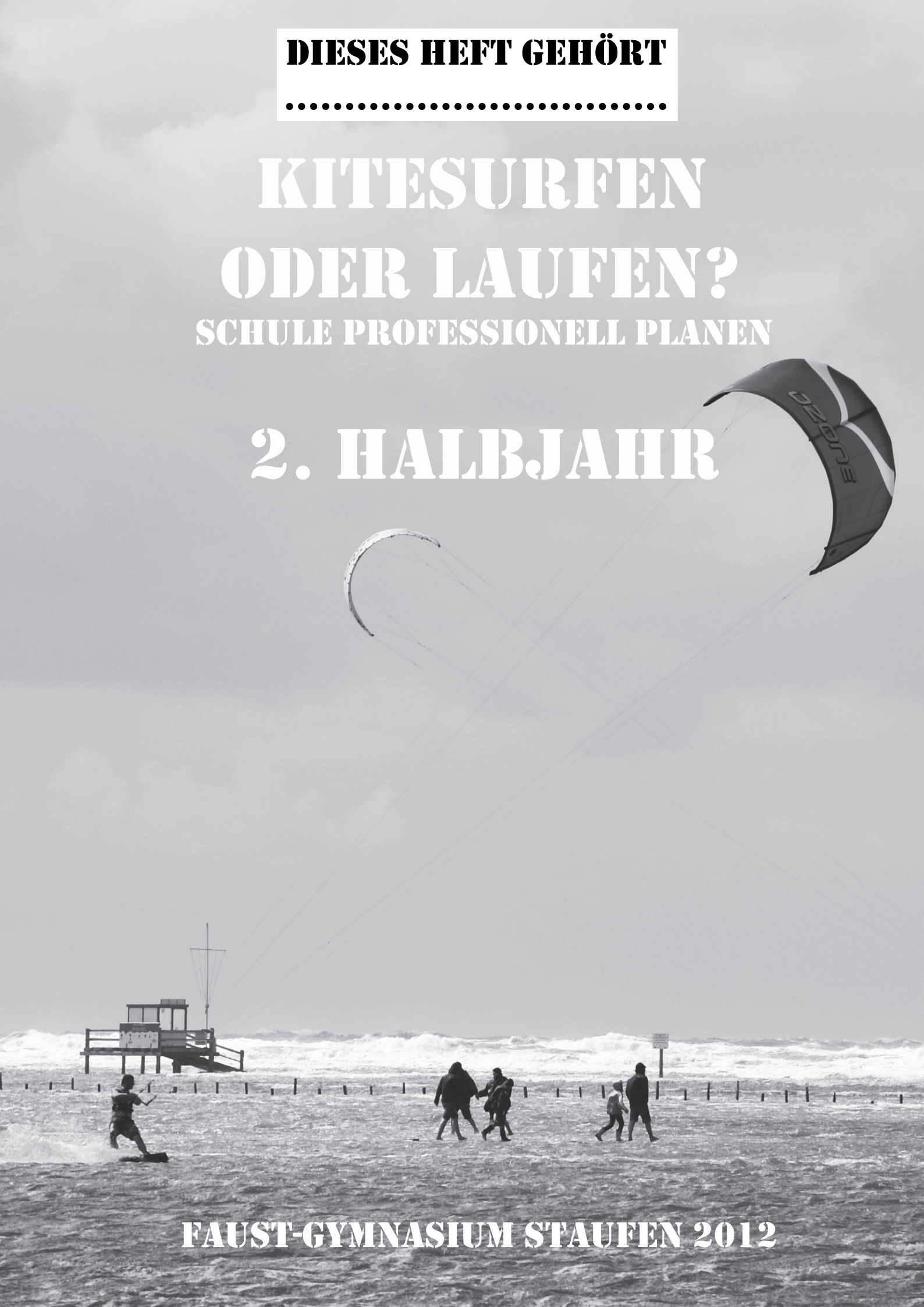
DIESES HEFT GEHÖRT

.....

KITESURFEN ODER LAUFEN?

