bewusst achtsam (z. B. die Haustüre schliessen).

Die Anleitung könnte so lauten: Ich schliesse kurz die Augen... atme dreimal tief und ruhig ein und aus ... gleich

- packe ich meine Sachen zusammen ... damit ich meine Hausaufgaben machen kann, sollte ich alles Nötige einpacken ... ich atme ruhig ein und aus ... und jetzt öffne die Augen und packe aufmerksam und konzentriert ein.
- Schaue ich mir quasi zu, wie ich ganz aufmerksam nach vorne gehe und an nichts andere denke, als an das, was ich tue.
- Zuhören ... ich höre nur zu und sonst nichts
- Ich schreibe diese Zeile ab und mache nichts anderes, denke nichts anderes, bin ganz bei dem, was ich tue

73 Ideen für Momente der Achtsamkeit in der Heilpädagogik

Formale Achtsamkeit (z.B. Stille Minuten) und Momente der Achtsamkeit im Alltag sind verschiedene Dinge. In der Pädagogik, Heilpädagogik oder in der Therapie hat beides Platz. Hier sind Ideen für Achtsamkeit im Alltag zu finden.

1. Achtsam zur Tür hereinkommen
2. Achtsam Schuhe und Jacke ausziehen /anziehen
3. Sich achtsam hinsetzen
4. Achtsam guten Tag sagen
5. Stiller Augenblick
6. Stille Minute
7. Achtsam hören
8. Achtsam atmen
9. Achtsam sitzen
10. Achtsam sehen
11. Achtsam spüren
12. Achtsam sprechen
13. Achtsam schreiben
14. Achtsam etwas tun, was man tun muss und nicht mag
15. Achtsam üben
16. Achtsam und langsam gehen
17. Achtsam entspannen
18. Achtsam spielen
19. Achtsam malen
20. Achtsam zuhören
21. Achtsam durch die Nase atmen
22. Achtsam durch den Mund atmen
23. Achtsam in den Bauch atmen
24. Achtsam aus dem Fenster schauen
25. Achtsam die Wand ansehen
26. Achtsam meine Sachen zusammenpacken
27. Achtsam den Schulsack packen
28. Achtsam etwas im Schulsack suchen
29. Achtsam die Dinge auf meinem Tisch ordnen
30. Achtsam mein Bett in Ordnung bringen
31. Achtsam mein Zimmer aufräumen
32. Achtsam essen
33. Achtsam ein Glas Tee oder Wasser trinken
34. Achtsam und im Schweigen Zvieri essen
35. Achtsam Geschirr abtrocknen
36. Achtsam Geschirr abwaschen

37. Achtsam die Treppe hinuntergehen
38. Achtsam die Treppe hinauf gehen
39. Achtsam trinken
40. Achtsam die Türe schliessen
41. Achtsam die Haustür abschliessen
42. Achtsam Zähne putzen
43. Achtsam duschen
44. Achtsam Hände waschen
45. Achtsam den Wattebausch fortblasen
46. Achtsam einen Tennisball auf einem Esslöffel tragen
47. Achtsam den vollen Wasserbecher weitergeben (Gruppe)
48. Achtsam drei Aufträge ausführen (Filzstift auf Pult legen, Buch holen und Türe öffnen)
49. Achtsam stehen und die Füsse spüren
50. Achtsam auf einen Ton hören, Arme heben und senken, wenn man ihn nicht mehr hört
51. Achtsam den Tisch decken
52. Achtsam aus dem Fenster schauen
53. Achtsam fünf Schritte gehen
54. Ev. auch einfache Yogaübungen
55. Achtsam Hampelmann springen
56. Achtsam Katzenbuckel machen
57. Achtsam bewegen wie ein Baum im Wind
58. Achtsam bewegen wie eine Pflanze im Wasser
59. Meine drei Freuden heute
60. Meine drei Freuden gestern
61. Ich freue mich auf
62. Gute Wünsche für mich
63. Gute Wünsche für meine beste Freundin/Freund
64. Gute Wünsche für meine Mutter
65. Gute Wünsche für meinen Vater
66. Gute Wünsche für meine Schwester
67. Gute Wünsche für meinen Bruder
68. Gute Wünsche für meine Logopädin/meinen Lehrer
69. Gute Wünsche für meine Katze/Hund
70. Gute Wünsche für meine Klasse
71. Gute Wünsche für alle Menschen auf der Welt
72. Gute Wünsche für alle Tiere auf der Welt
73. Gute Wünsche für alle Wesen auf der Welt

Achtsame Bewegungen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren

Sich achtsam bewegen – Ideen von Thich Nhat Hanh (2008)

Thich Nhat Hanh ist ein sehr berühmter und vor kurzem verstorbener Achtsamkeitslehrer.

1.

Stehen mit leicht geöffneten Füßen, Arme an der Seite hängen lassen. Einatmen und gestreckte Arme heben bis Schulterhöhe. Ausatmen und die Arme wieder nach unten bringen. Noch dreimal wiederholen.

2.

Mit leicht geöffneten Füßen stehen, die Arme an der Seite hängen lassen. Langsam einatmen und die Arme vorne ganz nach oben strecken und «den Himmel berühren». Hände nach vorn oder gegeneinander richten. Ausatmen und die Arme langsam wieder nach unten bringen. Dreimal wiederholen.

3.

Atme ein und hebe deine Arme seitlich bis auf Schulterhöhe, Handflächen nach oben gerichtet. Atme aus und berühre die Schultern mit den Fingerspitzen, Oberarme sind horizontal. Einatmen und Arme öffnen bis sie wieder horizontal gestreckt sind. Ausatmen und Fingerspitzen auf Schulter legen. Dreimal wiederholen.

4.

Einatmen und Arme gestreckt vor dir nach unten bringen, Handflächen berühren sich. Dann Arme heben, Handflächen loslassen, so dass die Arme über dem Kopf ausgestreckt sind. Ausatmen und Arme senken bis die Finger zu Boden zeigen. Einatmen und wie vorher beschrieben. Dreimal wiederholen.

5.

Der Frosch. Lege die Hände auf die Hüften und stelle die Füße als V auf, so dass sie einen 90°-Winkel machen. Atme ein und gehe auf die Zehenspitzen. Atme aus und bleib auf den Zehenspitzen stehe schön aufrecht und gehe nun in die Knie so weit du kannst. Atme ein und komm auf den Zehenspitzen langsam hoch. Noch dreimal wiederholen.

6.

Die Füße hüftbreit stellen. Einatmen und die Arme hoch strecken, Handflächen nach vorn. Schau zum Himmel hinauf. Ausatmen, beuge dich nach unten und berühre den Boden. Lass den Nacken/Kopf locker sinken. Atme ein und komme mit geradem Rücken wieder hoch und berühre den Himmel. Dreimal wiederholen.

7.

Die Füße enger nebeneinanderstellen und die Hände in die Hüften stützen. Stehe mit dem ganzen Gewicht auf dem rechten Fuss. Einatmen und linkes Bein heben, Zehen zeigen auf den Boden. Ausatmen, das Bein und Zehen strecken. Einatmen, das Knie beugen und den Fuss abstellen. Ausatmen und das ganze Gewicht auf den linken Fuss verlagern. Dreimal wiederholen. Eine Herausforderung für das Gleichgewicht, v. a. wenn man es langsam macht!

8.

Füße nebeneinander und Hände in den Hüften. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuss, atme ein und hebe dein linkes Bein gerade nach vorn und mach einen Kreis bis zur Seite. Atme aus und bringe es nach hinten. Zehen berühren den Boden. Atme ein und hebe das Bein bis zur Seite, atme aus, mach den Kreis nach vorn fertig und stelle den Fuss ab. Dann wechselst du das Bein. Dreimal wiederholen.

9. Achtsam gehen (s. Brunsting 2014, S. 111)

Eine Wegstrecke von 10-15 Schritten ins Auge fassen und langsam hin und her gehen. Die ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen richten. Denken: «Ich gehe; linker Fuss, rechter Fuss, links, rechts. Spüren wie der Fuss aufsetzt, wie er abhebt ... Am Ende der Strecke langsam drehen, einen Moment warten und zurückgehen, langsam und achtsam – auf die Füße achten.»

Sportliche Bewegungen

Sport und sportliche Bewegungen helfen, munter zu werden.

In der Arbeit mit einzelnen Lernenden kann man als LP oder Therapeutin meist recht einfach wahrnehmen, wann ein Aktivierungsimpuls über sportliche Bewegung sinnvoll ist. In der Klasse ist dies manchmal schwieriger.

Energie

Handschale

«Forme deine beiden Hände zu einer kleinen Schale. Betrachte diese Schale. Fülle sie in Gedanken mit der Energie, die du jetzt gerade verspürst.

Wie viel ist das? Ist deine Energieschale halb voll? Gut gefüllt? Ist nur gerade der Boden der Schale bedeckt?

Hebe deine Handschale nun vorsichtig zu deinem Mund und deinen Lippen. Schlürfe sie langsam und geräuschvoll aus. Lege beide Hände auf die Herzgegend. Atme ruhig ein und aus.»

Hüftschwung

«Stelle dich etwas breitbeinig hin. Nun verlagere dein Gewicht leicht von rechts nach links und von links nach rechts. Nimm diese Bewegung mit deinen Hüften auf, so dass sie schwingen wie eine Glocke. Nun gehe los mit deinem Hüftschwung.

Schon morgens: Hüftschwung! Let's dance!»

Stampfen

«Stehe ... ein wenig breitbeinig da. Und nun hebe das eine Bein und setze es dann stampfend wieder auf. Und nun das andere Bein: anheben und stampfend wieder aufsetzen. Und rechts. Und links, und stampf. Und stampf.

Und nun gehe einige Schritte vorwärts. Breitbeinig und stampfend. Rechts. Und links. Und breitbeinig. Und stampfend.»

Auch die Themen Kraft, Gute Laune, Stabilität oder Lebenslust könnten hier helfen.

(Claudia Croos-Müller (2022). Ich schaf(f) das! München: Kösel)

Name: _____

Datum: _____

Schulstunde Zeit: _____

Fach: _____

So aufmerksam bin ich heute

(1 ... sehr wenig aufmerksam ... 10 sehr aufmerksam)

Signal

1	2	3	4	5	6	7	9	9	10

Auswertung:

Im Durchschnitt war ich heute so aufmerksam (addiere alle Punkte und dividiere durch 10)

Am **meisten aufmerksam** war ich ...
 Am Anfang in der Mitte am Ende der Stunde
Am **wenigsten aufmerksam** war ich ...
 Am Anfang in der Mitte am Ende der Stunde

Name: _____

Datum: _____

Überlege, was Viktor helfen könnte, konzentriert bei der Sache zu bleiben.

Viktor ist selten längere Zeit bei der Sache. Er lässt sich von allem möglichen ablenken. Ein Filzstift, der irgendwo zu Boden fällt, jemand der kichert, ein Auto, das vorbeifährt, Kirchenglocken, die gerade läuten. Es gibt nichts, auf das seine Aufmerksamkeit gerade nicht springen könnte. Er hat grösste Mühe, bei dem zu bleiben, was er tun sollte und kommt deswegen einfach nicht voran.

1. Was könnte Viktor tun?

Er könnte herausfinden, wie aufmerksam er gerade ist.

Wie könnte er das machen?

Liegt die Zahl unter 4, braucht er supergute Tricks ...**2. Tricks für Viktor**

Was könnte ihm helfen? Denk nach und notiere hier.

Es könnte ihm helfen, _____

Tauscht dann miteinander aus und notiert hier. Jede Idee gibt einen Punkt.

Wie viele Punkte hast du erreicht? _____

Wie viele Punkte hat deine Gruppe geschafft? _____

Name: _____

Datum: _____

Überlege, was Sina helfen könnte, an der Aufgabe zu bleiben bis sie fertig ist**Hilf Sina**

Sina, 10 Jahre, möchte am liebsten alle paar Minuten etwas anderes tun, sie verliert schnell die Motivation für etwas, das sie einmal tun wollte. Sie fängt Vieles an und macht wenig fertig. Manchmal hat sie gar keine Lust, zu rechnen, zu lesen oder zu schreiben. Am liebsten wäre sie draussen mit ihren Kolleginnen und nicht drinnen in der Schule. Wenn man *überhaupt* keine Lust hat und völlig unmotiviert ist, wird alles noch viel schwieriger. Wenn man gemerkt hat, dass man zu wenig motiviert ist, kann man einen Trick in seiner Trickkiste suchen.

1. Sina findet heraus, wie motiviert sie ist: «Wie motiviert bin ich?» (1 fast gar nicht ... 10 mega motiviert). Was denkst du, wie motiviert sie ist? Wähle eine passende Zahl und schreibe sie hier auf:

Wenn die Zahl unter 4 liegt, braucht sie starke Tricks.

2. Was könnte Sina helfen, motivierter zu sein?

3. Was könnte Sina tun, um trotz wenig Motivation die Sache gut zu machen?

Name: _____

Datum: _____

Überlege, was Reto helfen könnte, nicht auszurasen

Reto ist meist friedlich. Nur ab und zu rastet er aus. Dann fliegen Dinge, üble Wörter und auch mal ein Kollege. Im Kindergarten flog ein Spielbrett samt Figuren oder manchmal auch ein Stuhl. Mit 10 Jahren passiert ihm das seltener. Aber es kommt immer noch vor. Diese Ausraster machen ihm das Leben immer wieder schwer. Bis er lernt, besser mit seinen Impulsen umzugehen, wird das auch so bleiben.

1. Stopp!

Wie sehr möchte ich jetzt am liebsten ausrasten? (1 fast gar nicht ... 10 mega).

Wähle eine passende Zahl für ihn und schreibe sie hier auf: _____

Wenn die Zahl über 6 liegt, braucht er allerdings starke Tricks.

2. Was könnte ihm helfen, nicht so oft auszurasen?

Wähle aus was passt. Achtung nicht alles passt!

Ein Lied singen | eine Stille Minute machen | dreimal tief durchatmen | sich ablenken | weggehen | sich auf etwas anderes konzentrieren | sich gut zureden: «Das geht vorbei.» | Sich anders beruhigen. Wie?

Name: _____

Datum: _____

Helft Brigitte anzufangen!

Brigitte hat manchmal grosse Mühe, mit einer Aufgabe anzufangen. Sie trödelt und träumt vor sich hin. Meist muss jemand sie wiederholt ermahnen zu beginnen.

Erst wird sie herausfinden, wie schwer ihr das Anfangen heute fällt:

1. «So schwer fällt es mir heute anzufangen» (1 fast gar nicht ... 10 mega).

Wähle eine passende Zahl für sie und schreibe sie hier auf: _____

Wenn die Zahl über 6 liegt, braucht sie allerdings starke Tricks.

2. Was könnte ihr helfen, rascher anzufangen? Hilf Brigitte auf die Sprünge und notiere hier!

Möglichkeiten

Sich eine Belohnung ausdenken für einen raschen Start | sich in einem kleinen Film vorstellen, wie sie dabei ist und vorwärts kommt | ein Lied singen | eine Stille Minute machen | dreimal tief durchatmen | einen kurzen Tanz tanzen (geht wohl nur zuhause) | sich vornehmen, fünf Minuten lang zügig zu arbeiten | sich freuen auf danach: «Cool, ich bin bald fertig!» |

Name: _____

Datum: _____

Was könnte Christian helfen?

Christian (10 Jahre) sitzt in der Schule und träumt. Er lässt sich von allem und jedem ablenken und wird einfach nicht fertig mit seiner Aufgabe. Immer wieder fällt ihm etwas Tolles ein, das er noch schnell denken kann. Mit der Aufgabe hat dies aber selten zu tun. Nicht, dass er sie nicht fertig machen möchte. Und wie er das möchte: Schnell und supergut! Aber es ist sehr schwierig für ihn: Einfach kaum zu schaffen!

1. «So schwierig ist es heute für mich durchzuhalten» (1 fast gar nicht ... 10 mega).

Wähle eine passende Zahl für ihn und schreibe sie hier auf: _____

2. Was könnte ihm helfen, dran zu bleiben und die Arbeit fertig zu machen? Schreibe deine Ideen und wähle unten weitere aus.

Auswahlantworten. Achtung: Nicht alles hilft!

Sich eine Belohnung ausdenken für ein zügiges Arbeiten bis zum Schluss | sich in einem kleinen Film vorstellen, wie er dabei ist und vorwärts kommt | ein Lied singen | eine Stille Minute machen | dreimal tief durchatmen | sich vornehmen, fünf Minuten lang zügig zu arbeiten | sich freuen auf danach: «Cool ich bin bald fertig!» |

**Arbeitsblätter
zur Handlungsplanung
(EF2)**

Wozu planen?

Zeitreise

Eine kleine Zeitreise (die man immer mal wieder unternehmen kann) führt in die Welt des Planens. Wir führen diese achtsam, ruhig und mit genügend Pausen (...), so dass die Lernenden folgen und ihre Bilder sehen können.

«Setze dich aufrecht hin ... atme ruhig ein und aus ... ein und aus ... spüre die Füße auf dem Boden ... die Hände auf den Oberschenkeln ... schliesse die Augen halb oder ganz... und stelle dir vor, du bist 20 oder 30 oder ? Jahre alt. Du hast eine liebe Familie ..., eine schöne Wohnung ... und einen tollen Beruf ... Was gibt es da für dich zu planen? Das Essen einkaufen ... die Rechnungen bezahlen ... die Ferien ... das Wochenende ... die Arbeit: rechtzeitig dort sein ... die wichtigen Dinge dabei zu haben ... Bleibe noch eine Weile in deinem Film drin und komm dann langsam und in deinem Tempo wieder zurück».

Natürlich können wir auch kürzere Zeitreisen (die nächste Prüfung, der Vortrag über das tolle Buch, usw.) unternehmen. Eine lange Zeitreise macht deutlich, dass das Planen nicht ein Thema für die nächste Prüfung oder für die Schule überhaupt ist, sondern etwas, das wir in unserem Leben immer wieder tun sollten.

Name: _____

Datum: _____

Mein Plan für die Woche vom _____ bis _____

Ich will mich in jeder Stunde zweimal melden

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Stunde					
2. Stunde					
3. Stunde					
4. Stunde					
5. Stunde					
6. Stunde					
7. Stunde					
Total					
Zusatzpunkte					
Tagestotal					

Wenn du weniger Lektionen hast, streiche die überzähligen Felder durch.

Wenn du jeden Tag in jeder Stunde dein Ziel erreicht hast (→ Ich will mich in jeder Stunde zwei Mal melden), darfst du dir 2 Zusatzpunkte geben.

Name: _____ Datum: _____

Mein Plan für die Woche vom _____ bis _____

Ich will jeden Tag die Hausaufgaben gemacht haben und alles Material dabei haben, das ich in der Schule brauche.

	Hausaufgaben: 1 Punkt	Material: 1 Punkt
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Total Punkte		
Zusatzpunkte		
Wochentotal		

Wenn du es die ganze Woche geschafft hast, gibt es 2 Zusatzpunkte.

Name: _____

Datum: _____

A Ziele für alle und Ziele für mich

Das sind meine Ziele für die Prüfung und so wichtig finde ich sie

Ziel	So wichtig ist das für mich (0 gar nicht... 10 total wichtig)
1. Ich möchte eine gute Prüfung schreiben.	
2. Ich möchte das neue Thema gut kennen und können.	
3. Ich möchte es nicht nur an der Prüfung können, sondern auch später.	
4. Ich weiss auch nicht. Ich bin froh, wenn die Prüfung bald vorbei ist.	
5. Ich möchte das neue Thema gut kennen und können, weil ich es wichtig ist und ich es im Leben brauchen kann.	
6. Ich möchte das neue Thema kennen und können, weil Sprache/ Mathe für mich im Leben wichtig sein wird	
7. Ich möchte das neue Thema kennen und können, weil ich denke, dass es mir einmal helfen wird	
8. Meine Idee: _____	
9. Meine Idee: _____	
10. Meine Idee: _____	

Lies diese Ziele durch und überlege dir, wie wichtig diese im Moment für dich sind.

Trage die entsprechende Zahl ein.

Das sind meine drei wichtigsten Ziele: _____

Ich glaube ich höre jetzt zu lernen auf «Wenn-Dann-Pläne»

«Stell dir vor, du wärst in den letzten Schuljahren oder sogar schon in der Lehre ... Vielleicht auch schon fertig ausgebildet und total erwachsen ... (Zeit lassen zum Finden). Es geht dir wirklich gut ... alles funktioniert gut und du bist richtig zufrieden mit dir ... und glücklich ...

Stell dir nun vor, du seist an einer wichtigen Aufgabe. Vielleicht lernst du etwas für dich, für deinen Beruf oder für dein Leben... Eine Weile kommst du gut voran ... Dann wirst du langsam müde ... du denkst: Ich glaube ich höre jetzt auf ...

Da kommt ein Gedanke: «Stop! Wenn ich denke, ich höre jetzt zu lernen auf, dann stelle ich mir mein gutes Leben vor, das ich erreichen kann, wenn ich lerne ... oder

- ich mache mit mir ab, noch zehn Minuten weiter zu lernen. Zehn Minuten sind ja bald vorbei ...
- ich denke: Ich mache heute eine Portion und morgen wieder eine. Dann komme ich auch ans Ziel. Mein Ziel ist eine tolle/coole Zukunft ...
- ich mache eine kurze Pause. Achtung: Wecker stellen, damit sie nicht länger als etwa 5 Minuten dauert ...
- ich mache eine Stille Minute ...
- vielleicht hast du noch eine andere Idee ...
- Wähle eine Möglichkeit aus, die dir heute passt ... morgen ist es vielleicht eine andere ... du hast verschiedene Möglichkeiten. Wähle eine ... nutze sie.

Bleibe noch eine Weile in deiner Zeitreise drin ... und komme dann zurück in den Alltag ... öffne die Augen und schaue dich um.»

Name: _____

Datum: _____

B Welche Wege führen zum Ziel?

**Ziel: Prüfung vorbereiten in Sprache/Mathe/Lernen für die Prüfung.
Bitte unterstreiche, welche Prüfung du bald hast.**

Lernwege	Was meinst du: wie gut ist dieser Weg? (0 schlecht ... 10 sehr gut). Überlege dir, welche Zahl am besten passt und schreibe sie ein
Alles durchlesen	
Das Wichtigste unterstreichen oder markieren	
Jeden Tag eine bestimmte Zeit lang lernen, z. B. Min.	
Kurze Etappen machen beim Lernen	
Einen «Spickzettel» schreiben u/o zeichnen	
Mich abfragen lassen	
Mir das Gelernte halblaut erzählen	
Jemand anderem das Gelernte erzählen	
Oft wiederholen	
Stichwörter sammeln und notieren, wenn möglich mit jemandem austauschen. Dann nachsehen und ergänzen.	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	

Tauscht miteinander aus und notiert die Ideen im Lerntagebuch

Name: _____

Datum: _____

Hilf Vera, gut zu planen

Hier ist eine kleine Geschichte über Vera. Lest sie in aller Ruhe und setzt euch dann zu zweit zusammen. Unter dem Rahmen findet ihr einige Möglichkeiten, die ihr helfen könnten. Achtung es passt nicht alles! Sucht die passenden heraus. Wer noch eigene Ideen hat, kann diese auch noch aufschreiben. Diskutiert anschliessend darüber.

Vera soll einen Vortrag vorbereiten. Sie geht auch bei schwierigen Aufgaben ohne Plan vor. Den Weg zwischen Start und Abgabe strukturiert sie nicht. Sie fängt irgendwie an und hat meist das Gefühl, sehr viel Zeit zu haben. Sie sucht lang auf dem Internet und verliert sich bald. Kurz bevor sie den Vortrag halten soll, merkt sie, dass sie noch nichts geschrieben hat. Es fällt ihr sehr schwer, diese Arbeit zu planen – auch wenn dies in der Klasse bereits trainiert wurde. Wenn sie einen Vortrag vorbereiten soll, schafft sie es nicht allein. Manchmal hat sie am entscheidenden Tag die Unterlagen zuhause liegen gelassen.

Was könnte Vera helfen? Notiere hier, was dir dazu einfällt.

Meine Ideen:

**Was könnte Vera helfen? Suche heraus, was ihr helfen könnte und schreibe es in das Feld:
(Meine Ideen)**

Stille Minute | Zeitplan | Die Rechenaufgaben lösen | Was ist das Wichtigste und warum? | Recherchieren, forschen | Buchvortrag | Buch lesen | Anderes Thema: Informationen suchen im Netz oder in einem Buch | Zeitplan für jeden Tag | Was sollte ich bis wann gemacht haben? | entwerfen | überarbeiten | jemandem vortragen | Fragen: Was kann ich verbessern? | Plan überwachen: Bin ich dabei? | Plakat malen | Plan so einordnen, dass sie ihn immer gleich findet. | Ordner oder Mappe anlegen. | Hast du eigene Ideen? Schreibe diese auch auf das Blatt. |

Name: _____

Datum: _____

Meine To-do-Liste

Meine Wow! Geschafft!-Liste

Arbeitsblätter
zur Organisation des
(inneren und äusseren) Verhaltens

(EF3)

Name: _____

Datum: _____

Innere Organisation (Ausrichtung)

1. Ich bin so wach, frisch und munter (0-10) _____

2. Ich bin so konzentriert und fokussiert _____

3. Ich bin im Moment so entschlossen, die Arbeit in Angriff zu nehmen _____

Name: _____

Datum: _____

Stille Minute: Innere Ausrichtung mit Film**Anleitung**

«Setze dich aufrecht hin, stelle beide Füße auf den Boden und lasse deine Hände auf die Oberschenkel sinken. Schliesse die Augen halb oder ganz und gehe in deinen inneren Film, in dem du dabei bist, dich ganz auf die Aufgabe zu konzentrieren. Es ist eine wichtige Aufgabe, denn sie bringt dich weiter. Du trainierst, etwas anzupacken und alles andere auszublenden bis du sie fertiggestellt hast. Das kann in der Freizeit sein oder im Beruf: Überall im Leben gibt es Dinge, die man erledigen muss. Je öfter du es tust, desto besser kannst du es. Stelle dir nun vor, wie du konzentriert daran arbeitest und wie du langsam das Ziel vor dir siehst. Schritt für Schritt kommst du ihm näher.

Wenn du am Ziel angekommen bist, freust du dich über zwei Dinge: Dass du das Ziel erreicht hast und dass du gelernt hast, es zu schaffen, auch wenn du es am Anfang noch nicht so recht glauben konntest. Freue dich darüber und bleibe noch einen Moment in diesem tollen Film drin. Komme dann nachher langsam und in deinem Tempo wieder hierher zurück.»

Name: _____

Datum: _____

Mein Arbeitsplatz in der Schule

Schau nach, wo diese Gegenstände jetzt liegen und schreibe es in die richtige Spalte.

Was?	Wo liegt das Ding jetzt?	Gut oder schlecht?
Etui mit Schreibzeug		
Stifte gespitzt		
Gummi, Schere, Leim		
Agenda		
Zwischenverpflegung		
Abfall		
Lerntagebuch		
Zeichenheft		
Mappe 1		
Mappe 2		
Deutsch-Buch		
Englisch-Buch		
Jacke		
Schuhe/Hausschuhe		
Turnsack		

Name: _____

Datum: _____

Äussere Organisation

Tipps und Tricks, die helfen können. Schau sie durch und probiere sie aus.

Es hilft,

- sich Zeit zu nehmen zum Organisieren und Aufräumen: Sind die notwendigen Dinge am Arbeitsplatz (Stifte, Heft, Blatt, iPad)?
- ein Bücherregal einzurichten, in dem alles liegt, was zum Lernen gehört und was man nicht gerade braucht,
- eine Pinwand aufzuhängen, auf der das Wichtigste steht
- einen Arbeitsplatz ohne Blick auf den Fussballplatz oder die Tramstation zu haben
- einen Kopfhörer zu tragen, der gegen Aussengeräusche abschirmt
- das Handy auf dem «Handyparkplatz» ausserhalb des Zimmers zu lassen, so lenkt es weniger ab
- Rucksack oder Mappe gut zu packen und immer wieder aufmerksam und achtsam einräumen.
- Klebezettel und Post-it zu benutzen und am besten Ort im Haus anzukleben (Türe, Spiegel oder Kühlschrank)
- in der Schule klare Regeln für den Arbeitsplatz aufzustellen und zu schauen, dass alle Lernenden diese so gut wie möglich einhalten (z. B. Etui auf dem Tisch, aktuelles Heft vor sich haben, Handy am richtigen Ort)
- in der Schule einen fixen Platz für Bücher, Hefte und Material für jeden Schüler einzurichten, falls dies nicht unter der Bank möglich ist. Die räumliche Orientierung benötigt viel Hirn-Energie («Hirnschmalz»), welche dann für andere Funktionen nicht mehr zur Verfügung steht. Je einfacher das Ordnungssystem desto besser!
- es lohnt sich, auch zuhause seinen Arbeitsplatz gut einzurichten
- jemanden in den Plan «Ordnung an meinem Arbeitsplatz zuhause» einzuweihen und zu bitten, ab und zu nachzuschauen und Feedback zu geben.

Dieses Arbeitsblatt so aufbewahren, dass man es leicht wiederfindet. Wo ist das bei dir?

Name: _____

Datum: _____

Zeitreise: Meine äussere und innere Organisation

Stelle dir vor, ... du sitzt an deinem Arbeitstisch ... in deinem Zimmer ... Du bist allein da ... denn deine Geschwister wissen, ... dass sie dich jetzt in Ruhe lassen müssen ... Du bist ganz ruhig und weisst, dass du bald mit deinen Hausaufgaben ... und mit dem Lernen anfangen wirst ...

Du siehst dich am Tisch, ... spürst dich auf dem Stuhl oder Hocker sitzen ... vielleicht ist der Stuhl weich, vielleicht auch hart ... Du spürst die Füsse am Boden ... legst die Hände auf den Tisch ... spürst die Hände da liegen auf dem harten Tisch ... und weisst, dass du bald mit dem Arbeiten anfangen willst ... du bist entspannt und ruhig und legst bald los ... Nun siehst du dich arbeiten oder lernen. Du siehst, wie du voran kommst ... freust dich darüber und machst ruhig weiter ... bleibe noch eine Weile in deinem inneren Kino ... und komme nachher zurück in den Alltag.

Name: _____

Datum: _____

Innere Organisation

Zeitreise: Ich als erwachsener Mensch

Setze dich aufrecht hin, ... stelle die Füße ... gut auf den Boden ... und lasse die Arme ... auf die Oberschenkel sinken ... Schliesse deine Augen halb oder ganz ... und mache dich auf die Reise:

Du siehst dich in deinem Leben lang ... lang ... nach der Schule. Du bist längst erwachsen ... hast eine liebe Familie ... eine gemütliche Wohnung ... und einen Beruf ... den du gerne magst ... Du bist froh, dass du in der Schule gut gelernt hast, ... denn darum kannst und weisst du viel ... Du weisst, was du tun kannst, ... wenn du etwas nicht weisst: ... jemanden fragen ... lesen ... und immer wieder lernen ...

Du lernst jetzt ... Wörter richtig zu schreiben, ... damit du in deinem Erwachsenenleben

das Wichtige im Internet ... bei der Bestellung ... richtig schreibst ... und dann auch das richtige ... erhältst

das Rezept ... richtig liest ... damit der Kuchen gelingt

das Rezept des Arztes ... richtig liest und verstehst ... wie du die Tablette ... nehmen sollst, ... damit du bald wieder gesund bist

wie viel Geld du der Kundin ... zurückgeben musst, ... wenn sie dir 50 Fr. ... gegeben hat

den Auftrag in der Firma ... richtig ausführst ... damit die Kunden ... zufrieden sind

als Polizistin oder Polizist ... den Verkehr richtig regelst, ... damit es keine Unfälle gibt.

Alles, was du heute lernst, kannst du im Erwachsenenleben brauchen: ... rechnen, ... lesen, ... schreiben, ... denken, ... planen, ... dir Mühe geben, ... Ausdauer haben, ... nicht aufgeben, ... dich konzentrieren ... und dich freuen, ... wenn du etwas geschafft hast.

Name: _____

Datum: _____

Innere Organisation: Was kann helfen?

Tipps und Tricks

Sich immer wieder auf die innere Organisation auszurichten und sich diese gut zu vergegenwärtigen (vorstellen, vorsprechen, murmeln), kann helfen, bei der Sache zu sein und es zu bleiben.

Fragen wie: «Wie gut bin ich innerlich auf die Aufgabe ausgerichtet? Beleuchtet mein innerer Scheinwerfer das Ziel gut?» helfen den Blick darauf zu lenken.

Wählt man noch eine passende Zahl zwischen 0 und 10, wird die Sache noch klarer. Was verrät diese Zahl? Ist sie kleiner als vier, ist es nicht einfach und starke Tricks sind gefragt. Ist sie über 7 kann man sich auf die Schulter klopfen und sich freuen. Am besten gibt man sich selber ein Feedback.

Das kann auch helfen:

- ein guter Lernplatz mit wenig Ablenkung (kein Fenster, vielleicht die LP vor Augen oder einfach eine Wand)
- die Kopfhörer nehmen, damit die Geräusche nicht stören
- sich vor Beginn der Arbeit innerlich ausrichten: «Ich mache jetzt Übung 2, weil ich diese Englisch-Vokabeln lernen, können und brauchen will.»
- «Was ist wichtig?» Am besten formuliert man das auch laut oder halblaut, damit der innere Entschluss deutlich wird.
- «Wie konzentriert? Aufmerksam? Ruhig? Bin ich jetzt (Skala 0-10)?»
- Immer wieder eine Stille Minute einschalten – das hilft, sich innerlich gut auszurichten
- Auch eine achtsame Bewegung kann helfen (in der Klasse vielleicht nicht immer möglich, aber zuhause kein Problem).
- Während der Arbeit kann man sich selber immer wieder fragen, wie gut man innerlich ausgerichtet ist (Fingermeter 0-10).

Merke:

Wenn die äussere Organisation (Dinge auf dem Tisch) und die innere Organisation (mich ausrichten auf die Aufgabe) Hand in Hand gehen, komme ich am besten voran.

Name: _____

Datum: _____

Innere und äussere Organisation des Verhaltens

Helft Moritz!

Hier eine kleine Geschichte über Moritz. Lest diese in aller Ruhe und setzt euch dann zu zweit zusammen. Unter dem Rahmen findet ihr einige Möglichkeiten, die helfen ihm könnten. Bestimmt habt ihr noch eigene Ideen. Achtung: Nicht alles in der Liste passt! Sucht die passenden heraus.

Moritz hat die nötigen Unterlagen nicht dabei, als er zu Hause an seinen Aufgaben arbeiten will (äussere Organisation). Auch die Ausrichtung auf die Arbeit hat er noch nicht geschafft (die innere Organisation): Er geht «nur schnell» in sein aktuelles Lieblingsgame – und kommt eine Stunde später wieder heraus.

Was könnte ihm helfen? Welche Tricks könnten Moritz helfen?

Ein Lied summen | Agenda führen, die in der Schule und zuhause kontrolliert wird | einen Purzelbaum machen | einen guten Arbeitsplatz einrichten, sodass er sich besser auf die Arbeit konzentrieren kann | «So konzentriert bin ich jetzt ...» | das Handy aus dem Zimmer legen | sich bewusst innerlich auf seine Arbeit einstellen und ganz klar auf diese fokussieren | Stille Minuten und Achtsamkeitstraining | achtsame Bewegung | Deinen Lernpartner bitten, ein Auge auf dich zu haben.

Schreibt auf, was ihr ihm noch sagen könntet _____

**Arbeitsblätter
zu Zeitgefühl und Zeitmanagement
(EF4)**

Name: _____

Datum: _____

1. Wie lang kann ich mit offenen Augen auf einem Bein stehen?

1. _____

2. _____

3. _____

2. Wie lang kann ich mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen?

1. _____

2. _____

3. _____

3. Wie viele Sprünge schaffe ich in einer Minute?

1. _____

2. _____

3. _____

4. Wie lang kann ich die Luft anhalten?

1. _____

2. _____

3. _____

5. Eigene Idee _____

1. _____

2. _____

3. _____

6. Eigene Idee _____

1. _____

2. _____

3. _____

Name: _____

Datum: _____

Wie viele Wörter finde ich in 3 Minuten**ABC-Spiel****Aa** _____**Bb** _____**Cc** _____**Dd** _____**Ee** _____**Ff** _____**Gg** _____**Hh** _____**Ii** _____**Jj** _____**Kk** _____**Ll** _____**Mm** _____**Nn** _____**Oo** _____

Pp _____

Qq _____

Rr _____

Ss _____

Tt _____

Uu _____

Vv _____

Ww _____

Xx _____

Yy _____

Zz _____

Name: _____

Datum: _____

Meine Zeit und ich**Ich schätze mich selber ein**

Wie lang brauchst du pro Tag für deine Hausaufgaben?
Überlege und trage deine Schätzung in Minuten ein.

Wie lang schläfst du jede Nacht? Schätze und trage die Schätzung in Stunden hier ein.

Wie lang brauchst du für deinen Schulweg. Überlege und trage deine Schätzung in Minuten hier ein.

In der kommenden Woche kannst du jeden Tag die effektiven Zeiten in dieser Tabelle eintragen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Hausaufgaben Minuten					
2. Schlafen Stunden					
3. Schulweg Minuten					

Name: _____

Datum: _____

Meine Zeit und ich**Ich schätze mich selber ein****Auswertung**

Wie lang brauchtest du in Wirklichkeit pro Tag für die Hausaufgaben? _____

Wie viele Stunden hast du diese Woche im Durchschnitt pro Nacht geschlafen? _____

Wie lang brauchtest du diese Woche im Durchschnitt pro Tag für deinen Schulweg? _____

Setzt euch zu zweit zusammen und schaut eure Tabellen an.

Fällt euch etwas auf? _____

Wie gut war deine Schätzung? Wähle eine Zahl zwischen 1 und 10 (1 nicht so gut... 10 sehr gut)

Name: _____

Datum: _____

Meine Ferien

Datum	Aktivitäten
1. Woche	
Samstag	
Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
2. Woche	
Samstag	
Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	

Datum	Aktivitäten
3. Woche	
Samstag	
Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
4. Woche	
Samstag	
Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
5. Woche	
Samstag	
Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	

Name: _____

Datum: _____

Was kann helfen, mit der Zeit besser umzugehen?

Nr.	Thema	Wie sehr hilft das? 1... 10 sehr	Mache ich das? ja/nein
1	Eine analoge Armbanduhr tragen		
2	Einen Küchenwecker auf 10 Min. einstellen		
3	Die Zeit auf dem Handy anschauen		
4	Eine Sanduhr aufstellen		
5	Auf die Uhr im Schulzimmer schauen		
6	Regelmässig schauen, wie spät es ist und überlegen, wieviel Zeit man noch hat		
7	Wenn ich fertig bin, darf ich lesen, malen oder Kaffee trinken(Belohnung hilft oft)		
8	Wie weit komme ich wohl in fünf Minuten?		
9	Eine Agenda führen, mit Prüfungsterminen		
10	Ein Wochenplan mit Schulstunden, Sporttraining/Musikunterricht, Zeitfenstern für das Lernen zuhause an gutem Ort aufgehängt		
11	Kurze Pausen machen		
12	Meine Idee: _____		
13	Meine Idee: _____		

Name: _____

Datum: _____

Markiere in diesem Wochenplan deine fixen Schul- und Hobby-, Sportzeiten und male sie in je einer Farbe an. Wähle für mögliche Lernzeiten deine Lieblingsfarbe.

Wochenplan

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

Name: _____

Datum: _____

Was kann Cornelia helfen, mit der Zeit besser zurechtzukommen?

Cornelia verliert sich in der Zeit. Ständig das Gefühl zu haben, sie habe noch endlos Zeit, ist verführerisch, hilft aber überhaupt nicht, sie in den Griff zu bekommen. Cornelia trägt keine Uhr, weil sie findet, sie könne auf dem Handy schauen, wie spät es sei. Wenn sie das tun will, muss sie aber das Handy griffbereit haben – und das ist eine gefährliche Geschichte, wie man weiss. Handys in einer Handybox ausserhalb des Zimmers zu deponieren, spart viel Zeit und Aufmerksamkeit.

Was könnte Cornelia helfen? Sammle Ideen und notiere sie hier

Suche hier die Möglichkeiten heraus, die Cornelia helfen könnten und schreibe deine Ideen dazu:

Zeit bewusst machen | Arbeiten oder Schritte definieren | Prioritäten setzen | Schätzen, wie viel Zeit man braucht | Arbeitszeiten und Pausen definieren | Zeiten einhalten | In Lernzeiten wirklich lernen | Timer stellen bei Arbeits-/Lernbeginn | Lied als Abschluss einer Phase | Bewegungspause | Stille Minute.

Was könntet ihr Cornelia noch sagen?

Name: _____

Datum: _____

Zeitgefühl und Zeitmanagement**Warum ist es für mich und mein Leben wichtig, mit der Zeit gut umgehen zu können?****Überlege dir, warum dies für dich wichtig ist und notiere hier****In der Schule:** _____

Zuhause: _____

In deinem späteren Leben: _____

Im Beruf: _____

**Arbeitsblätter
zur Flexibilität des Denkens
und Verhaltens**

(EF5)

Name: _____

Datum: _____

Meine Trickkiste**Wie kann ich Vokabeln lernen?**

Lies diese Tricks aufmerksam durch und trage in die Liste ein, ob du sie schon einmal ausprobiert hast oder nicht.

