

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.

➤ **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:
