



Der 5-Minuten *Hausaufgaben-Plan*

Leitfaden (Eltern-Guide)

Dieser Leitfaden ist eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** für Dich, um Deinem Kind zu helfen, Hausaufgaben in kurzen, fokussierten Phasen zu erledigen.

Mit einer **positiven Einstellung**, **Geduld** und **Struktur** wirst Du gemeinsam **viele kleine Erfolge feiern**.

Und 5 Minuten für einen Plan klingt halt einfach noch **sehr überschaubar**. Das hilft auch der Motivation. Viel Spaß dabei!

So kannst Du Deinem Kind helfen, fokussiert und mit Leichtigkeit Hausaufgaben zu erledigen

Du kennst das Gefühl, wenn Hausaufgaben zum Streitthema werden – Stress, Zeitdruck und das ständige Rufen von „Ich kann nicht mehr!“ Doch es gibt einen Weg, den Hausaufgaben-Alltag zu vereinfachen: Mit dem **5-Minuten-Hausaufgaben-Plan**! Dieser Plan hilft Deinem Kind, in kurzen, effektiven Phasen fokussiert zu arbeiten, dabei immer wieder Pausen zu machen und sich selbst zu motivieren.

Dieser Leitfaden hilft Dir, den **5-Minuten-Hausaufgaben-Plan** so **umzusetzen**, dass Dein Kind fokussiert und selbstmotiviert arbeiten kann, *ohne dass es zu Stress oder Streit kommt*.

Zusätzliche Tipps für Eltern:

- 💡 **Bleib flexibel:** Jeder Tag ist anders. Wenn der Plan an einem Tag nicht perfekt funktioniert, ist das okay! Wichtig ist, dass Du mit Deinem Kind gemeinsam nach Lösungen suchst.
- 💡 **Gelassen bleiben:** Du bist das Vorbild für Dein Kind. Bleib ruhig und entspannt, auch wenn es mal nicht sofort klappt.
- 💡 **Belohnungen sinnvoll einsetzen:** Kleine Belohnungen – wie ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Auszeit nach der Arbeit – motivieren und stärken die Zusammenarbeit.

Viel Erfolg beim Ausprobieren – und denk dran:

Viele kleine Schritte führen zu großen Ergebnissen!



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

1. Der Start-Zauber (1 Min.)

Ein Ritual für den Beginn: Der Einstieg ist entscheidend.

Bevor Dein Kind mit den Hausaufgaben beginnt, solltest Ihr gemeinsam ein kurzes 1-Minuten-Ritual entwickeln, das den Übergang vom Spielen oder Entspannen zu „jetzt wird gearbeitet“ markiert.

Rituale, also wiederholbare Handlungen, setzen einen mentalen Anker und helfen uns loszulegen:

👉 Das ist entscheidend, um den Kopf auf Hausaufgaben zu stellen und die Motivation zu finden.

💡 **Tipp:** Je klarer das Ritual ist, desto leichter kann es Dein Kind (nach und nach) selbstständig anwenden.

🎯 **Ziel:** Ein klarer Übergang von Freizeit zu Hausaufgaben

Dein Kind soll den „Schalter umlegen“ und fokussiert starten.

- ✓ Du willst, dass Dein Kind schnell ins Tun kommt und direkt produktiv wird.
- ✓ Der Beginn soll eine ruhige Übergangsphase sein, die das Kind mental auf die Lernzeit vorbereitet.

🛠️ **Vorgehen** (Beispiele)

- **Material bereitlegen:** Stift, Bücher, Trinkflasche – alles, was gebraucht wird.
- **Tief durchatmen:** Drei Mal tief durchatmen, um die Gedanken zu sammeln.
- **Mini-Zielfokus-Meditation:** z.B. mit einer intensiven Vorstellung, wie das gleich gut klappen wird
- **Gehirn-Aktivierungs-Übung:** z.B. eine neue Gehirn-Jogging-Aufgabe, die das Hirn in Schwung bringt
- **Affirmation:** Einen positiven Satz sagen wie: „Ich starte jetzt leicht & locker!“.

☑️ **Erfolgssignale**

👂 Dein Kind zeigt die Bereitschaft, mit den Hausaufgaben zu beginnen.

💡 Pro-Tipp: Frag ruhig mal nach, woran es das nun selbst merkt.

🤝 **Eltern-Rolle**

Unterstütze, ohne zu kontrollieren. Sei der „Initiator“ des Rituals, aber lass Deinem Kind den Raum, selbst zu starten und es an seine Vorstellungen anzupassen.

Und: Alles, was hilft, ist erlaubt: Auch ein Kuscheltier 🧸.