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
1	Täglich zehn Min. für das Vokabellernen in jeder Sprache einsetzen. Regelmässig lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.	
2	Ehe du beginnst, machst du jedes Mal eine Stille Minute , um dich zu sammeln und deine Konzentration zu wecken.	
3	Bilder kann man sich gut merken. Mache dir ein Bild vom Inhalt (das geht nicht immer) oder ein Bild vom Wort: Schreibe es auf die «innere Wandtafel»).	
4	Lerne Wörter immer durch Lesen, Sprechen und Schreiben : So kannst du über mehrere Kanäle lernen (schauen, hören, bewegen) und es bleibt besser haften.	
5	Wanderdiktat : Lege die Wörter ein paar Schritte vom Arbeitstisch hin. Gehe hin, lies zwei, drei Wörter und merke sie dir. Gehe dann zurück an den Arbeitsplatz und schreibe sie auswendig auf. Kontrolliere sie und korrigiere, wenn nötig. Wenn du willst, dass dir die richtige Schreibweise besser im Gedächtnis bleibt, schreibe das korrigierte Wort mehrmals auf.	
6	Lass dich von jemandem abfragen , wenn du schon ganz gut gelernt hast.	
7	Bereite dein Handy zum Abfragen vor: Sprich die Wörter z. B. Deutsch und dann in der Fremdsprache. Lass ein paar Sekunden Abstand dazwischen und kontrolliere deine Antwort. Gib dir einen Punkt, wenn sie stimmt.	
8	Schreibe die Wörter auf, wenn du sie richtig schreiben können musst in der Schule.	
9	Trainiere mit Quizlet .	

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
10	Frage dich ab, indem du in der Wörterliste die eine Seite deckst und auswendig antwortest. (Schummeln ist leider keine gute Idee ...)	
11	Notiere die Wörter auf Kärtchen : vorne deutsch – hinten in der Fremdsprache. Sprich die Antwort immer laut aus.	
12	Wiederhole das Wichtigste vor dem Einschlafen kurz: Im Schlaf wird das Gelernte in das Langzeitgedächtnis überführt.	
13	Wichtiges sollte man oft wiederholen , denn bei jedem Mal wird es neu gespeichert. Wenn du etwas zehn Mal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn. So kannst du es schneller, besser und sicherer abrufen – und fast nicht mehr vergessen ...	
14	Meine Idee: _____ _____ _____	
15	Meine Idee: _____ _____ _____	
16	Meine Idee: _____ _____ _____	

Name: _____

Datum: _____

Meine Trickkiste**Wie kann ich das 1x1 trainieren ?**

Lies diese Tricks aufmerksam durch und trage in die Liste ein, ob du sie schon einmal ausprobiert hast oder nicht.

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
1	Reserviere täglich zehn Minuten für das 1x1-Lernen. Regelmässig lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.	
2	Mache eine Stille Minute oder ein paar achtsame Bewegungen ehe du beginnst, um dich zu sammeln und deine Konzentration zu wecken. Wenn du müde bist, kannst du das zwischendurch immer mal machen.	
3	Bilder kann man sich gut merken. Mach dir ein Bild von der Rechnung: Schreibe z. B. 3×5 auf deine «innere Wandtafel».	
4	Lies, sprich und schreibe immer die ganze Rechnung: So kannst du über mehrere Kanäle lernen (schauen, hören, bewegen) und das bleibt besser haften.	
5	« Wanderrechner »: Rechnungen ein paar Schritte vom Arbeitstisch ablegen. Gehe hin, lies ein paar Rechnungen und merke sie dir. Gehe dann an den Arbeitsplatz zurück und schreibe sie auswendig auf. Kontrolliere und korrigiere, wenn nötig.	
6	Lass dich von jemandem abfragen . Aber erst, wenn du schon gut gelernt hast.	
7	Bereite dein Handy zum Abfragen vor: Sprich die Rechnungen (1x, 10x, 5x) und den Rest schön durcheinander) und lasse ein paar Sekunden Abstand zwischen Rechnung und Resultat. Sprich die Rechnung und schreibe sie auf. Kontrolliere ob sie stimmt.	
8	Trainiere mit Quizlet .	

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
9	Schreibe die Rechnungen der Reihe, die du trainieren willst, schön durcheinander und untereinander auf (z. B. 1×7 , $10 \times$, 5×7 usw.). Frage dich ab, indem du das Resultat verdeckst und auswendig antwortest. (Beim Schummeln lernt man schummeln und leider nicht das Einmaleins ... Also kein guter Trick ...)	
10	Notiere die Rechnungen auf Kärtchen : vorne Rechnung – hinten das Resultat. Sprich die Rechnung und die Antwort immer laut aus. Das Hören hilft auch beim Lernen.	
11	Jemand (LernpartnerIn/Eltern oder LP wirft dir einen Ball zu und nennt eine Rechnung. Du wirfst den Ball zurück, antwortest und kontrollierst, ob das Resultat stimmt.	
12	Ein Rechenspiel am PC machen. Immer die Rechnung und das Resultat nennen . Du weißt schon warum ...	
13	Wiederhole das Wichtigste (z. B. eine Rechnung, die nicht ins Gehirn will) vor dem Einschlafen kurz: Im Schlaf wird das Gelernte in das Langzeitgedächtnis überführt.	
14	Wichtiges sollte man oft wiederholen , denn bei jedem Mal wird es neu gespeichert. Wenn du etwas zehn Mal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn. So kannst du es schneller, besser und sicherer abrufen und kannst es fast nicht mehr vergessen ...	
15	Rechnungen, die einfach nicht ins Gehirn wollen, kannst du auf ein Plakat schreiben und neben deinem Bett aufhängen.	
16	Meine Idee: _____ _____ _____	
17	Meine Idee: _____ _____ _____	
18	Meine Idee: _____ _____ _____	

Name: _____

Datum: _____

Meine Trickkiste**Wie kann ich Diktate oder richtig schreiben lernen ?**

Lies diese Tricks aufmerksam durch und trage in die Liste ein, ob du sie schon einmal ausprobiert hast oder nicht.

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
1	Täglich zehn Minuten für das Lernen einsetzen. Regelmässig lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.	
2	Ehe du beginnst , machst du jedes Mal eine Stille Minute oder ein paar achtsame Bewegungen, um dich zu sammeln und deine Konzentration zu wecken. Wenn du müde bist, kannst du das auch zwischendurch machen.	
3	Lies zuerst den ganzen Text aufmerksam, langsam und laut durch.	
4	Gibt es schwierige Wörter? Verdopplungen/Schärfungen (nn), Dehnungen (eh, ie), gross/klein?, Ableitungen (Fahrzeug kommt von fahren). Nimm ein neues Blatt und richte für jede Fehlersorte eine Spalte ein. Trage die schwierigen Wörter in die passenden Spalten ein.	
5	Wenn du allein trainierst, dann lies den Text sehr, sehr langsam und mit vielen Pausen und speichere ihn auf dem Handy . So kannst du dir selber diktieren.	
6	Bitte jemanden, dir den Text zu diktieren .	
7	Mach dir ein Bild vom schwierigen Wort: Schreibe es auf deine «innere Wandtafel» . Ein paar ganz schwierige Wörter kannst du mit dickem Filzstift auf ein A4-Blatt schreiben und neben deinem Bett aufhängen.	
8	Schwierige Wörter sprechen/schreiben/ lesen: So kannst du über mehrere Kanäle lernen (Schauen, hören, bewegen) und das bleibt besser im Gehirn.	

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
9	Wörter-Wanderdiktat: Lege die schwierigen Wörter ein paar Schritte vom Arbeitstisch entfernt hin. Gehe hin, lies 2-3 Wörter und merke sie dir gut. Kehre an deinen Arbeitsplatz zurück und schreibe sie auswendig auf. Kontrolliere und korrigiere, wenn nötig. Wenn du willst, dass dir die richtige Schreibweise besser im Gedächtnis bleibt, schreibst du das korrigierte Wort mehrmals auf.	
10	Lass dich von jemandem abfragen: buchstabiere die schwierigen Wörter laut. Das ist auch ein cooles Training für das Arbeitsgedächtnis. Schreibe es am besten nach dem Buchstabieren noch auf.	
11	Text-Wanderdiktat: Merke dir ein paar Wörter und schreibe sie an deinem Arbeitsplatz auf. Kontrollieren - korrigieren gehört zum Trainieren. Auch das ist ein Supertraining für das Arbeitsgedächtnis!	
12	Wiederhole das Wichtigste vor dem Einschlafen kurz (z. B. die schwierigsten Wörter): Im Schlaf wird das Gelernte in das Langzeitgedächtnis überführt.	
13	Wichtiges sollte man oft wiederholen, denn bei jedem Mal wird es neu gespeichert. Wenn du etwas zehn Mal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn. So kannst du es schneller, besser und sicherer abrufen. So kannst du es fast nicht mehr vergessen ...	
14	Meine Idee: _____ _____ _____	
15	Meine Idee: _____ _____ _____	
16	Meine Idee: _____ _____ _____	

Name: _____

Datum: _____

Meine Trickkiste**Wie kann ich für die NMG-Prüfung lernen?**

Lies diese Tricks aufmerksam durch und trage in die Liste ein, ob du sie schon einmal ausprobiert hast oder nicht.

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
1	Täglich zehn Minuten für das Lernen einsetzen. Regelmäßig lernen macht das Lernen leichter. Am Anfang fällt es noch schwer, mit der Zeit geht es immer besser.	
2	Mache jedes Mal eine Stille Minute oder ein paar achtsame Bewegungen bevor du beginnst, um dich zu sammeln und deine Konzentration zu aktivieren. Wenn du müde oder gestresst bist, kannst du das zwischendurch machen, wenn du willst.	
3	Lies zuerst einen grossen Abschnitt aufmerksam durch.	
4	Gibt es Wörter, die du nicht kennst? Notiere sie und finde heraus, was sie bedeuten.	
5	Lies dir den Text nochmals langsam und laut vor und fasse jeden Satz in deinen Worten zusammen.	
6	Markiere die wichtigsten Stichwörter farbig .	
7	Schreibe einen «Spick» mit den Stichwörtern oder/und mache eine Skizze.	
8	Bilder kann man sich gut merken. Wenn dir etwas nicht in den Kopf will, dann schreibe oder skizziere es mit dickem Filzstift auf ein A4-Blatt und hänge es neben deinem Bett auf .	
9	Wander-Lernen: Lege deinen Spick ein paar Schritte vom Arbeitstisch entfernt hin. Wandere hin, lies ein paar Stichwörter, formuliere daraus eine Zusammenfassung und merke sie dir gut.	
10	Wandere nun an deinen Arbeitsplatz zurück und erzähle die Zusammenfassung laut deinem Hund, deiner Katze oder dir selbst . Kontrolliere, ob alles stimmt.	
11	Hole die nächste Portion und fahre so weiter.	