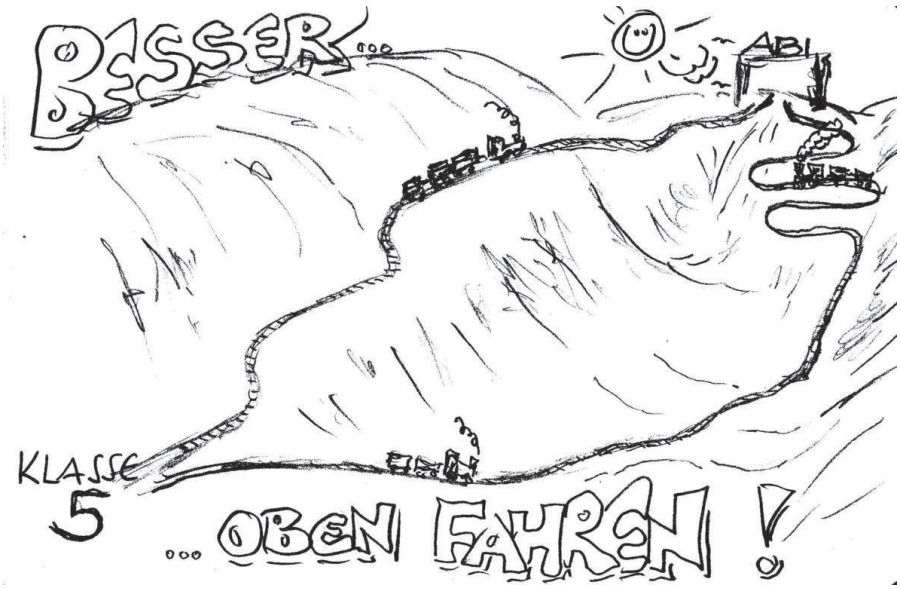
SCHULE PROFESSIONELL PLANEN

2. HALBJAHR

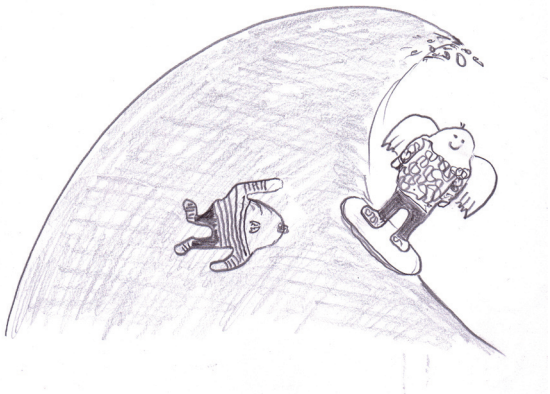


FAUST-GYMNASIUM STAUFEN 2012

Das Vorwort für alle Fünferhäusler/innen



Wie schnell das ging. Jetzt bist du schon ein halbes Jahr in der fünften Klasse, deine ersten Halbjahresinformationen liegen vor.
Du bist mit deinen Noten zufrieden oder auch nicht.
Du hast dich sicher angestrengt. Immerhin strengen wir Menschen uns am Anfang in einer neuen Schule erfahrungsgemäß richtig gut an. Es wäre natürlich schön, die guten Noten würden so bleiben und die schlechten würden besser. Viele Schüler/innen meinen leider, gute Noten in der fünften Klasse wären ein Zeichen, dass man dann die Mittlere Reife oder das Abitur mit links schaffen wird. Und fangen jetzt an, die falschen Schlüsse aus diesen Noten zu ziehen. Auf den falschen Zug zu setzen.
Man ist in der neuen Schule angekommen, man fühlt sich wohl, man fühlt sich sicher. Jetzt erst einmal entspannen, denkt so mancher. Der Abschluss ist noch weit. Wenn man aber mit seinem persönlichen Bummelzug zuerst den leichten Weg bergab nimmt und dafür ein paar Jahre später merkt, dass es furchtbar steil bergauf geht, dann versteht man, was das obere Bild sagen will. Dass es dann später für so manchen klugen Schüler zu steil ist und dass es so manche Schüler am Ende nur mit allerletzter Kraft ins Ziel schaffen. Keine schöne Aussicht. Und das, während die meisten der Mitschüler/innen einfach locker bis zum Schulabschluss immer fast auf derselben Höhe fahren. „Immer vorne auf der Welle bleiben“ ist dafür ein anderes Bild, das im Hausaufgabenheft verwendet wird.
Sich kontinuierlich anstrengen.
Sich kontinuierlich konzentrieren.
Wer das verstehen kann, hat gewonnen.
Das wünsche ich dir. Denn die Schulzeit ist eine der tollsten und spannendsten Lebensabschnitte, die wir Menschen besitzen und die man in vollen Zügen genießen sollte. Dafür muss aber Schule möglichst stressfrei sein.
Deshalb dieses Hausaufgabenheft, das mehr ist als ein normales Hausaufgabenheft.
Es ist ein Planer für hangparalleles Fahren. Ein Begleiter für junge Menschen, die Schule mit möglichst viel Leichtigkeit absolvieren wollen. Wenn du Klasse 5 und 6 wirklich hangparallel fährst, also deine Arbeitshaltung stimmt, dann brauchst du dir keine großen Gedanken mehr zu machen. Die Tipps und Informationen des ersten Halbjahres sind übrigens auf der Internetseite www.vorne-auf-der-welle.de bereitgestellt.
Der Tipp am Rande: Das Hausaufgabenheft funktioniert über Visualisierungen, die man verstehen muss und mit denen man sich regelmäßig so ganz nebenbei beschäftigen sollte. Deshalb: Die Visualisierungen, die bei dir besonders gut funktionieren, gehören über deinen Schreibtisch gepinnt. Damit sie dauerhaft wirken.

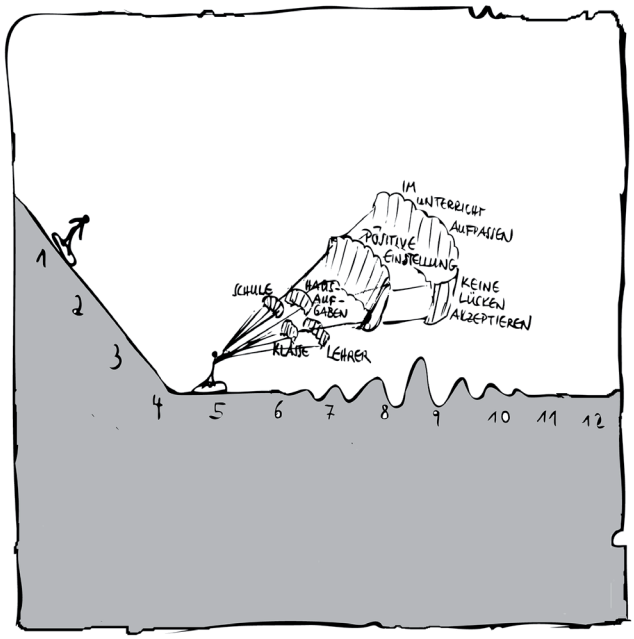


HAUSAUFGABENHEFT 2012
2. HALBJAHR

Das Spezial-Vorwort für alle, die Hausaufgaben machen und Aufpassen unnötig finden.

Du bist jung und an einer neuen Schule. Du bist überzeugt, dass du deine Zukunft später einmal blendend und erfolgreich bestreiten wirst. Vorher willst du viel Spaß haben. Du lebst in der fünften Klasse. Die Grundschule hast du eigentlich ganz gut hinbekommen. Warum sollte das jetzt anders sein. Nun meinen deine Lehrer/innen, du müsstest regelmäßig Hausaufgaben machen und nachhaltig lernen. Du findest das unnötig, weil du doch recht vorzeigbare Noten schreibst. Was du nicht bedenkst, ist die Tatsache, dass du zwar jetzt noch vor Arbeiten kurzzeitig Lernstoff in dein mit Lücken versehenes Wissen gießen und in der 6. Klasse damit sogar noch ganz passable Ergebnisse erzielen kannst. Aber schon in der 7. Klasse wirst du die vielen Löcher in deinem Wissen spüren und sie nicht mehr kurz vor der Arbeit auffüllen können. Lass dir einmal in Ruhe das Bild durch den Kopf gehen. Deshalb solltest du dir zuliebe Hausaufgaben machen, konzentriert im Unterricht aufpassen und nachhaltig lernen. Nutze dieses Hausaufgabenbuch, um es auch sicher zu schaffen. Ich drücke dir ganz doll die Daumen.
Soviel sei versprochen: Es lohnt sich für dich. Schule ist sehr cool, wenn man vorne auf der Welle steht. Dieses Lebensgefühl solltest du dir nicht entgehen lassen.