🧠 **Eltern-Mindset** (Deine innere Haltung)

Gehe ruhig und positiv in die Situation. Dein entspannter Einstieg ist wichtig, weil Dein Kind das spürt.

👤 **Kind-Perspektive**

Dein Kind braucht **Sicherheit**, aber auch genug **Freiraum**, um selbst die **Initiative** ergreifen zu können.

🚧 **Hürden & Lösungen**

Hürde: Dein Kind weigert sich, zu starten.

Lösung: Zeige Verständnis! Und schlage dann eine kleine Aufgabe vor, mit der es beginnen kann
– z.B. nur eine Frage beantworten.



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

2. Die Fokus-Zone (1 Min.)

Ablenkungen minimieren: Weniger Chaos, mehr Konzentration.

Ablenkungen sind der größte Feind der Hausaufgabenzeit! Um sicherzustellen, dass Dein Kind fokussiert bleibt, müsst Ihr die Umgebung entsprechend anpassen.

- 👉 Der Fokus soll schnell und effizient auf die Aufgabe gelenkt werden.
Es geht darum, eine angenehme Arbeitsumgebung zu schaffen, in der Dein Kind gut arbeiten kann.

💡 **Tipp:** Probiert gezielt verschiedene Szenarien aus, und überprüft das Ergebnis.
Das kann auch von Aufgabe zu Aufgabe etwas anderes sein.

🎯 Ziel

- ✓ Ablenkungen minimieren und eine ruhige, konzentrierte Arbeitsumgebung schaffen.

🔧 Vorgehen (Beispiele)

- Handy, Tablet und andere Ablenkungen aus dem Raum verbannen.
- Gemeinsames Aufräumen der Arbeitsfläche, alles wegräumen, was gerade nicht gebraucht wird.
- Geräusch-Kulisse: vielleicht eine Power-Musik oder eine Konzentrations-Musik, ggfs. Ohrstöpsel für mehr Konzentration in Stille

☑ Erfolgssignale

- 👉 Es kann losgehen: Der Arbeitsplatz schaut übersichtlich aus, alles Störende ist verschwunden.

🤝 Eltern-Rolle

Entwickelt **gemeinsam** eine Idee, was stört und was bleiben kann. Lass Dein Kind aber erstmal entscheiden.

Sei dabei nicht zu streng – Dein Kind soll sich ja in der Fokus-Zone wohlfühlen.

🧠 Eltern-Mindset (Deine innere Haltung)

Denke daran, dass es gar *nicht* darum geht, was *Dich* stören würde. Wenn Dein Kind zum Beispiel ein kreatives Chaos benötigt, um in Schwung zu kommen, schaut Euch gemeinsam an, wie gut das dann funktioniert.

👨👩 Kind-Perspektive

Dein Kind braucht eine Umgebung, in der es gerne und gut arbeiten möchte.

Für manche ist das ein aufgeräumter Schreibtisch, andere brauchen Menschen oder Geräusche um sich herum, manche mögen sich in ihren eigenen, abgeschirmten Bereich zurückziehen ...

2 Min.

🚀 Abschluss dieses Schrittes:

- 💡 Leitet zum Abschluss dieses Schrittes einen **Raketen-Start** 🚀 ein: „3 ... 2 ... 1 ... und LOS GEHT'S!“



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

3. Die Turbo-Frage (1 Min.)

Keine Zeit verlieren und den schnellsten Einstieg finden.

Der Einstieg ist oft der schwierigste Teil. Mit einer klaren Frage kannst Du Deinem Kind helfen, schnell loszulegen und keine Zeit mit Grübeln zu verschwenden.

- **Eine einfache Aufgabe zum Einstieg:** Es geht erstmal nur darum, überhaupt ins Arbeiten zu kommen.
- **Dafür die richtigen Einstiegs-Fragen (Turbo-Frage) stellen.**

💡 **Tip:** Oft bringt das „Einfache“ den größten Fortschritt. Der erste Schritt ist nämlich der wichtigste.

🎯 Ziel

- ✓ Dein Kind soll schnell seinen Einstieg finden und keine Zeit mit Unsicherheiten verschwenden.
- ✓ Dein Kind soll schnell einen Einstieg finden und in einen „Arbeitsfluss“ kommen.
- ✓ Dein Kind kann mit einer einfachen Aufgabe starten und sich so nach und nach steigern.

