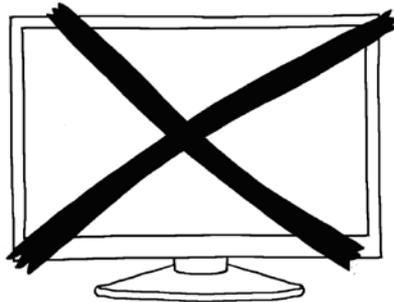


Schritt 8: Mit der Arbeit beginnen

Bevor du mit der Arbeit (Hausaufgaben, Prüfungsvorbereitungen etc.) beginnst, solltest du auf die folgenden Punkte achten. Sie helfen dir, damit du konzentriert losarbeiten kannst.

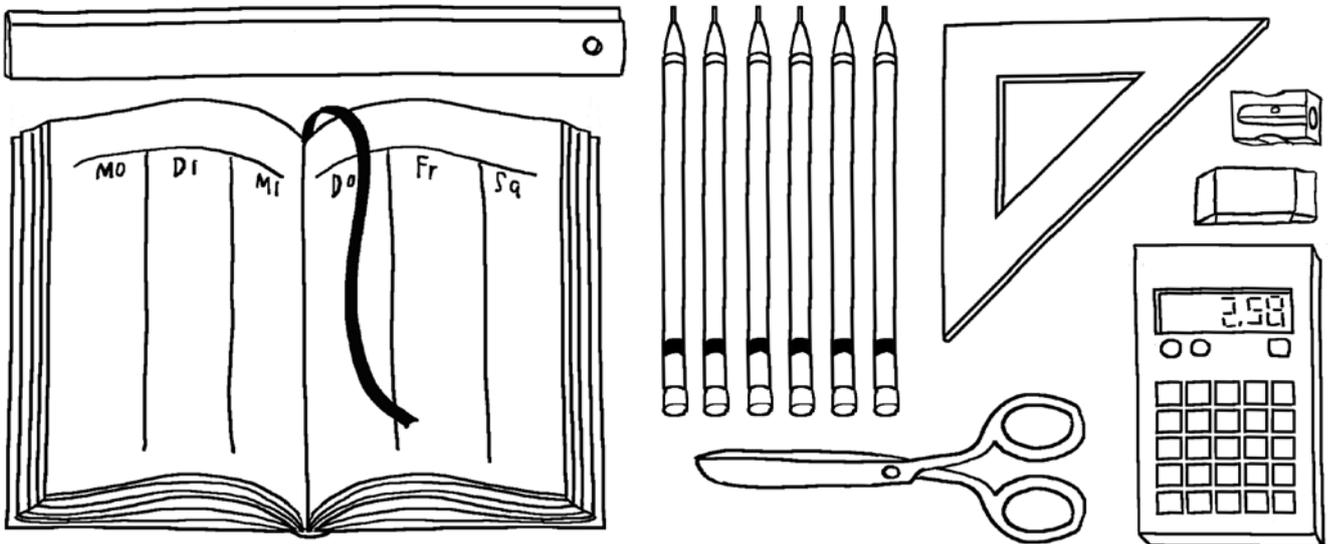
1. Arbeitsplatz aufgeräumt und ruhig?

Ist dein Arbeitsplatz so weit aufgeräumt, dass dich nichts mehr ablenkt? Hast du Schreibzeug, Notizpapier und so weiter zur Hand? Sind Fernseher, Computer usw. ausgeschaltet? Wenn nein, dann regle diese Punkte zuerst!



2. Alles bereit, was du brauchst?

Hast du die Schulsachen bereit, die du für deine Aufgaben brauchst? (Zum Beispiel das Aufgabenheft, das Mathematikbuch und so weiter?) Überlege zuerst oder lies im Aufgabenheft nach, was du zu tun hast, und lege dann alle Hefte und Bücher bereit, die du dazu brauchst!



3. Kurze Entspannungs- übung

Mach als Einstieg in die Arbeit eine kurze Entspannungsübung. Du kannst dich z. B. einfach ausführlich strecken und dazu laut gähnen. Oder du atmest fünfmal TIEF ein und KRÄFTIG aus. Oder du verschränkst die Hände hinter dem Kopf, drückst die Ellbogen nach hinten und zählst bis fünf.

4. Arbeitsplan für heute machen

(Das hast du gestern in Schritt 7 gelernt; wende es jetzt an.)

Nimm einen Notizzettel und schreib auf, was du heute alles erledigen musst. Überlege dir die Reihenfolge gut. Fang mit etwas Leichtem an oder mit etwas, was du besonders gerne machst!

Wenn du eine Arbeit hast, die über mehrere Tage verteilt ist (z. B. eine Prüfung oder einen Vortrag vorbereiten), dann überlege genau, was du heute erledigen willst und was dein Teilziel für heute ist.

5. Und los!

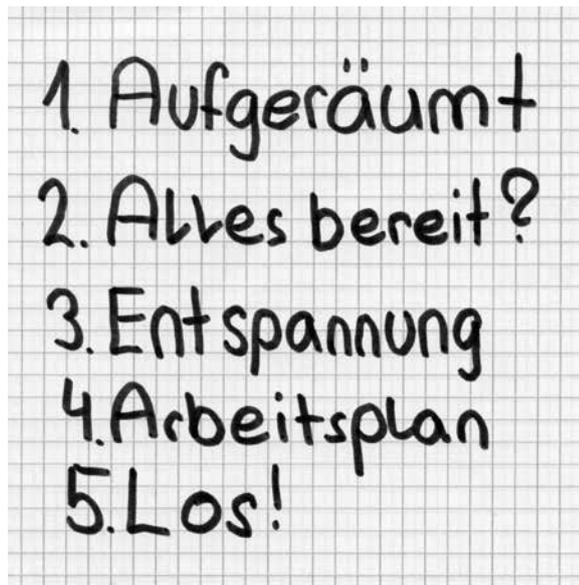
Beginn jetzt mit der ersten Arbeit, die du dir für heute vorgenommen hast. Viel Erfolg!

TIPP

Kleb dir auf deinen Tisch oder auf deine Arbeitsschachtel eine Checkliste mit diesen fünf Punkten:

1. Aufgeräumt?
2. Alles bereit?
3. Entspannung
4. Arbeitsplan
5. Los!

Gewöhn dir an, immer zuerst diese Liste durchzugehen, bevor du mit deiner Arbeit beginnst!



Übung 8

Erstelle heute und an den nächsten drei Arbeitstagen besonders sorgfältige schriftliche Arbeitspläne für deine Aufgabenstunde. Überlege dir alles genau; auch, welche Entspannungsübungen du machen willst. Beginne mit einer leichten, angenehmen Aufgabe. Schreib alles sorgfältig auf und notiere am Schluss, wie dir die Arbeit heute gelungen ist.