Heinz Bayer Unterstufenberater am Faust



Noch einmal als kleine Erinnerung an das Hausaufgabenheft eins. Du solltest einfach wissen, wie sich Menschen entwickeln. Also auch du, egal ob du später Maschinenbauingenieur, Zukunftsforscherin, Zahnarzt oder Journalistin sein wirst. Im Moment befindest du dich noch in der Phase eins deines jungen Lebens. Die Übergangsjahre zur Phase zwei, in der du dich dann als erwachsen bezeichnen wirst, ist höchst spannend, beginnt für die meisten in Klasse 7 und bedarf viel Aufmerksamkeit und Energie. Deshalb solltest du bis dahin den richtigen Lern- und Arbeitsstil gefunden haben, damit du in dieser gefühlswilden Zeit, die man auch Pubertät nennt, Schule meistern kannst. Oder noch besser meistern kannst. Denn in der Pubertät ist man extrem leistungsfähig. Wer es schafft, einen Teil dieser Leistungsfähigkeit für Schule zu verwenden, der hat gewonnen.
Der steht vorne auf der Welle.

KAMPFGEIST

NOTIZEN

1. ... denn vorne auf der Welle lebt es sich leichter.

Dieses Bild solltest du dir noch einmal einprägen. Es funktioniert lebenslang. Vorne auf der Welle stehen ist Symbol für ein aktives und zufriedenes Leben. Allerdings muss man dafür etwas tun. Wenn du eine gute Arbeitshaltung hast: Behalte sie. Bitte. Dringend. Wenn du eine nicht so gute Arbeitshaltung hast: Verändere sie. Möglichst schnell. Denk an die kommende Übergangszeit zur Phase zwei. Du musst mit dir Geduld haben. Es ist echte Arbeit, seine Arbeitshaltung zu ändern. Aber bitte. Gib nicht auf. In zwei Jahren ist es zu spät. Du schaffst das. Entwickle Kampfgeist.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

WAS NIX KOSTET ...

NOTIZEN

2. der Wert von Ausbildung

Als vor zwei Jahren am Faust eine junge Gruppe Chinesen bei einem Vortrag erfuhr, dass das Abitur in Deutschland nichts kostet, war es minutenlang sehr unruhig bei den Zuhörern. Dann stand ein junger Chinese auf und meinte ganz ernst: „Dann müssen die deutschen Schüler aber sehr glücklich sein!“
Aus der Sicht eines jungen Chinesen, der eine Ausbildung wie die deine nur unter großen Mühen bezahlt bekommt, indem sich die ganze Familie krumm legt, damit man sich als Schüler ein Abitur überhaupt leisten kann. Der wirkliche Wert des Abschlusses ist gleich groß, wenn man es einmal unter dem Aspekt sieht, dass ein junger Chinese und ein junger Deutscher mit so einem Abschluss an derselben Universität in Amerika studieren kann. Nur kostet der Abschluss in Deutschland eben scheinbar nichts.
In Wirklichkeit kostet ein Jahr deiner Ausbildung natürlich auch ganz schön viel Geld: 1000 Euro im Monat. Nur zahlen das nicht deine Eltern direkt, sondern „der Steuerzahler“. Also einen Teil davon auch deine Eltern. Und du später, wenn du dann mal Geld verdienst. Ich weiß, es ist nicht so einfach, diese Selbstverständlichkeit Schule so Wert zu schätzen, wenn es dich scheinbar nichts kostet. Wenn du jeden Morgen 50 Euro Eintritt bezahlen müsstest, um in die Schule zu kommen (und soviel ist es etwa, was deine Ausbildung kostet) dann würde dir Aufpassen viel leichter fallen. An Privatschulen hat man es da leichter. Da müssen die Eltern richtig Geld für die Ausbildung hinlegen. Da merkt man es als Familie direkt, was Bildung wert ist. Versuche dir bitte den Wert deiner Ausbildung auch ohne Bezahlung klar zu machen. Du hast es dann viel leichter.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

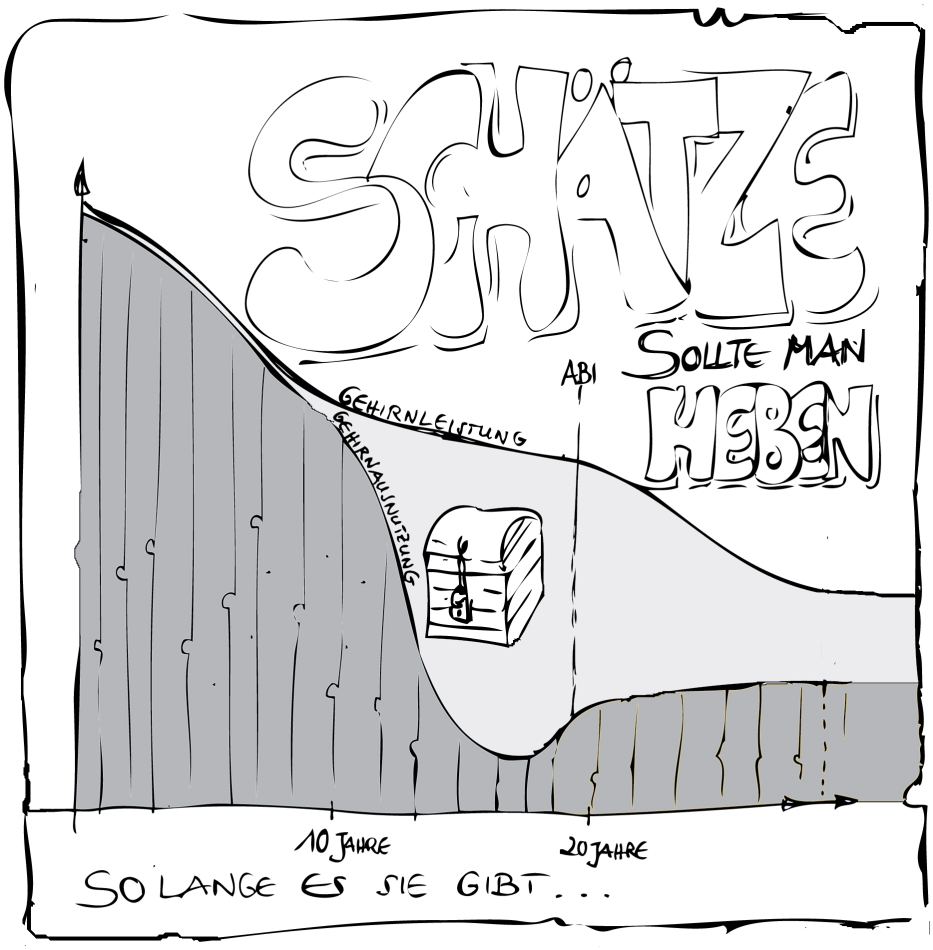
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

