

MEINE LERNSTRATEGIEN FÜR DIE HAUSAUFGABEN

ZEITMANAGEMENT

- Arbeite möglichst immer zum selben Zeitpunkt!
- Überlege, wann du dich am besten konzentrieren kannst!
- Lege die Arbeitsphasen für mind. 20 min. fest! Berechne angemessene Zeiten, nicht zu knapp bemessen!
- Baue regelmäßige kurze Pausen (ca. 5-10 min.) ein!
- Verabredungen oder Freizeitaktivitäten lege auf einen anderen Zeitpunkt!

ARBEITSORT

- Wähle einen angenehmen, ruhigen Arbeitsplatz! Achte auf genug Licht - und Luftzufuhr!
- Störende Faktoren im Vorfeld ausschließen (z.B. Haustier, Handy, Geräusche)!
- Lege alle Materialien zum Lernen bereit!
- Hänge ein Schild an die Tür „Bitte nicht stören“!

ARBEITSPLANUNG

- Erstelle ein Lerntagebuch, beachte dabei alle Fragestellungen! Plane realistisch!
- Beginne mit einer leichten Aufgabe, das Gehirn muss erst einmal in Schwung kommen und es steigert außerdem deine Motivation, denn du hast dann schon etwas erledigt!
- Wechsle den Aufgabentypus ab (z.B. mündlich/ schriftlich)
- Schwierige bzw. aufwendige Aufgaben versuche in Teilaufgaben zu zerlegen!
- Überlege dir, wie und von wem du dir Hilfe holen kannst, falls du Aufgaben nicht alleine bewältigen kannst (z.B. Bücher, deine Eltern, Internet).

GEDANKENKONTROLLE

- Gibt es störende Gedanken, die dich ablenken könnten? Gibt es z.B. Probleme, die du vorher noch klären solltest?
- Gibt es schlechte Gedanken zu einem Arbeitsfach (z.B. ich habe solche Angst vor der Arbeit, ich glaube ich schaffe das nicht!). Dann fertige einen Motivationssatz an, schreibe z.B. einen Zettel mit einem Motivationsspruch „Ich schaffe das“ und überlege dir eine Belohnung für später. Oder schreibe den Gedanken auf und packe ihn in eine verschlossene Box.
- Wende eingeübte Gedankenstopps an z.B. „Halt Stopp – Gedanke verschwinde aus meinem Kopf“.
- Vergleiche dich nicht mit Anderen, sondern schau auf deine Fähigkeiten und Leistungen!

ARBEITSDURCHFÜHRUNG

- Beginne pünktlich und halte dich an dein Lerntagbuch!
- Halte deine Aufmerksamkeit auf die Aufgabe gerichtet, für die Ablenkung sind die Pausen da!
- Nutze verschiedene Bearbeitungsmöglichkeiten (Unterstreichen, MindMap, Stichwortliste, Sprachmemo).
- Versuche beim Lernen Spaß zu haben. Motiviere dich, indem du dir ansiehst, was du bereits geschafft hast (Teilziele)!
- Wenn du merkst, dass du müde wirst und die Lust verlierst, trinke etwas, atme am Fenster einmal tief durch oder lerne einen Moment im Stehen!
- Nutze die Pausen für Entspannung, mache z.B. Lockerungsübungen!
- Denke an deine Ziele (z.B. Verbesserung der Note) oder an deine bevorstehende Belohnung (z.B. Treffen mit Freunden).
- Merkst du, dass du die Aufgabe nicht lösen kannst oder du Angst vor der nächsten Arbeit bekommst? Wende die Gedankenstopps an oder eine kurze Entspannungsübung. Schau auf deinen Motivationsspruch!
- Sei stolz auf dich. Du wirst merken, dass ein konzentriertes Arbeiten sich lohnt und du viel mehr bewältigen kannst. Du wirst zufriedener und ausgeglichener sein.

Viel Spaß beim Erledigen deiner Hausaufgaben!

Falls du weitere Unterstützung brauchst, kannst du dich gerne bei mir melden.

Liebe Grüße

Kerstin Bolte