DRUCKERFEUNDLICHE **ELTERN-VERSION**

TRICK 22

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!** 🎉

© 2025 by krys.becker