SCHULE ERNST NEHMEN



NOTIZEN

3. Die Sache mit dem Schatz

Auch dieses Bild wiederholen wir noch einmal. Genau jetzt entscheidet sich, ob du die wundervollen Schätze, die du in Form von Fähigkeiten besitzt, auch hebst. Oder ob du die nächsten Jahre verbummelst und erst in 15 Jahren bemerkst, dass es doch äußerst sinnvoll gewesen wäre, zum Beispiel richtig gut Englisch zu lernen, weil dein Chef meint, du solltest bitte mal schnell eine Verhandlung mit Geschäftspartnern in London führen. Und du merkst, dass du in der Schule irgendwie noch nicht kapiert hattest, dass das Lernen ganz extrem zu deinem eigenen Vorteil beiträgt.
Das hat viel mit „sich ernst nehmen“ zu tun. Und damit vollautomatisch Schule ernst nehmen.
Und damit vollautomatisch Schätze zu heben.

SICH ERNST NEHMEN

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

FÜNFTER GANG

NOTIZEN

4. Wenn man fünf Gänge hat, sollte man nicht im ersten Gang fahren !

Denk doch jetzt einmal in Ruhe darüber nach, ob du es in der Schule tatsächlich kontinuierlich schaffst, dem Unterricht zu folgen, dich überzeugt anzustrengen, die Hausaufgaben konzentriert und selbstständig zu machen und gut sein zu wollen. Also im 5. Gang zu fahren.
Sollte dies der Fall sein und deine Noten sind schlecht, dann solltest du über einen Schulwechsel nachdenken.
Sollte dies der Fall sein und deine Noten sind gut, dann weißt du, warum.

Solltest du aber nur im 1. oder 2. Gang gefahren sein, und deine Noten sind schlecht, solltest du unbedingt über das Hochschalten nachdenken.
Schalten ist besser als Nachhilfe.
Solltest du aber nur im 1. oder 2. Gang gefahren sein und deine Noten sind gut, dann gratulieren wir. Aber es wäre in deinem Interesse trotzdem äußerst wünschenwert, dass du deine Talente noch mehr ausspielst.
Denke bitte an den Löcherkäse der Anfangsseite.
Schalten lohnt sich immer.
Und zwar jetzt. Später wird es immer schwieriger.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

REALISTISCH TRÄUMEN

NOTIZEN

5. Keine Angst vor großen Träumen!

Du träumst von einer Fußballerkarriere? Von einem Millioneneinkommen in der Bundeliga? Oder träumst du von einer Schauspielerinnenkarriere? Von dem großen Entdecktwerden? Aber wenn du ganz ehrlich bist, hast du zwar diese Träume, aber gleichzeitig Angst davor, das sie nicht in Erfüllung gehen könnten? Weil dir irgendwie klar ist, dass das nicht viele schaffen, zum Beispiel mit Fußball ihr Geld zu verdienen?
Es gibt da einen einfachen Trick, wie man toll weiter träumen kann, aber die Angst vor dem Scheitern verliert. Man muss sich in seinen Träumen Alternativen überlegen. Was ist, wenn man nicht Fußballprofi wird, weil die Talentsucher dieser Welt einen nicht entdeckt haben. Also träume einfach parallel zum großen Traum einen alternativen Berufstraum, den du erreichen kannst, wenn du die Schule im grünen Bereich hinter dich gebracht hast. Dann lebt es sich viel angenehmer.
Auch Menschen, die in der Schule immer vorne auf der Welle gestanden sind, können übrigens Fußballprofis werden. Die können dann sogar im aktuellen Sportstudio Interviews geben, bei denen die Zuschauen merken, dass sie nicht nur Fußball spielen, sondern auch kluge Dinge von sich geben können.
Träume also einfach von einer großen Fußballerkarriere und wenn die vorbei ist von einem tollen Studium, das du danach beginnst. Dann hast du alles eingepackt, was man in einen guten Fußballer-Traum einpacken kann.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

SOCIAL NETWORK

NOTIZEN

6. ... mit Freund(inn)en vorne auf der Welle ist vom Feinsten

Spießern, die einen durch die ewigen „Streber, Streber“ - Rufe davon abhalten wollen, vorne auf der Welle zu stehen, kann man natürlich besonders locker begegnen, wenn man sich Freunde/Freundinnen mit ins Boot holt. Deshalb überzeuge ein paar Mitstreiter/innen aus der Klasse. Wenn du das nicht schon lange gemacht hast. Dann befindest du dich sicher auch im grünen Noten-Bereich.
Mit Freundinnen oder Freunden zusammen gut in der Schule zu sein ist sehr entspannend.
Falls du dir jetzt eingestehen musst, dass du selbst jemand bist, der schnell „Streber“ ruft, dann solltest du deinem Gehirn klar machen, dass du dich damit nur selbst ausbremst. Und wer bremst sich denn schon gerne selbst aus. Oder bist du in der Schule, um schlechtere Noten zu schreiben, als solche, zu denen du in der Lage wärst?

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

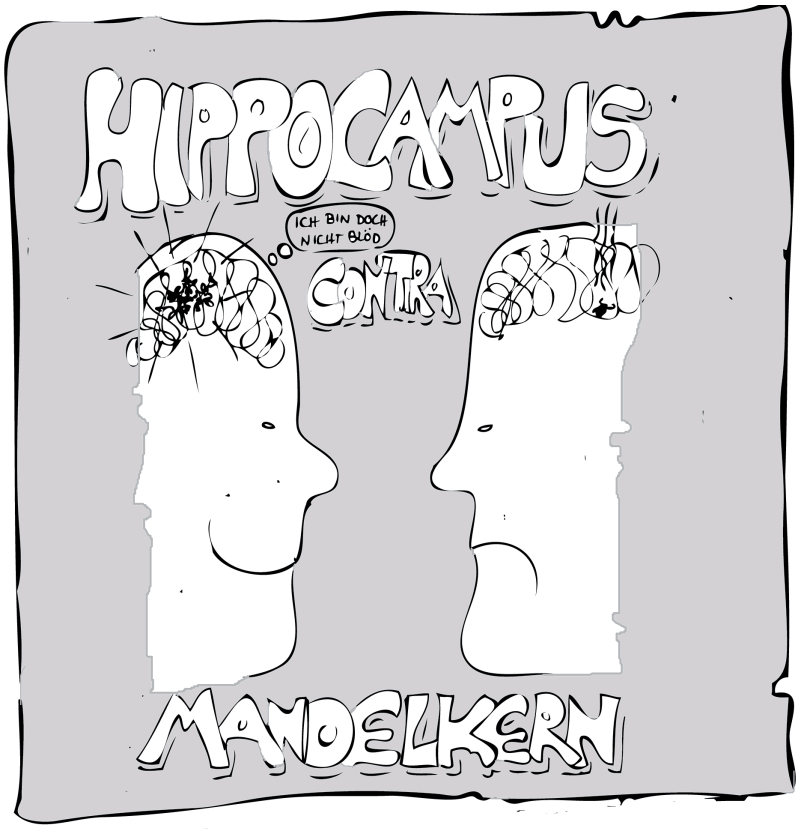
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

DAS GEHIRN IST NICHT GLEICH DAS GEHIRN



Der Mandelkernbereich ist dafür geschaffen, schnell nach links auszureißen, wenn von rechts ein Löwe aus dem Gebüsch kommt. Um den Vorfall dann schnell wieder zu vergessen. Für schulische Zwecke ist diese Hirnregion vollkommen ungeeignet. In einer Hirnregion zu lernen, in der man möglichst schnell wieder alles vergisst, ist vielleicht cool, aber nicht schlau. Wir empfehlen: Schlau sein.

NOTIZEN

7. Besser nicht blöd sein!

Ja man muss es als Lernender einfach wissen: Lernen ist nicht gleich Lernen. Das Gehirn ist nicht gleich das Gehirn. Je nach eigener momentaner Einstellung arbeitet es in verschiedenen Gehirnregionen.

Wenn du jemand bist, der mit Leichtigkeit gute Noten schreibt, dann arbeitest du meistens im Hippocampusbereich deines Gehirns. Bleib dabei. Du sparst viel Zeit und schreibst bessere Noten, wenn du weiterhin mit Spaß lernst und im Unterricht aufpassen kannst.

Wenn du jemand bist, der nicht die besten Noten einfährt, dann überprüfe einmal dein Gefühl beim Lernen. Wenn du mit Lust lernst und trotzdem schlechte Noten hast, dann bist du vielleicht auf der falschen Schule. Nicht schlimm. Wechseln kann man immer noch. Wenn du aber lustlos lernst und nicht konzentriert aufpassen kannst, dann steht dir noch alles offen.

Vergiss aber Nachhilfe. Setze auf dich selbst.

Das ist das Gemeine. Wenn du es nicht schaffst, Schule positiv anzunehmen, arbeitest du doppelt und dreifach und erreichst trotzdem nicht die Noten, die du gerne hättest. Dein Hirn arbeitet dann im falschen Bereich. Und du meinst dann fälschlicherweise, du wärst unbegabt. Es bleibt dir, wenn du Profi werden willst, nichts anderes übrig, als auf positiv umzuschalten. Du kannst das. Glaube an dich.

Ein Tipp: Du musst Schule nur toll finden, solange du im Unterricht sitzt, dich auf Arbeiten vorbereitest und Hausaufgaben machst. Damit dein Turbo-Hirn für dich arbeiten kann.

Zu allen anderen Zeiten darfst du Schule auch weiterhin doof finden, falls dich das zufriedener macht. :-)

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

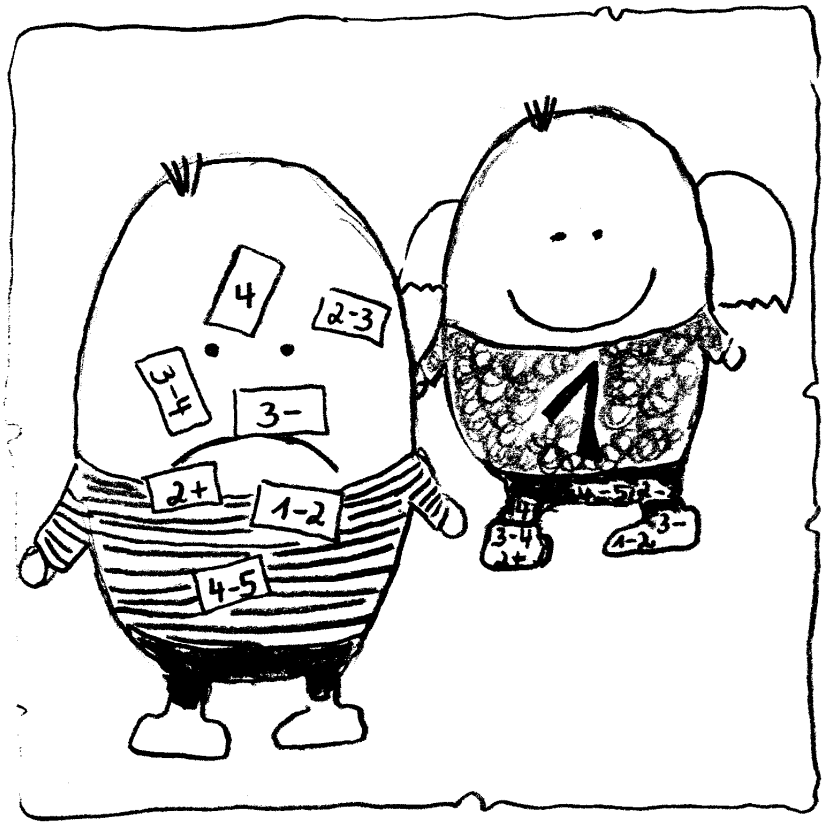
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