Nr.	Lernstrategien und Tipps	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
12	Lass dich von jemandem abfragen, wenn du schon gut gelernt hast.	
13	Wiederhole das Wichtigste vor dem Einschlafen kurz: Was du vor dem Schlafen gelernt hast wird im Schlaf in das Langzeitgedächtnis überführt. Dort bleibt es sehr, sehr lang erhalten – und nicht nur bis zur Prüfung.	
14	Wichtiges sollte man oft wiederholen , denn bei jedem Mal wird es neu gespeichert. Wenn du etwas zehn Mal wiederholt hast, hast du zehn Spuren im Gehirn. So kannst du es schneller, besser und sicherer abrufen. So kannst du es fast nicht mehr vergessen ...	
15	Meine Idee: _____ _____ _____	
16	Meine Idee: _____ _____ _____	
17	Meine Idee: _____ _____ _____	

Name: _____

Datum: _____

Was könnte Eric helfen, nicht immer denselben Fehler zu machen? Was könnte ihm helfen, flexibler zu sein?

Immer wieder passiert es Eric, dass er den gleichen Fehler macht. Er erledigt die Hausaufgaben nur unvollständig oder beginnt zu spät für eine Prüfung zu lernen. Er scheint nicht zu merken, dass er immer wieder in dieselbe Falle tappt. Vielleicht kümmert es ihn auch nicht, dass dies so ist. Er macht es eben am liebsten so wie immer.

Wie heisst seine Falle? _____

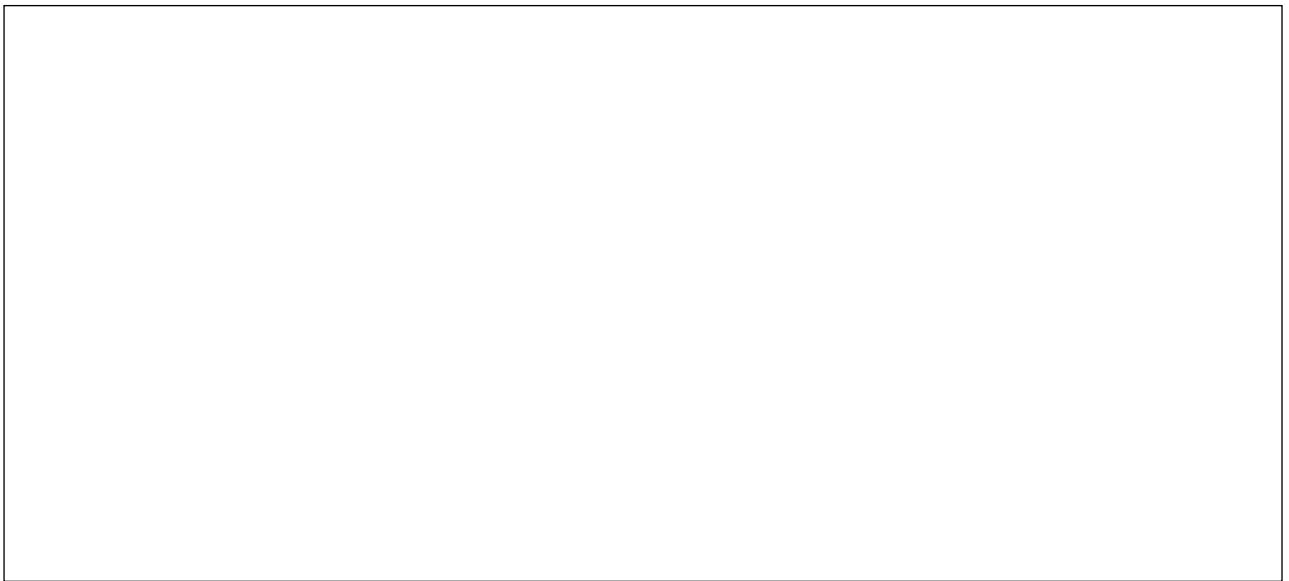
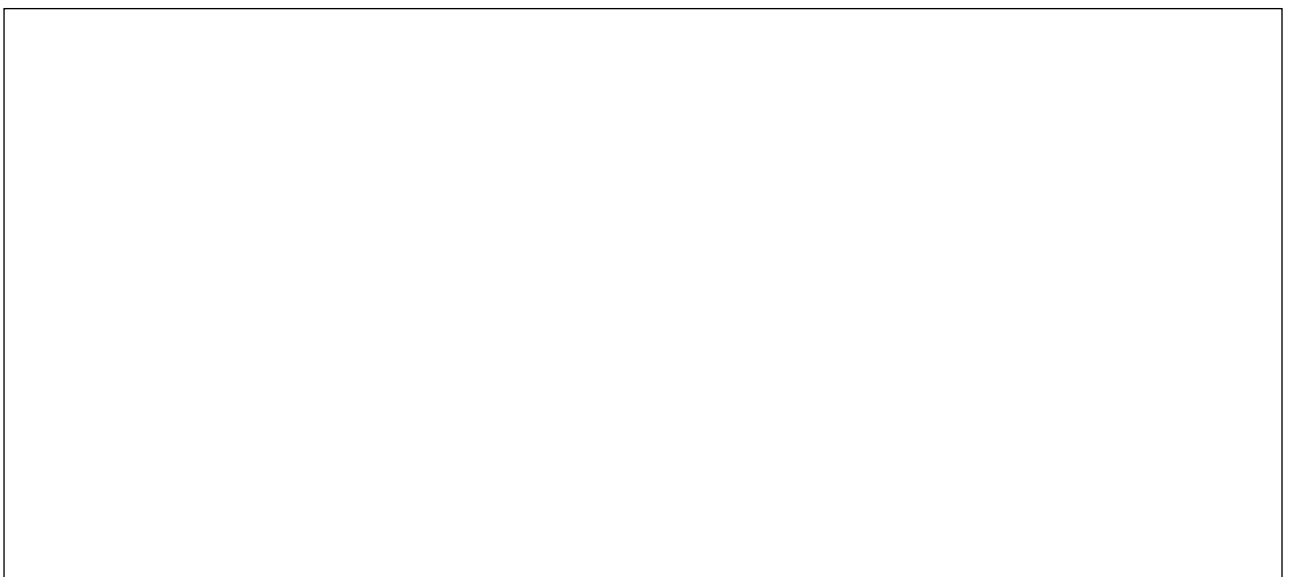
Überlege dir, was ihm helfen könnte und notiere hier. Unten sind ein paar Ideen. Bestimmt hast du noch eigene Ideen.

Ein paar Ideen – Achtung: Nicht alle passen ...

Hausaufgaben vergessen? | Ein Lied singen? | Hatte er alles in die Agenda eingetragen? | Hat jemand den Eintrag kontrolliert? | Hatte er die Agenda dabei? | Eine Stille Minute machen? | Was könnte er anders machen beim nächsten Mal? | Könnte ihm ein Post-it-Zettel helfen? | Sofort zu lernen anfangen, wenn er erfährt, dass eine Prüfung geplant ist? | Kontrollieren, ob er alle nötigen Unterlagen eingepackt hat in der Schule?

Name: _____

Datum: _____

Flexibel sein mit Zeichen**Zeichne in das Feld unten einen Kreis, ein Quadrat, ein Dreieck und vier Striche****Bilde aus diesen Zeichen möglichst viele Figuren ohne die Anzahl der Teile zu verändern. Wie viele Figuren findest du in drei Minuten? Wer findet die meisten? Wie viele habt ihr alle zusammen?****Hier kannst du selber Zeichen wählen.**

Name: _____

Datum: _____

Lernstrategien von A-Z

Markiere farbig, was du schon einmal versucht hast!

1. Ablenkungen ausblenden. 2. Abschalten. 3. Alles wegräumen, was man nicht gerade zum Lernen braucht. 4. Anstreichen. 5. Arbeitsplatz ein wenig gemütlich gestalten. 6. Auf die Aufmerksamkeit aufpassen: Bin ich noch dabei? 7. Auf Lernen umschalten. 8. Aufmerksam sein. 9. Aufpassen. 10. Aufschreiben. 11. Ausdauer. 12. Belohnungen finden. 13. Bewegungspause 3 Min. 14. Der Katze das Wichtigste erzählen. 15. Entspannung einplanen. 16. Mich an Erfolge erinnern. 17. Freizeit einplanen. 18. Gehen an Ort. 19. Genau lesen. 20. Genug schlafen. 21. Gut essen aber nicht vor dem Lernen. 22. Handy im Flugzeugmodus. 23. Handy vor dem Zimmer platzieren. 24. «Herumtigern» beim Lernen. 25. «Herumtigern» beim Lesen. 26. Hüpfen (auf 1-2 Beinen). 27. Innerlich ruhig sein. 28. Konzentrieren. 29. Kurze Pausen machen. 30. Laut lesen. 31. Lernplan machen. 32. Lernschritte machen. 33. Lernkartei und Vokabelmaschine. 34. Lernplakat neben dem Bett aufhängen. 35. Lernstoff muss sich setzen können. 36. Liegestütze. 37. Liste machen. 38. Markieren. 39. Mir mein Ziel vorstellen. 40. Mich motivieren. 41. Notieren. 42. Optimale Lernzeiten nutzen (Achtung Essen, Müdigkeit). 43. Ordnung am Arbeitsplatz. 44. Ordnung auf dem Arbeitstisch. 45. Pause nach dem Lernen hilft, das Gelernte zu speichern. 46. Post-its. 47. Prüfungsangst abbauen. 48. Prüfungsangst ade – aber wie? 49. Rechtzeitig mit Lernen beginnen. 50. Repetieren. 51. «Spickzettel» machen. 52. Sport. 53. Stress vermeiden. 54. Tee oder Wasser trinken. 55. Trainieren. 56. Training auf Zeit (Tempomotivation). 57. Üben. 58. Verstehen. 59. Vor dem Einschlafen das Wichtigste nochmals wiederholen. 60. Vorsicht mit Musik: Musikhören kann stören. 61. Wie kann man lernen ohne Motivation? 62. Wiederholen. 63. Zeit stoppen. 64. Zuhören. 65. Zusammenfassen. 66. Ziel erreicht: Ich freue mich!

