



## Organisation



---

Isabelle Hertges

# Schwierigkeiten, denen wir begegnen

- **“Innerer Schweinehund”**
- **Stress**
- **Chaos**
- **Vergesslichkeit**

“Das mache ich MORGEN oder nächste Woche!”  
“Hmm, das mache ich später,... im Bus...”  
“In 2 Minuten kommt der Bus, ich muss noch...”

“Wovon ist hier die Rede?”  
“Wann ist das abzugeben?”  
“Oh, war das unsere Hausaufgabe?”  
“Wo ist nur mein...jetzt finde ich das wieder nicht!”  
“Mein Heft/Buch habe ich zu Hause vergessen...”



# “Innerer Schweinehund” oder Stress, was tun?

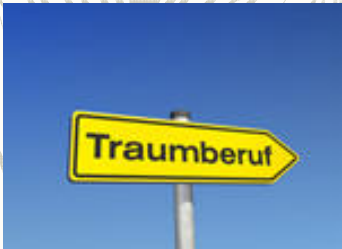
---





# Ich bin besser organisiert, wenn ich motiviert bin

---



## – Motivation

- *Was ist mein Ziel?*
- *Was möchte ich erreichen?*
- *Was ist mein Traumberuf?*
- *Wer oder was kann mir helfen?*



## Mögliche Motive sind:

~~sollte~~  
~~hätte~~  
~~könnte~~  
~~würde~~  
**MACHEN!**

- Interesse an der Sache:  
„den Lernstoff brauche ich später für meinen Beruf“
- Wettkampfgeist:  
„ich möchte der oder die Beste sein“
- Wissensdrang:  
„ich möchte alles wissen über...“
- eine gute Note erzielen  
„ich möchte unbedingt eine gute Note bekommen“
- das Schuljahr schaffen:  
„wenn ich dieses Jahr schaffe, bin ich auf 6ième/8ième“

**MOTIVATION**





# Aufgabe 1

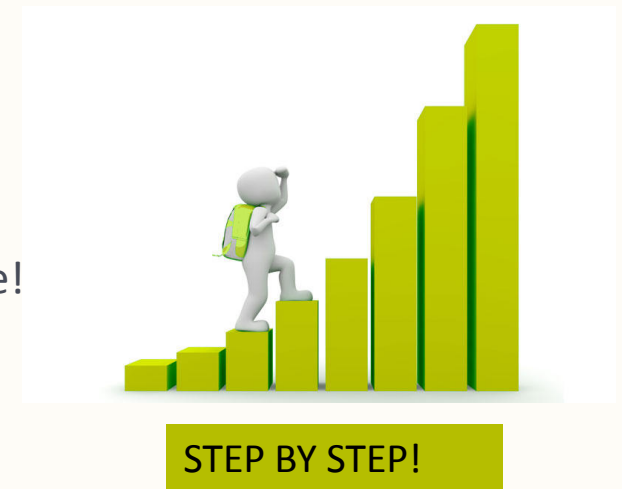
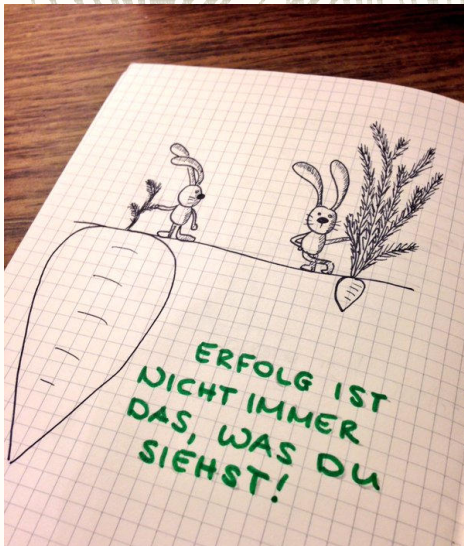
---

- Schreibe dir deine Motivation auf.
- Suche nach allen möglichen Leitsätzen und Antrieben.
- Diese Karte kannst du aufbewahren und dir zunutze machen, wenn du einmal nicht motiviert bist.

# Mein Antrieb beim Lernen und Aufgaben machen:

---

- Erkenne den **Sinn** des zu lernenden Stoffes!
- Bewahre eine **positive Einstellung**!
- Make dir deine **Ziele klar** und behalte sie im Auge!
- Teile dein Hauptziel in **mehrere kleine Ziele** ein!
- **Teilerfolge** sind wichtig, freue dich darüber!





### – Was wäre, wenn?

Was passiert, wenn ich die Aufgabe nicht erledige?

Was passiert, wenn ich die Aufgabe **jetzt** erledige?

Stell dir vor, was das bedeutet.

- Wenn ich z.B. meine Hausaufgaben sofort erledige, habe ich den Rest des Tages frei und muss mir keine Gedanken mehr darum machen.



Wer früher beginnt, ist schneller am Ziel.





# Was ist eine Belohnung für mich?



## – **Belohnung** nach geleisteter Arbeit

- *schwimmen gehen*
- *Musik hören*
- *mit dem Handy spielen*
- *mich mit Freunden treffen*
- *ins Kino gehen*
- ...