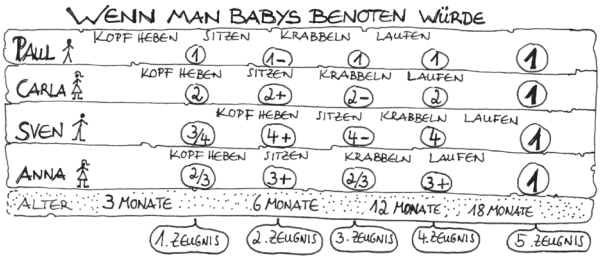
.....

Unterschrift Eltern

NOTEN VERSTEHEN LERNEN



NOTIZEN



Manche Menschen brauchen einfach länger, um ihre Fähigkeiten auszupielen. Das bedeutet leider in der Schule immer etwas schlechtere Noten. Das darf einen nicht davon abbringen, alles zu geben.
Nicht ganz leicht, aber machbar.

8. Nicht auf Noten starren

Viele Nichtprofis ziehen sich die Noten so an wie ein Hemd.
Nehmen Noten persönlich und sind häufig gefrustet. So gefrustet, dass sie die Lust an dem Gesamtspiel verlieren und die Noten noch schlechter werden.
Dabei gilt für jeden einzelnen Menschen:
Jeder Mensch ist als Person einmalig.
Mache dir das einmal klar. Du bist ziemlich einmalig. Note Eins. Ohne ein Minus. Das steht. Und dann kommt lange nichts und dann sind da die Schulnoten. Die dir den Weg weisen können, wo es später einmal beruflich langgehen könnte. Die du als Herausforderung begreifen kannst. Die gerecht oder nicht gerecht sein können. Das ist ziemlich relativ.
Wenn du im Einser und Zweierbereich arbeitest, dann reg dich bitte nicht über eine 2 bis 3 auf. Wenn du im Zweier und Dreierbereich arbeitest, dann reg dich bitte nicht über eine 3 bis 4 auf. Versuche, im grünen Bereich zwischen 1 und 3 zu bleiben, dann passt das doch. Wenn einmal eine 3 bist 4 drunter ist, dann ist das kein Beinbruch. Viele Vierer solltest du vermeiden, weil sie die Ruhe rauben. Da ist die Fünf zu nahe.
Also: Anstrengen, ohne auf die Noten zu starren. Im grünen Bereich landen. Das ist es.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

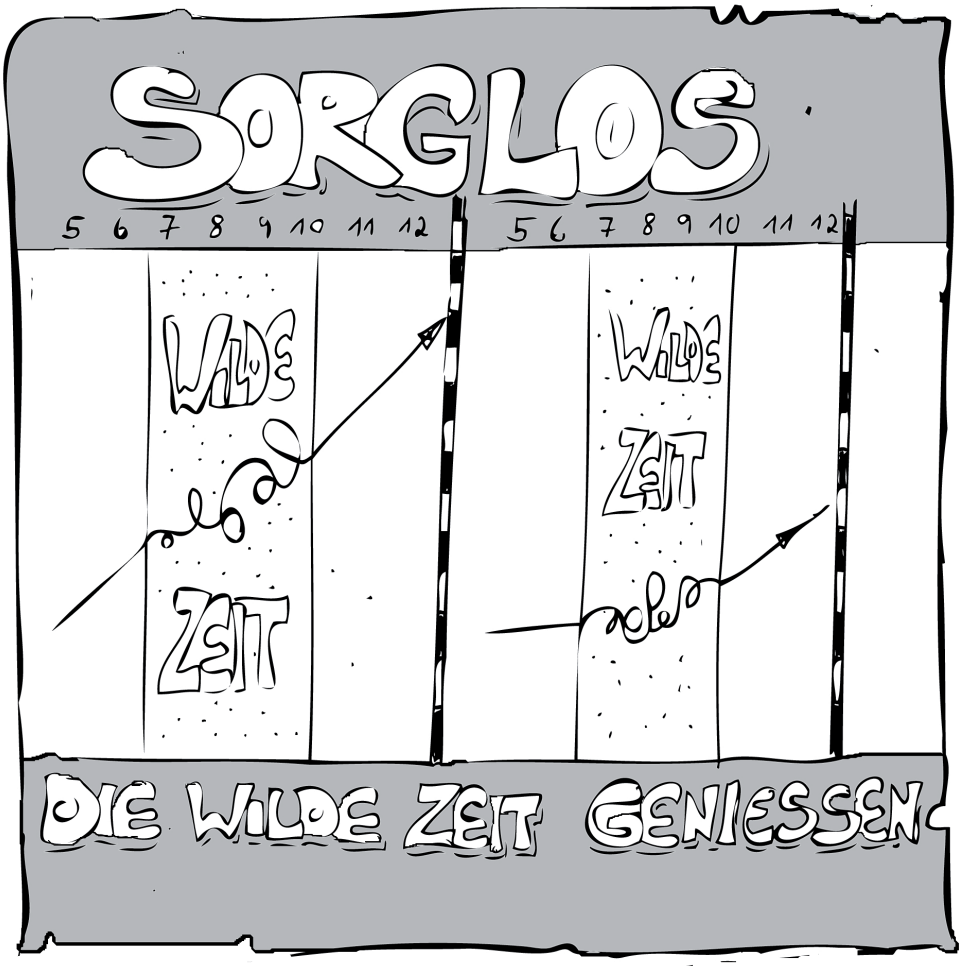
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

