



# Der 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!**