



Mein 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

Übersicht



SCHRITT 1

Der START-Zauber

1 Min.

★ LOS GEHT'S:

STELL DIR KURZ VOR, ES WIRD LEICHT!

- ✓ 3mal tief durchatmen, Lieblingsstift schnappen.
- ✓ Trinkflasche bereit?

☞ **SUPER! JETZT BIST DU STARTKLAR.**



SCHRITT 2

Die FOKUS-Zone

1 Min.

🎯 WWW - WAS-WIRD-WICHTIG:

WEG MIT ABLENKUNGEN!

- ✓ Handy und Kram beiseite, damit Du Platz hast.
- ✓ Power-Musik oder Stille? Entscheide kurz.

☞ **DANN LÄUFT'S BESSER.**



SCHRITT 3

Die TURBO-Frage

1 Min.

🚀 WOMIT ANFANGEN?

MACH DIR DIE FRAGE LEICHT!

- ? „Was kann ich direkt erledigen?“
- ? „Was geht am schnellsten?“

☞ **SCHNELL STARTEN BRINGT DICH SOFORT WEITER!**



SCHRITT 4

Die SPRINT-Technik

1 Min. (+z.B. 15 Min).



🕒 VOLLE KONZENTRATION VORAUS:

JETZT VOLLE POWER FÜR 15 MINUTEN!

- ✓ Timer starten, tief durchatmen – und **GO!**
- ✓ Mach's spannend: Wie viel schaffst Du in dieser Zeit?

☞ **LEG EINFACH LOS! - VERBESSERUNGEN? SPÄTER!**



SCHRITT 5

Das Erfolgs-Siegel

1 Min.

🏆 GESCHAFFT - MINI-PARTY:

FEIERE DEINEN ERFOLG!

- ✓ Hake ab, was erledigt ist – fühlt sich gut an, oder?
- ✓ Mach einen Luftsprung, klatsch Dich ab, tanze ...!

☞ **DU HAST ES GEROCKT!**