GEHIRNZELLAUF- UND ABBAU



NOTIZEN

9. Achtung Gehirnzellenabbau

Zwischen der 7. und 10. Klasse baut sich dein Gehirn um. Keine Angst, das geht schon mit rechten Dingen zu. Das ist eben so. Das macht uns Menschen manchmal etwas anders. Pubertät nennt man das. Leider werden in dieser Phase Gehirnzellen, die nicht im Einsatz sind, entsorgt. Andere, von denen das Hirn annimmt, dass sie gebraucht werden, werden optimiert.
Diese arbeiten dann viel schneller und effektiver.
Ich beschreibe es jetzt mal bildlich: Wenn in dieser Phase dummerweise deine „Vorne-auf-der-Welle-stehen-können"- Zellen zu sehr entsorgt werden, weil du sie in der 5. und 6. Klasse nicht genug eingesetzt hast, dann hast du es in der Kursstufe ganz schön schwer, sie wieder aufzubauen. Die Vorstellung, man könnte ja „später einmal" eine gute Arbeitshaltung erlernen bleibt meist ein Wunschtraum. Deshalb jetzt vorne auf die Welle, coole gute Arbeitshaltungszellen aufbauen, damit sie nicht entsorgt werden und damit das auch später alles ein Kinderspiel bleibt.
Pflege deine „Vorne-auf-der-Welle-stehen-können"-Zellen. Es lohnt sich.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

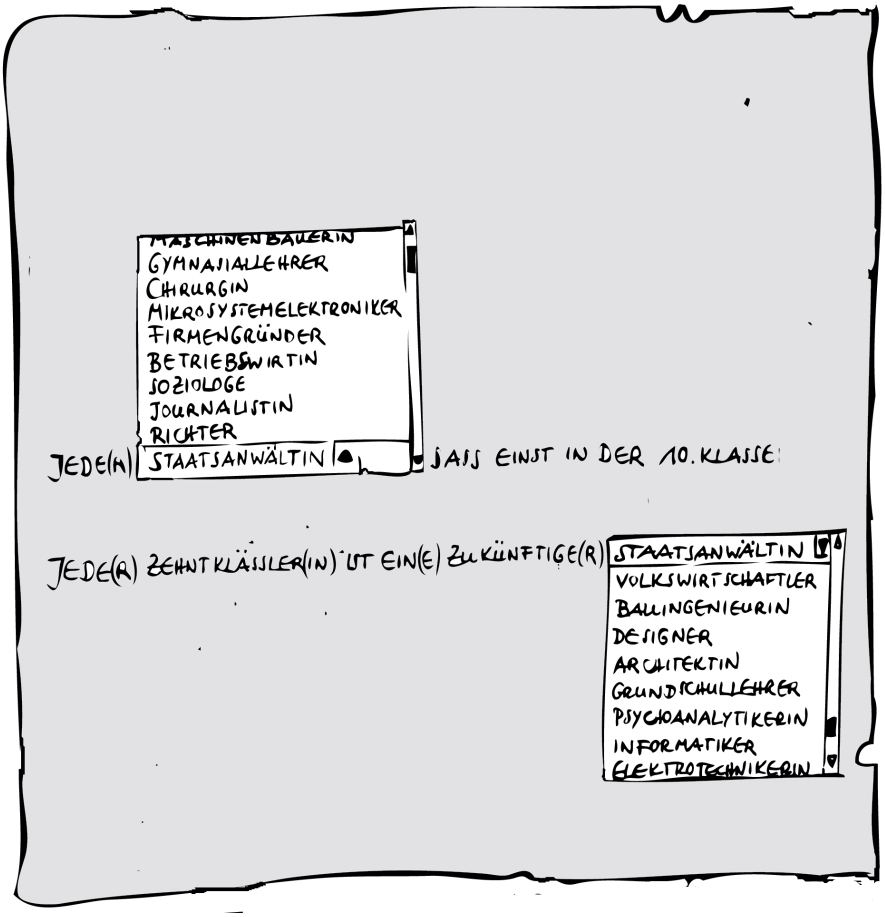
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

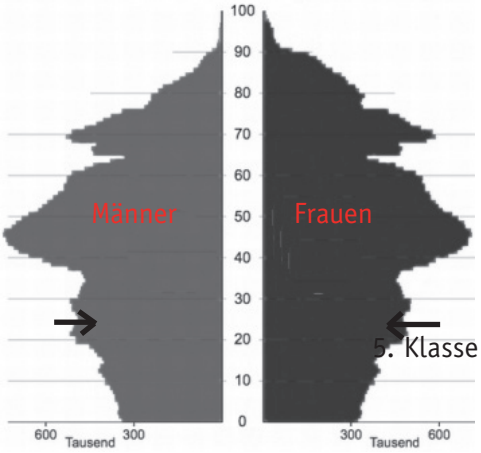
Unterschrift Eltern

MACH DEIN EIGENES DING



NOTIZEN

Alterspyramide Deutschland 2009



10. Du bist wer !!!!!

Man vergisst es so schnell. Doch es wäre so wichtig, es immer im Hinterkopf zu haben. Jeder Staatsanwalt, jede Staatsanwältin saß einmal in der 5. Klasse. Und: Jeder Fünft- oder auch Zehntklässler (und jede Zehntklässlerin - klar, das schließe ich immer mit ein) ist ein zukünftiger „Irgendwas“. Da kannst du dich nicht dagegen wehren. Denn du wirst sehr gefragt sein. Schau dir doch einmal die Alterspyramide in Deutschland an und lese über den Bedarf an Fachkräften in 10 oder 20 Jahren. Dann kennst du dein Schicksal. :-)

Es ist wichtig, dies im Hinterkopf zu behalten, wenn du dich mal wieder über eine 3+ aufgeregt hat, nur weil der Nebensitzer eine 2-3 hatte.
Und der von dir auch noch abgeschrieben hat. :-)
Sich anstrengen ist wichtig. Sehr wichtig.
Ob man eine 3+ oder 2-3 schreibt, ist unwichtig.
Sich klar machen, dass man eine gute Staatsanwältin, ein guter Staatsanwalt mit 3+ und auch mit 2-3 sein kann, stärkt das Selbstbewusstsein.
Und macht damit Noten vollautomatisch besser.
Mach dein eigenes Ding.
Es ist dein Leben. Die Noten sind nur Beiwerk.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

