



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

Kurz-Überblick

SCHRITT 1

Der START-Zauber



1 Min.

RITUAL FÜR DEN BEGINN:

Ein kleines Ritual hilft Deinem Kind dabei, ins Tun zu kommen:

- ✓ Lieblingsstift bereitlegen, Trinkflasche bereitstellen
- ✓ 3-mal tief durchatmen (Gedanken sammeln)
- ✓ Mini-Zielfokus-Meditation oder Gehirn-Aktivierungs-Übung

👉 Tipp: Sich einen Satz sagen wie: „Ich starte jetzt leicht & locker!“

SCHRITT 2

Die FOKUS-Zone



1 Min.

ABLENKUNGEN MINIMIEREN:

Mit diesen Mini-Tricks bleibt Dein Kind konzentriert:

- ✓ Handy & Tablet außer Reichweite legen
- ✓ Klare Arbeitsfläche schaffen (alles Überflüssige weg)
- ✓ Kopfhörer mit passender Musik oder Ohrstöpsel (Stille) nutzen

👉 Tipp: **Raketen-Start:** „3 ... 2 ... 1 ... und LOS!“

SCHRITT 3

Die TURBO-Frage



1 Min.

DEN SCHNELLSTEN EINSTIEG FINDEN:

✓ Die **richtigen Fragen** ? helfen Deinem Kind beim Klären:

🤔 „Welche Aufgabe kann ich sofort erledigen?“ 💡

🤔 „Was bringt mich am schnellsten voran?“ 💡

- ✓ Dann: Gemeinsam die **Arbeitszeit festlegen** und **Timer stellen**
- ✓ Keine Zeit verlieren: **Einfach loslegen!**

SCHRITT 4

Die SPRINT-Technik



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

DEN FOKUS-SPRINT BEGINNEN:

Jetzt wird gearbeitet – aber in kurzen, intensiven Einheiten:

- ✓ Den **Timer** mit z.B. 15 Minuten **starten**, ✓ **1x tief durchatmen**, und dann ... ✓ **Volle Konzentration** ✓ nur DU & Deine Aufgabe!

🔥 **Motivations-Booster:** Mach aus der Hausaufgabe ein Spiel:
Zähle, wie viele Aufgaben Du in der festgelegten Zeit schaffst.

SCHRITT 5

Das Erfolgs-Siegel



1 Min.

POSITIVER ABSCHLUSS:

Nach dem SPRINT den ZIEL-EINLAUF feiern:

- ✓ Aufgabe **abhaken** (kleine Belohnung für das Gehirn!)
- ✓ „**Yes!**“-Moment aufbauen (Tanzen, Luftsprung, High-Five)

👉 Tipp: Auch Teil-Erfolge feiern! Selbst wenn nur eine Aufgabe geschafft wurde: **Stolz erzählen, was nun erledigt ist!** 🎉