🔧 Vorgehen (Vorschlag)

1. Mit der **Einstiegsfrage** beginnen:
 - „Welche Aufgabe ist besonders leicht?“ oder ➤ „Welche Aufgabe ist schnell erledigt?“
2. **Timer stellen:** Legt zusammen die Zeit für einen Arbeitsblock fest (z.B. 15 Minuten Arbeit, danach eine kurze Pause). Die Zeiten können von Tag zu Tag oder von Aufgabe zu Aufgabe variieren.

☑ Erfolgssignale

- 👉 Dein Kind hat rasch eine Aufgabe gefunden und ist bereit, loszulegen.

🤝 Eltern-Rolle

- ✓ Stelle die Einstiegs-Frage, ohne die Antwort vorzuschreiben.
Sei ein Coach, der hilft, ohne zu kontrollieren.
- ✓ Lass Dein Kind einschätzen, wie lange die Aufgabe dauern wird. Vergleicht anschließend, wie schnell es wirklich ging – dadurch entwickelt Dein Kind ein immer besseres (realistischeres) Zeitgefühl.

🧠 Eltern-Mindset (Deine innere Haltung)

Erinnere Dich, dass der Einstieg der wichtigste Schritt ist.
Dein Kind wird mit einem klaren „Ja!“ und einer einfachen Aufgabe gleich motivierter starten.

👤 Kind-Perspektive

Wenn Dein Kind Unterstützung braucht, will es davon nicht „überwältigt“ werden.
Mit einer einfachen Aufgabe zu beginnen, die sich leicht erledigen lässt, steigert die Motivation.

🚧 Hürden & Lösungen

Hürde: Dein Kind fühlt sich von der ausgesuchten Aufgabe (trotzdem) überfordert.

Lösung: Sucht gemeinsam eine andere, vielleicht besonders leichte Aufgabe und startet einfach damit.

- Betone dabei, dass es ja erstmal *nur um einen Einstieg* geht.



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

4. Die Sprint-Technik (1 Min.)

Fokussiert arbeiten: In kurzen, intensiven Einheiten.

Jetzt geht es um die eigentliche Arbeit. Aber keine Sorge – Dein Kind muss dafür gar nicht ewig arbeiten.

Die **Sprint-Technik** nutzt **kurze Arbeitsphasen**, die den Fokus hochhalten und Pausen als Belohnung einplanen.

👉 Denn: **Intensive Arbeitsphasen steigern die Konzentration und vermindern Erschöpfung.**

Zusätzliche Motivation kann durch einen **spielerischen Ansatz** entstehen:

Vielleicht macht Ihr das Ganze zu einem Spiel: *Wie viele Aufgaben kann Dein Kind in dieser Zeit erledigen?*

💡 **Tipp:** **Pausen** sind ebenso **wichtig** wie die Arbeitseinheiten –
und: ein kurzer Sprint **hält die Konzentration** leichter aufrecht.

🎯 Ziel

- ✓ Dein Kind darf in **kürzester Zeit maximale Ergebnisse** erzielen.
- ✓ Dein Kind kann sich so eine kleine Erfolgserfahrung in kurzer Zeit erarbeiten.

🔧 Vorgehen (Vorschläge)

- ✓ **Timer starten** (vielleicht möchte auch Dein Kind auf den Knopf drücken)
- ✓ nochmal **laut** vorsagen, was das **Ziel** dieser Arbeitsphase ist und **wie lange** sie dauert:
z.B. „In den nächsten ... Minuten werde ich ...“
- ✓ **Tief durchatmen** und **los geht's: volle Konzentration** (Fokus) auf die Aufgabe legen.

☑ Erfolgssignale

- 👉 Dein Kind arbeitet fokussiert und ist nach der Zeitspanne zufrieden mit seinem Fortschritt.

🤝 Eltern-Rolle

- ✓ Stelle sicher, dass der Timer korrekt gesetzt wird.
- ✓ Unterstütze bei Schwierigkeiten – aber ohne Druck.
- ✓ Gib Deinem Kind positive Rückmeldungen für seine Konzentration und den Einsatz.

🧠 Eltern-Mindset (Deine innere Haltung)

Bleibe ruhig und geduldig. Der Fokus liegt nicht auf der Zeit, sondern auf dem Prozess.
Eine klare Struktur und Pausen helfen, in den Flow zu gelangen und ihn aufrechtzuerhalten.

👤 Kind-Perspektive

Dein Kind braucht den Anreiz einer **kurzen, überschaubaren Zeitspanne**, um in den „Flow“ zu kommen.

🚧 Hürden & Lösungen

Hürde: Dein Kind fühlt sich nach wenigen Minuten schon müde oder frustriert.

Lösung: Eine kleine Pause machen. Atmet zusammen durch und startet mit einer anderen Aufgabe.



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

Das Erfolgs-Siegel (1 Min.)