## Aufgabe 2

---

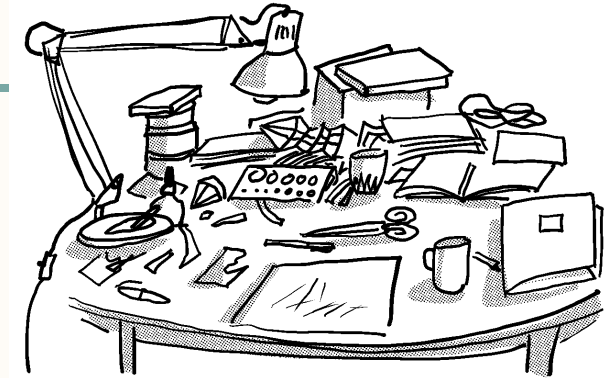
- Notiere alles, was für dich eine Belohnung, ein Anreiz sein kann, auf die Rückseite der Karte.

# Dem Chaos ein Ende bereiten:



# Ordnung: im Schulranzen, im Spind, am Arbeitsplatz

- Bitte **aufräumen**
- Nimm dir mindestens alle 2 Wochen Zeit dafür
- Räume jeden Tag **lose Blätter** dahin, wo sie hingehören





# Vergesslichkeit

---



- Schulranzen **abends einpacken**
- Schlüssel immer **an der gleichen Stelle** aufbewahren
- Stundenplan
- Agenda richtig benutzen, jeden Tag aufschlagen
- Notizen machen
- Konsequenz der Vergesslichkeit: keine Belohnung!!



Ich kam, sah  
und vergaß,  
was ich  
vorhatte.



# Störfaktoren beseitigen



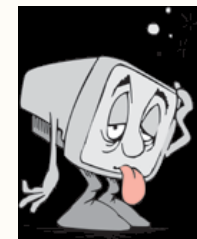
- **Alles, was mich ablenken kann und nicht förderlich ist**

Handy, PC, der Freund/Freundin, der/ die noch angerufen werden muss  
unaufgeräumtes Schreibtisch, stickiger Raum, usw.



- **Alles was mich müde, nicht fit macht und ungesund ist**

Zu spät schlafen gehen, zu fettig essen, Energiedrinks, sich nicht genügend bewegen usw.



# Gedächtnis

---



- Stell dir vor...du würdest dir alles merken können, was wie aussieht, alle Details,....Du wärst überfordert, dein Gehirn wäre überflutet von Informationen.
- Das Gehirn kann sich Dinge besser merken, wenn diese öfter wiederholt werden.

# Zeit einteilen



- **Jeden Tag etwas tun,**  
dann wird es am Ende kein riesiger Haufen sein
- **WAS WANN?**
  - Agenda benutzen
  - Planning aufstellen



# Hilfe: ZEIT



## – To- do- Liste/ Aufgabenliste

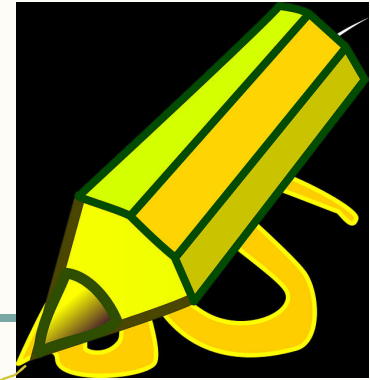
– sehr wichtig, wichtig , weniger wichtig

Sofort erledigen, heute noch erledigen, diese Woche erledigen

### Aufgaben:

- Aufgabe in meinem Lieblingsfach
- Turnen: Seilspringen üben
- Morgen: Gedicht auswendig wissen,
- Freitag: Geschichtsprüfung,
- Fragen in Geschichte


1. Fragen in Geschichte
2. Freitag :Geschichtsprüfung,
3. (Pause)Turnen :Seilspringen üben
4. Morgen: Gedicht auswendig wissen,
5. Aufgabe in meinem Lieblingsfach



# AGENDA

TUESDAY • DIENSTAG • MARTEDI • DINSDAG • MARTES • DIMARTS		WEDNESDAY • MITTWOCH • MERCOLEDI • WOENSDAG • MIÉRCOLES • DIMECRÉS	
<p>MARDI <b>28</b> 5<sup>e</sup> Augustin</p>		<p>MERCREDI <b>29</b> 5<sup>e</sup> Sabine</p>	
<p>IMPORTANT</p>		<p>IMPORTANT</p>	
<p>241-125</p>		<p>242-126</p>	
<p>35° am</p>		<p>35° am</p>	
<p>– Hausaufgaben</p>		<p>– Hausaufgaben</p>	
<p>– .....</p>		<p>– .....</p>	
<p>– Bemerkungen:</p>		<p>– Bemerkungen:</p>	
<p>– Lernen, FR.: S.1-10.</p>		<p>– Lernen, FR.: S.11-21</p>	
<p>– Lesen DE.: S.26 - 30</p>		<p>– Lesen DE.: S.27-35</p>	

# Wann habe ich Zeit zum Lernen? Wie viel lerne ich eigentlich wirklich?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8h00-9h00	Schule	Schule 12h00	Schule	Schule	Schule		
10h00-11h30				12h00			
12h00-12h30							
13h00-13h20							
13h20-14h00	Schule		Schule		Schule		
15h00-16h00							
		 <div>Dienstag ab 15h00: MUSIK</div>					

Pause, U5:  
LASEL

Lerne ich  
am  
Samstag?

A decorative graphic of a feather, rendered in a light beige color, is positioned on the left side of the slide. It has a central rachis with numerous barbs extending outwards, creating a fan-like shape. The feather is oriented vertically, with its base at the bottom and its tip pointing upwards.

# Aufgabe 3

---

- Erstelle deinen eigenen Lernplan



[illegible]

Viel Erfolg!



Viel Erfolg!