Name: _____

Datum: _____

Lernstrategie-Rallye von A-Z

Spielvorbereitung Super-Variante

Ein schönes Bild malen oder kopieren. Die Strategien ausdrucken und auseinanderschneiden. Auf dem farbigen Hintergrund als «Weg» aufkleben. Dabei in unregelmässigen Abständen 10-20 Actionkarten dazwischen kleben.

Ideen für Actionkarten: Rücke drei Felder vor. Du darfst zweimal würfeln. Wenn du eine gerade Zahl würfelst, darfst du doppelt so viele Felder nach vorn. Du musst fünf Felder zurück. Einmal aussetzen. Würfle zweimal und zähle die kleinere von der grösseren Zahl ab: so viele Felder zurück musst du nun gehen

Spielvorbereitung einfache Variante

Die Blätter mit den vergrösserten Strategien aneinanderkleben. Und los geht's!

Spielregel für beide Varianten

Zwei bis vier Spielende, ein Würfel (Zahlen 1-6) und eine Spielfigur für jede Person. Es wird reihum gewürfelt. Wer erklären kann, was mit der gewürfelten Strategie gemeint ist, darf sich auf das Feld setzen. Wer keine passende Idee hat, bleibt sitzen. Wer zuerst im Ziel ist oder die Nase am weitesten vorn hat, wenn die Spielzeit abgelaufen ist, hat gewonnen.

Name: _____

Datum: _____

- 1. Ablenkungen ausblenden.**
- 2. Abschalten.**
- 3. Alles wegräumen, was man nicht gerade zum Lernen braucht.**
- 4. Anstreichen.**
- 5. Arbeitsplatz ein wenig gemütlich gestalten.**
- 6. Auf die Aufmerksamkeit aufpassen: Bin ich noch dabei?**
- 7. Auf Lernen umschalten.**
- 8. Aufmerksam sein.**
- 9. Aufpassen.**
- 10. Aufschreiben**
- 11. Ausdauer.**
- 12. Belohnungen finden.**
- 13. Bewegungspause 3 Min.**

- 14. Der Katze das Wichtigste erzählen.**
- 15. Entspannung einplanen.**
- 16. Mich an Erfolge erinnern.**
- 17. Freizeit einplanen.**
- 18. Gehen an Ort.**
- 19. Genau lesen.**
- 20. Genug schlafen.**
- 21. Gut essen aber nicht vor dem Lernen.**
- 22. Handy im Flugzeugmodus.**
- 23. Handy vor dem Zimmer platzieren.**
- 24. «Herumtigern» beim Lernen.**
- 25. «Herumtigern» beim Lesen.**
- 26. Hüpfen (auf 1-2 Beinen).**
- 27. Innerlich ruhig sein.**

- 28. Konzentrieren.**
- 29. Kurze Pausen machen.**
- 30. Laut lesen.**
- 31. Lernplan machen.**
- 32. Lernschritte machen.**
- 33. Lernkartei und Vokabelmaschine.**
- 34. Lernplakat neben dem Bett aufhängen.**
- 35. Lernstoff muss sich setzen können.**
- 36. Liegestütze.**
- 37. Liste machen.**
- 38. Markieren.**
- 39. Mir mein Ziel vorstellen.**
- 40. Mich motivieren.**
- 41. Notieren.**

42. Optimale Lernzeiten nutzen (Achtung Essen, Müdigkeit).
43. Ordnung am Arbeitsplatz.
44. Ordnung auf dem Arbeitstisch.
45. Pause nach dem Lernen hilft, das Gelernte zu speichern.
46. Post-its.
47. Prüfungsangst abbauen.
48. Prüfungsangst ade – aber wie?
49. Rechtzeitig mit Lernen beginnen.
50. Repetieren.
51. «Spickzettel» machen.
52. Sport.
53. Stress vermeiden.
54. Tee oder Wasser trinken.
55. Trainieren.

- 56. Training auf Zeit (Tempomotivation).**
- 57. Üben.**
- 58. Verstehen.**
- 59. Vor dem Einschlafen das Wichtigste nochmals wiederholen.**
- 60. Vorsicht mit Musik: Musikhören kann stören.**
- 61. Wie kann man lernen ohne Motivation?**
- 62. Wiederholen.**
- 63. Zeit stoppen.**
- 64. Zuhören.**
- 65. Zusammenfassen**
- 66. Ziel erreicht: Ich freue mich!**

Name: _____

Datum: _____

Retrieval-Praxis für LP, Therapeuten und andere Leser

Statt einer Zusammenfassung: Retrieval-Praxis und Think-Pair-Share

Eine Zusammenfassung selbst zu formulieren wird, von Agarwal & Bain sehr empfohlen. Also probieren wir es hier gleich selber aus. Wir benutzen die «Stationen» Think-Pair-Share.

1. Think

Die drei für mich im Moment wichtigste Stichwörter und Ideen zum Thema dieser EF _____ sind:

Notieren Sie diese hier

2. Pair

Tauschen Sie sich mit jemandem darüber aus. Wenn Sie niemanden haben, seien Sie sich eine gute Lernpartnerin und berichten Sie sich oder Ihrem Lerntagebuch (auswendig, d. h., ohne auf dieses Blatt zu sehen) darüber.

Nun blättern Sie die Seiten dieses Kapitels nochmals durch und vergleichen mit Ihren Notizen.

3. Share

Notieren Sie jetzt, was Sie einem fiktiven Publikum dazu berichten würden.

Wenn Sie diese Schritte auf verschiedene Tage verteilen, wird das Lernen noch nachhaltiger.

Arbeitsblätter
Arbeitsgedächtnis
(EF6)

Name: _____

Datum: _____

Das auditive Arbeitsgedächtnis sportlich trainieren

Vorgehen:

Die Vorlagen (1a und b) ausdrucken und in die Kategorien auseinanderschneiden. Dann entweder nur mit einer Kategorie trainieren oder per Zufall eine ziehen und der Lernpartnerin vorsagen.

Hier Zahlen zum vorwärts oder rückwärts Nachsprechen.

1. Zahlenprofi (vorwärts und rückwärts nachsprechen)

4 7 5

6 8 2

5 2 6 1

9 4 3 7

7 1 9 5 3

8 2 5 9 1

5 9 7 1 4 6

6 4 9 5 3 2

Name: _____

Datum: _____

Das auditive Arbeitsgedächtnis sportlich trainieren**Tiere zum Nachsprechen (vorwärts und rückwärts)**

Maus, Katze, Hund

Vogel, Hund, Pferd, Fuchs

Kuh, Hahn, Pferd, Maus, Vogel

Eigene:

Verben: Arten zu sprechen (vorwärts und rückwärts)

Fragen, sagen, rufen

Schreien, flüstern, antworten, lügen

Antworten, befehlen, brüllen, fragen, bitten

Eigene:

Verben: Arten sich fortzubewegen (vorwärts und rückwärts)

Schleichen, rennen, laufen

Gehen, hüpfen, hinken, kriechen

Fliegen, humpeln, schwimmen, schlendern, eilen

Eigene:

Name: _____

Datum: _____

Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis

Aufmerksamkeit ist extrem wichtig, um das Arbeitsgedächtnis nutzen zu können. Ohne Aufmerksamkeit kein Arbeitsgedächtnis. Also pass gut auf deine Aufmerksamkeit auf!

So aufmerksam war ich in der letzten Stunde:

Signal	Wähle eine Zahl zwischen 0 und 10
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Total (addiere die Zahlen): _____

Berechne den Durchschnitt: _____

Name: _____

Datum: _____

So aufmerksam und konzentriert war ich heute

Wenn du an der Arbeit bist, wenn der Ton erklingt, darfst du dir einen Punkt geben (1), wenn nicht, dann nicht (0). Schreibe das Datum ein und notiere, ob du einen Punkt bekommst (1) oder nicht (0). Notiere das Total in der letzten Spalte.

Datum	1.Ton	2.Ton	3.Ton	4.Ton	5.Ton	6.Ton	7.Ton	8.Ton	9.Ton	10.Ton	Total

Name: _____

Datum: _____

Das Arbeitsgedächtnis stärken

Nr.	Strategien	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
1	Ruhe im Raum	
2	Zwei Minuten lang ganz gut hören und sich merken, was man gehört hat	
3	Vor einer anspruchsvollen Aufgabe eine Stille Minute machen	
4	Um nichts zu vergessen, auf das Handy aufnehmen , woran man denken muss	
5	Um nichts zu vergessen, eine Notiz machen	
6	Signal und Frage: Wie aufmerksam bin ich jetzt? 0 gar nicht 10 super (wähle die passende Zahl)	
7	Jemanden bitten, mich an Wichtiges zu erinnern	
8	In der Schule Zeichen setzen für Stillarbeit (Tonsignal oder Plakat)	
9	Zeichen für «Achtung! Aufgepasst!» wahrnehmen (Tonsignal oder Plakat)	
10	Wenn die LP klatscht, mitklatschen bis alle bereit sind für den nächsten Schritt.	
11	Post-it oder andere kleine Zettel für wichtige Notizen	
12	Sichtbare Erinnerungshilfen nutzen: Notiz auf Handrücken, Klebzettel an wichtiger Stelle montieren	
13	Checklisten für wiederkehrende Aufgaben an der Wand in der Schule benutzt: Rucksack packen, nichts vergessen?	
14	To-do-Listen auf dem Tisch und laufend streichen, was man schon erledigt hat.	

Nr.	Strategien	Das habe ich das schon einmal gemacht: Ja/nein
15	Geschafft!-Liste auf dem Tisch , laufend ergänzen und mich darüber freuen, dass ich schon viel gemacht habe	
16	Hilfsmittel wie Agenda, Hausaufgabenbücher, Lerntagebücher benutzen	
17	Meine Idee: _____ _____ _____	
18	Meine Idee: _____ _____ _____	
19	Meine Idee: _____ _____ _____	

Name: _____

Datum: _____

Was könnte Lena helfen, weniger vergesslich zu sein?