Positiver Abschluss: Belohne die Fortschritte.

Auch kleine Erfolge müssen gefeiert werden!

Dieser Abschluss sorgt für ein positives Gefühl und zeigt Deinem Kind, dass sich der Einsatz lohnt hat.

👉 **Aufgabe abhaken:** Nach dem Sprint wird die erledigte Aufgabe abgehakt.

💡 **Tipp: Mini-Belohnung:** Ein kleiner „Yes!“-Moment mit Luftsprung, High-Five oder einem Tanz ... kann Wunder wirken.

🎯 Ziel

✓ Die Arbeit positiv abschließen und das Erfolgserlebnis feiern.

👉 Das ergibt die Motivation für weitere Aufgaben.

Denn: Wenn gerade etwas klappt, kann es gleich so weitergehen.

✓ Dein Kind fühlt sich in seiner Leistung bestärkt und ist motiviert für die nächste Aufgabe.

Es geht darum, dass Dein Kind das Gefühl hat, etwas geschafft zu haben, und stolz darauf sein kann.

🔧 Vorgehen (Beispiele)

Am Ende der gewählten Arbeitszeit (z.B. 15 Minuten)

✓ wird die erledigte Aufgabe abgehakt und

✓ eine kleine Belohnung oder ein „High-Five“ durchgeführt.

☑ Erfolgssignale

👉 Dein Kind fühlt sich stolz und motiviert, die nächste Aufgabe genauso gut zu erledigen.

🤝 Eltern-Rolle

Feiert den Erfolg gemeinsam, ohne zu übertreiben.

Es geht darum, die positive Leistung zu würdigen und das Selbstbewusstsein Deines Kindes zu stärken.

🧠 Eltern-Mindset (Deine innere Haltung)

Seid gemeinsam stolz auf den kleinen Erfolg, selbst wenn es nur eine Aufgabe war.

Dein Kind hat ein wichtiges Ziel erreicht, und Du unterstützt es dabei.

👨👩 Kind-Perspektive

Dein Kind braucht eine Bestätigung, dass es **auf dem richtigen Weg** ist.

Anerkennung oder eine kleine Belohnung können die Motivation stärken für den nächsten Schritt.

🚧 Hürden & Lösungen

Hürde: Dein Kind ist vielleicht nicht wirklich zufrieden mit der erledigten Aufgabe.

Lösung: Sprich mit Deinem Kind über den **Fortschritt**

und findet gemeinsam heraus, wie es sich beim nächsten Mal **noch weiter verbessern** kann.



... *und dann?*

Nach der kurzen Freuden-Pause – *dem Erfolgs-Siegel* – **tief durchatmen, stolz sein**, und dann geht es **nochmal von vorne los**.

**💡 Wichtig: Probiert aus, habt Spaß
und macht es zu Eurem eigenen Spiel! 😊**

 **Platz für Deine Beobachtungen, Erkenntnisse & Notizen:**



Der 5-Minuten Hausaufgaben-Plan

Geschafft! 🐉

Das war's – Ihr habt jetzt einen richtig starken Plan in der Hand!
Klar, Hausaufgaben bleiben Hausaufgaben.

Aber mit Eurem neuen 5-Schritte-Plan
wird aus dem täglichen Ringen um Konzentration
stattdessen ein **gemeinsames Erfolgserlebnis**.

Nochmal im Kurz-Überblick:

Erste Runde:

- ❶ Startritual – Konzentration anknietsen!
- ❷ Aufräumen – Alles weg, was ablenkt.
- ❸ Plan machen:
Wie kann ich am schnellsten starten?
- ❹ Loslegen – Jetzt wird gearbeitet!
- ❺ Jubel-Pause – Kleiner Erfolg, große Wirkung!

Weitere Runde/n:

- ❶ Startritual – Konzentration zurückholen!
- ❷ Neuer Plan:
Wie komme ich jetzt am schnellsten weiter?
- ❸ Aufräumen: Alles andere wieder weg!
- ❹ Loslegen – Jetzt wird wieder gearbeitet!
- ❺ Jubel-Pause – Entspannung, Zufriedenheit!

☐ Und dann? Wiederholen, bis alles erledigt ist
– mit Mini-Pausen als Booster zwischendurch.

✦ Denkt daran: **Jeder kleine Fortschritt zählt.**
Jeder noch so kurze Fokus-Moment bringt Euch weiter.
Und – ein bisschen Humor hilft immer! 😊

Viel Erfolg und vor allem: viel Gelassenheit!
Ihr schafft das! 🚀

Herzliche Grüße
Euer KryS

2 Min.