

**1. Thema: Motivation / Aufschieben**

**Oder: Wie ich den inneren Schweinehund überwinden kann**

**Der innere Schweinehund ist ein mieser Begleiter. Viele von euch kennen ihn. Er will dich daran hindern, dich zum Arbeiten aufzuraffen. Manchmal ist er willkommen, manchmal steht er aber auch ziemlich im Wege.**

**Kennst du das?**

- "Ich kann mich einfach aufraffen, den Computer an zu machen!"
- "Eigentlich sollte ich mal anfangen, aber..."
- «Moodle stinkt mir.»
- „Nur noch eine Serie gucken, dann...“
- «Gleich nerven die Eltern wieder»
- „Jetzt erst recht nicht...“

**Hier kommen einige Tipps, wie es euch vielleicht hin und wieder gelingen kann, den Schweinehund zu besiegen: (siehe dir auch die Website: [mit-kindern-lernen.ch](http://mit-kindern-lernen.ch) an)**

### **Tipp 1: Erleichtere dir den Anfang**

Wenn du denkst "Ich habe keine Lust, ich bin zu müde", dann trenne das Anfangen und Weitermachen. Überwinde dich nur für den Beginn: Stelle dir einen Timer auf 10 Minuten und lege einfach los mit der Arbeit. Wenn du nach 10 Minuten nicht rein gekommen bist, brichst du das Lernen ab. Vielleicht bist du aber auch nach den ersten Minuten plötzlich in der richtigen Stimmung, um noch etwas weiterzumachen...

### **Tipp 2: Erledige einen Teil der Aufgabe und schiebe andere Teile auf**

Wenn du denkst: "Ich kann das nicht, die Aufgabe verstehe ich nicht", dann versuche zunächst, die Aufgabenstellung mit deinen eigenen Worten wieder zu geben. Erledige die Teile, die du ganz sicher kannst oder die dir am leichtesten fallen - die anderen darfst du noch aufschieben.

### **Tipps 3: Du musst das Rad nicht neu erfinden - schau bei anderen ab!**

Wenn du denkst: "Ich weiß gar nicht, wie man so eine Aufgabe löst", schau dir Beispiele im Buch an, damit du siehst, wie solche Aufgaben gelöst werden, frag Freunde.

### **Tipps 4: Eine schlechte Erstversion ist Gold wert!**

Wenn du denkst: "Ich kann nicht formulieren!", dann schreibe zunächst in Stichpunkten, kreuz und quer, was dir einfällt. Denk zuerst nur darüber nach, was du schreiben willst - und erst im zweiten Schritt, wie du bessere und schönere Formulierungen und tolle Sätze hinbekommst!

### **Tipps 5: Überlege dir „Wenn – Dann“-Pläne**

Überlege in Vorfeld:

- „wenn ich gefrühstückt habe, dann fange ich sofort an“
- „wenn ich das erste Fach erledigt habe, dann laufe ich einmal ums Haus“
- „wenn ich alle Aufgaben erledigt habe, dann belohne ich mich mit Netflix, Gummibärchen, Chatten mit Freunden, ....“

### **Tipps 6: Nimm dir frei!**

Halte dich nach Möglichkeit an den Stundenplan oder an die vorgegebene Zeit und genieße danach deine Freizeit. Nimm dir zwischendurch einmal eine 5 min Pause für Bewegung, Trinken oder Pippi machen.

### **Tipps 7: Such dir einen geeigneten Arbeitsplatz**

Wenn du in deinem Arbeitsplatz ständig abgelenkt wirst, dann arbeite woanders! Vielleicht bei gutem Wetter im Garten oder neben deinen Eltern im Homeoffice oder an einem ruhigen ablenkungsarmen Platz oder....

**So weit erst mal einige Tipps von uns für euch.**

Aber vielleicht hast du ja auch ein paar gute Tipps für andere. Schreib uns doch von Deinen Erfahrungen beim Homeschooling. Was klappt gut, wo läuft es nicht so gut?

**Wir würden uns sehr über eine email von dir freuen. Schreib einfach an:**

**[ernsthe@ohg-goe.net](mailto:ernsthe@ohg-goe.net)**

**[wiehlma@ohg-goe.net](mailto:wiehlma@ohg-goe.net)**

**Viel Erfolg 😊**