Lena vergisst immer wieder ihre Unterlagen in der Schule und kann dann die Hausaufgaben nicht machen. Das hat auf den ersten Blick Vorteile für sie («Was ich nicht dabei habe, kann ich heute nicht machen!»). Oft schreibt sie Aufgaben nicht in die Agenda, weil sie sicher ist, dass sie sie nicht vergisst.

Was könnte Lena helfen? Sammelt Ideen und notiert sie hier.

Hier sind ein paar Antworten. Achtung: Nicht alles hilft!

Aufgaben in der Agenda notieren | Jemand schaut kurz in den Rucksack und hilft kontrollieren | Schnell davonrennen | Klebezettel | Mit der besten Kollegin abmachen nach der Schule | Zettel, auf dem alles steht, was sie heute mitnehmen muss | Zettel für das allerwichtigste schreiben | Denken: Kein Problem: Ich kann die HA auch ein andermal machen.

Arbeitsblätter
Handlungskontrolle
und Handlungskorrektur
(EF7)

Name: _____

Datum: _____

Kontrollieren will gelernt sein

Allgemeine Kontrollstrategie

Hier hast du eine einfache Kontrollstrategie, die man für verschiedene Aufgaben anwenden kann, bei denen möglichst wenig Fehler übrigbleiben sollten.

- 1. Start: «Ich achte auf meine Atemzüge und atme fünf Mal ruhig ein und aus.»**
- 2. Entschluss: «So jetzt kontrolliere ich!»**
- 3. Schritte: «Ich kontrolliere Aufgabe um Aufgabe und korrigiere Fehler gleich, damit ich sie nicht wieder suchen muss. Dann mache ich den nächsten Schritt: Schritt um Schritt bis ich fertig bin.»**
- 4. Wenn es länger dauert, frage ich: «Bin ich konzentriert der Sache?» (Skala: 0–10). Wenn ich unter 5 lande, lohnt es sich, einen Moment achtsam zu sein oder meine Konzentration mit ein paar sportlichen Bewegungen aufzuwecken.**

Name: _____

Datum: _____

Spezielle Kontrollstrategien für Texte

Nr.	Text kontrollieren	Habe ich das gemacht: Ja/nein
1	Mich konzentrieren und auf «kontrollieren» programmieren	
2	Stille Minute	
3	Ein Blatt so auf den Text legen, dass nur eine Zeile sichtbar ist	
4	Mit beiden Zeigefingern ein Wort um das andere freigeben und es ganz genau lesen (Scheinwerfer)	
5	Wort um Wort langsam und genau lesen	
6	Am Ende des Textes beginnen, denn da hat es meist mehr Fehler.	
7	Fehler korrigieren	
8	Selbstregulation: Wie gut bin ich noch dabei? (Skala: 0–10)	
9	Mich an wichtige Rechtschreibregeln erinnern	
10	Ist alles gross , was gross sein muss?	
11	Meine Idee: _____ _____	
12	Meine Idee: _____ _____	
16	Meine Idee: _____ _____	

Name: _____

Datum: _____

Mein Blick zurück

Was konnte ich tun, um die Aufgabe zu lösen?

Habe ich getan, was ich mir vorgenommen hatte oder was ich tun sollte?

Was alles habe ich gemacht?

Wie schwierig war diese Aufgabe für mich?

Name: _____

Datum: _____

Meine grosse Strategiekarte zur Rechtschreibkontrolle

Langsam lesen

Lange Wörter Stück um Stück (ev. Silben) lesen

Untere Zeilen decken, damit das Hirn die Zeile nicht suchen muss

Mit einem Zettel die Zeile markieren, auf der man ist, mit Zeigefinger Wort einrahmen (Scheinwerfer)

So geschrieben wie es tönt?

Klein oder gross? (Der, die, das?)

Grundbausteinregel 1: Verlängerungsregel Bsp. Bad – baden – d

Grundbausteinregel 2: Ableitungsregel Bsp. Haus – Häuser – ä

Grundbausteinregel 3: Kürzungsregel nach kurzem Vokal mind. 2 Kons. Bsp. fallen – ll

(nach Leemann Ambroz, 2015)

Name: _____

Datum: _____

Meine Strategiekarte zur Kontrolle in Mathematik**Lies die folgenden Fragen aufmerksam und mache einen Haken hinter jede, die du beantwortet hast.****1. Habe ich die Aufgaben richtig gelesen?****2. Aufgaben verstanden?****3. Alle Zahlen richtig aufgeschrieben?****4. Richtig gerechnet?****5. Alle Aufgaben gelöst?****6. Die richtige Antwort hingeschrieben?**

Name: _____

Datum: _____

Hier kann man wieder einem Kollegen helfen.**Was könnte Jan helfen, seine Arbeiten besser zu kontrollieren?**

Jan kontrolliert am liebsten gar nichts: «Gemacht ist gemacht!», lautet seine Devise! Dadurch «verschenkt» er in Prüfungen regelmässig viele Punkte. Er verpasst auch einige wichtige Lernchancen, die man nur bekommt, wenn man am Ende kontrolliert und einen Blick zurückwirft.

Was könnte ihm helfen?

Notiere hier, was du Jan sagen könntest. Tauscht miteinander aus.

Auswahlmöglichkeiten. Was passt?

Man könnte mit Jan jeden Tag kontrollieren, ob er seinen Plan eingehalten hat. Falls nicht, sollte er dies gleich nachholen | LP oder Eltern könnten Jan unterstützen, bis er es selber schafft. | Er könnte sich selber coachen: «Stopp – ich kontrolliere jetzt!» | Habe ich alle Wörter verwendet? | Alle Aufgaben gelöst? | Bin ich fertig? | «Gut kontrollieren hilft Fehler zu vermeiden» |

**Arbeitsblätter
zur Metakognition**

(EF8)

Name: _____

Datum: _____

Bauen im Kindergarten

Kindergartenlehrperson	Kinder
Ihr habt zusammen einen Turm gebaut mit den Bauklötzen und habt gemerkt, dass es gar nicht so einfach ist. So ein Turm kann schnell umstürzen. Was hilft, damit er gut steht?	
Hilft es, langsam zu bauen? Was meint ihr?	
Wenn du einem anderen Kind erklären würdest, wie es am besten vorgehen soll, damit der Turm sicher steht: Was würdest du zu ihm sagen?	
Ihr habt hier gelernt, wie man sicher und gut bauen kann. Warum ist es wichtig, das zu wissen?	
Was denkt ihr, ist beim Malen auch so wichtig wie beim Bauen?	
Ist es noch irgendwo im Kindergarten, zu Hause oder sonst im Leben wichtig zu wissen, wie man es am besten machen soll? Wo? Falls die Kinder keine Ideen haben, kann man etwas vorschlagen, notfalls fragend: beim Zähneputzen? Wenn man immer wieder vergessen würde, wie es geht oder wenn man es zu schnell machen würde, wäre es nicht gut ...	

Name: _____

Datum: _____

Projekt Werken**Metakognitives Unterrichtsgespräch**

Lehrperson	Lernende
Was haben wir zuerst gemacht?	
Was haben wir schon gemacht bisher?	
Wo stehen wir jetzt?	
Was war wichtig?	
Was kommt als Nächstes?	

Name: _____

Datum: _____

Projekt Arbeitsblatt oder Bedienungsanleitung

Fragen	Lernende
Was habe ich als Erstes gemacht?	
Was habe ich schon gemacht bisher?	
Wo stehe ich jetzt?	
Was war wichtig?	
Welches ist der nächste Schritt?	

Name: _____

Datum: _____

Da kann mir die Achterreihe helfen

Wo?	Wie? (Erklärung)
In der Mathe-Prüfung	
Sport	
Beruf	
Schule	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	

Wer findet am meisten? Jede Idee gibt einen Punkt.**Ich habe hier total _____ Punkte.****Tauscht eure Ideen in der Klasse aus und merkt euch auch, was die anderen nennen.****Legt euer Blatt beiseite. Schauen wir mal, was ihr morgen noch erinnert!**

Name: _____

Datum: _____

Warum ist es gut, schreiben zu können?**Da kann es mir helfen, schreiben zu können ...**

Wo?	Wie? (Erklärung)
Leben	<i>Da kann ich das Wichtige aufschreiben und vergesse es nicht.</i>
Sport	
Beruf	
Schule	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	

Wer findet am meisten? Jede Idee gibt einen Punkt.**Ich habe hier total _____ Punkte.****Tauscht eure Ideen in der Klasse aus und merkt euch auch, was die anderen nennen.****Legt euer Blatt beiseite. Schauen wir mal, was ihr morgen noch erinnert!**

Name: _____

Datum: _____

Da hilft es mir, gut lesen zu können ...

Wo?	Wie? (Erklärung)
Leben	
Sport	
Beruf	
Schule	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	

Wer findet am meisten? Jede Idee gibt einen Punkt.**Ich habe hier total _____ Punkte.****Tauscht eure Ideen in der Klasse aus und merkt euch auch, was die anderen nennen.****Legt euer Blatt beiseite. Schauen wir mal, was ihr morgen noch erinnert!**

Name: _____

Datum: _____

Da kann mir die Aufmerksamkeit helfen ...

Wo?	Wie? (Erklärung)
Schule	
Sport	
Beruf	
Leben	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	

Wer findet am meisten? Jede Idee gibt einen Punkt.**Ich habe hier total _____ Punkte.****Tauscht eure Ideen in der Klasse aus und merkt euch auch, was die anderen nennen.****Legt euer Blatt beiseite. Schauen wir mal, was ihr morgen noch erinnert!**

Name: _____

Datum: _____

Da kann mir die Konzentration helfen ...

Wo?	Wie? (Erklärung)
Schule	
Sport	
Beruf	
Leben	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	
Meine Idee: _____	

Wer findet am meisten? Jede Idee gibt einen Punkt.**Ich habe hier total _____ Punkte.****Tauscht eure Ideen in der Klasse aus und merkt euch auch, was die anderen nennen.****Legt euer Blatt beiseite. Schauen wir mal, was ihr morgen noch erinnert!**

Name: _____

Datum: _____

Welche EF habe ich heute in Alltag und Unterricht schon gebraucht?**1. Selbstregulation**

- der Aufmerksamkeit
- der Motivation
- der Impulse
- Aufgaben anpacken
- Aufgaben zu Ende führen

2. Handlungsplanung**3. Organisation (äussere und innere)****4. Zeitmanagement und Zeitgefühl****5. Flexibilität des Verhaltens****6. Arbeitsgedächtnis****7. Handlungskontrolle, -korrektur und Reflexion****8. Metakognitionen oder Wissen über das Wissen und das Lernen**