

# Tagebuch

## Woche 1

Code \_\_\_\_\_



- ❖ Damit Deine Aufzeichnungen **anonym** bleiben, trage bitte statt Deines Namens den Code ein.
- ❖ Dein **Code** setzt sich folgendermaßen zusammen: Die ersten beiden Buchstaben sind die Anfangsbuchstaben des Vornamens Deiner Mutter, als nächstes folgt der Tag, an dem Du Geburtstag hast, und anschließend die Anfangsbuchstaben des Vornamens Deines Vaters.
- ❖ Bitte fülle das Tagebuch **täglich und sorgfältig** aus, auch wenn Dir das manchmal schwer fällt! **Der grau unterlegte Teil muss immer ausgefüllt werden**, der Rest nur, wenn Du Hausaufgaben machst oder lernst.

➤ Bitte jeden Tag ausfüllen, auch wenn Du keine Hausaufgaben machst oder nicht lernst !



Datum

Uhrzeit

Ich habe mir für diese Woche bezogen auf Mathematik das folgende Ziel gesetzt:

Um das zu erreichen werde ich:

Wenn Du heute keine Hausaufgaben machst oder nicht lernst: Was ist der Grund dafür?

Ich fühle mich im Moment ...

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
aktiv.				
interessiert.				
verärgert.				
bekümmert.				

➤ Ab hier bitte nur ausfüllen, wenn Du Hausaufgaben machst oder lernst!

Welche Hausaufgaben hast Du heute aufbekommen/ für welche Fächer müsstest Du lernen?

Mathematik	Deutsch
Englisch/Französisch/Latein	Erdkunde
Religion/Ethik	Sonstiges: _____

Was davon wirst Du heute erledigen?

Mathematik	Deutsch
Englisch/Französisch/Latein	Erdkunde
Religion/Ethik	Sonstiges: _____

Wie viel Zeit planst Du dafür ein? \_\_\_\_\_ Minuten

Beziehe die folgenden Aussagen auf Deine Mathehausaufgaben. Falls Du kein Mathe aufhast, suche Dir ein anderes Fach aus und gebe es an: \_\_\_\_\_

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Ich überlege mir genau, wie ich vorgehe.				
Ich habe heute richtig Lust zu lernen.				
Ich bin mir sicher, dass ich das, was ich mir vorgenommen habe, auch schaffen werde.				

Erledige jetzt Deine Hausaufgaben!

**➤Nur ausfüllen, wenn Du die Hausaufgaben bzw. das Lernen unterbrichst:**

Warum unterbrichst Du die Hausaufgaben/ das Lernen?

- Ich habe keine Lust mehr.
- Ich wurde abgelenkt.
- Etwas anderes kam dazwischen.

Was wirst Du tun, um Dich zum Weiterarbeiten zu bewegen?

- Die restlichen Aufgaben in Portionen einteilen (Pausen einplanen).
- Konzentrationsübung.
- Ablenker ausschalten (Zimmertür zu, nicht mit Freunden telefonieren,...).
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

**➤Mache hier weiter, wenn Du Deine Hausaufgaben/das Lernen erledigt hast.**

Für welche Fächer hast Du heute Hausaufgaben gemacht bzw. gelernt?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mathematik                  | <input type="checkbox"/> Deutsch          |
| <input type="checkbox"/> Englisch/Französisch/Latein | <input type="checkbox"/> Erdkunde         |
| <input type="checkbox"/> Religion/Ethik              | <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ |

Wie lange hast Du dafür gebraucht? \_\_\_\_\_ Minuten

Wie viele Minuten davon hast Du konzentriert gearbeitet? \_\_\_\_\_ Minuten

Etwas, was wir im Training behandelt haben, hat mir heute bei den Hausaufgaben geholfen:

stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was ?

- Mathematische Vorgehensweisen (Selektion, Zerlegung, Probe, Überschlag, Skizze)
- Sich Ziele setzen
- Konzentrationsübung
- Motivationsstrategien (damit man wieder mehr Lust hat)
- Strategien gegen störende Gedanken (Gedankenstopp, positives Umformulieren)
- Strategien gegen Ablenker
- Aus Fehlern lernen
- Nichts
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Ich habe mich beim Lernen nicht ablenken lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte mich dazu bringen weiterzumachen, auch wenn es schwierig wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich heute angestrengt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe während der Hausaufgaben darüber nachgedacht, wie ich vorgehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Ich habe während der Hausaufgaben darauf geachtet, dass ich konzentriert bei der Sache bin.	1	1	1	1
Als ich bei einer Aufgabe nicht weiterwusste, habe ich mir helfen lassen. Wenn ja, von wem?	1	1	1	1
Ich habe heute alles geschafft, was ich mir vorgenommen hatte.	1	1	1	1
Ich bin heute meinem Wochenziel einen Schritt näher gekommen.	1	1	1	1
Die Hausaufgaben/ das Lernen hat heute Spaß gemacht.	1	1	1	1
Ich bin zufrieden mit dem, was ich heute erreicht habe.	1	1	1	1

Ich fühle mich im Moment:

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
aktiv.	1	1	1	1
interessiert.	1	1	1	1
verärgert.	1	1	1	1
bekümmert.	1	1	1	1

➔➔➔➔➔➔➔➔ Fortsetzung! Bitte immer ausfüllen:

Für morgen nehme ich mir Folgendes vor:

\_\_\_\_\_