WISSEN MACHT ATTRAKTIV

NOTIZEN

11. Baue dir ein gutes Image!

In der Welt da außerhalb der Schule, also in 8 Jahren, gilt es als cool, viel zu wissen. Wissen macht attraktiv, hört man immer wieder von den Meinungsforschern, die viele Menschen befragen, was ihnen wichtig ist.
Wissen ist in der Welt außerhalb der Schule ein wichtiger Wert. Nicht nur berufliches Wissen.
Nein das ganz normale etwas wissen, das klug denken können, das logisch entwickeln können, das intelligent diskutieren können, das messerscharf Schlussfolgerungen ziehen können etc. Also alles Dinge, die du in der Schule tagtäglich einpackst, wenn du Schule im grünen Bereich erledigst. Verrückterweise gilt in der Schule oft der Grundsatz: „Wissen ist Streber ist uncool."
Absurde Situation für alle, die sich nicht trauen, dagegen zu rebellieren. „Ich darf nicht trainieren, aber soll später fit sein. Wir bescheuert ist das denn?"
Versuche genügend Freunde um dich zu scharen, die das ebenso bescheuert finden. Man muss Schule und Klassenarbeiten und Hausaufgaben nicht lieben. Aber Schule ist eben ein dringend notwendige, riesige Veranstaltung, die man in unserer heutigen hochtechnisierten Gesellschaft dringend braucht, weil man euch Fünftklässler in ein paar Jahren als gut ausgebildete Fachleute braucht. Also baue einfach schon jetzt an deiner zukünftigen Attraktivität und lass die langweiligen „Streber Streber" Rufer im Regen stehen. Sie blicken's einfach nicht, um was es eigentlich geht.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

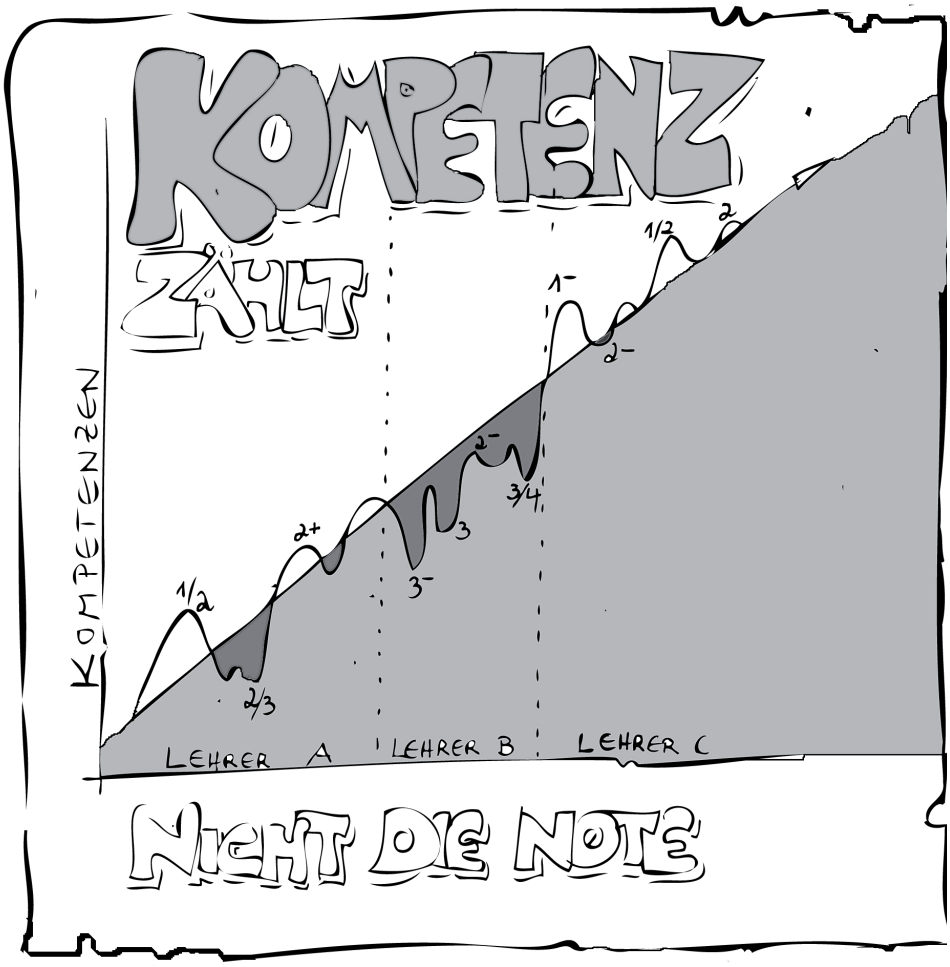
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

VIEL WISSEN IST ZIEMLICH COOL



NOTIZEN

12. Das Gehirn ist das Gehirn

Am besten ist, du betrachtest Noten wie Aktienkurse. Was zählt, ist die langfristige Entwicklung. Nicht der aktuelle Stand. Lernen zieht garantiert, hundertprozentig, mit sofortiger Wirkung mehr Fähigkeiten nach sich. Mehr Kompetenz. Mehr Wissen. Das Gehirn ist das Gehirn. Wissen, das wirklich gelernt ist, lässt es nicht mehr los. Auch dein Gehirn nicht. Auf dein Gehirn kannst du dich verlassen. Auf Noten nicht. Die schwanken. Nicht schlimm. Denn es bringt dir später sowieso nichts, auf eine Englisch 2 in der 6. Klasse verweisen zu können, wenn du für deinen späteren Betrieb nicht fließend mit London telefonieren kannst. Lieber eine drei und später fit in der Sprache, weil du immer kontinuierlich gelernt hat. Nicht nur auf die Klassenarbeiten.
Schon beim Abitur merkst du dann den Unterschied zu Mitschüler/innen, die nur auf Arbeiten gelernt haben, ganz gewaltig.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

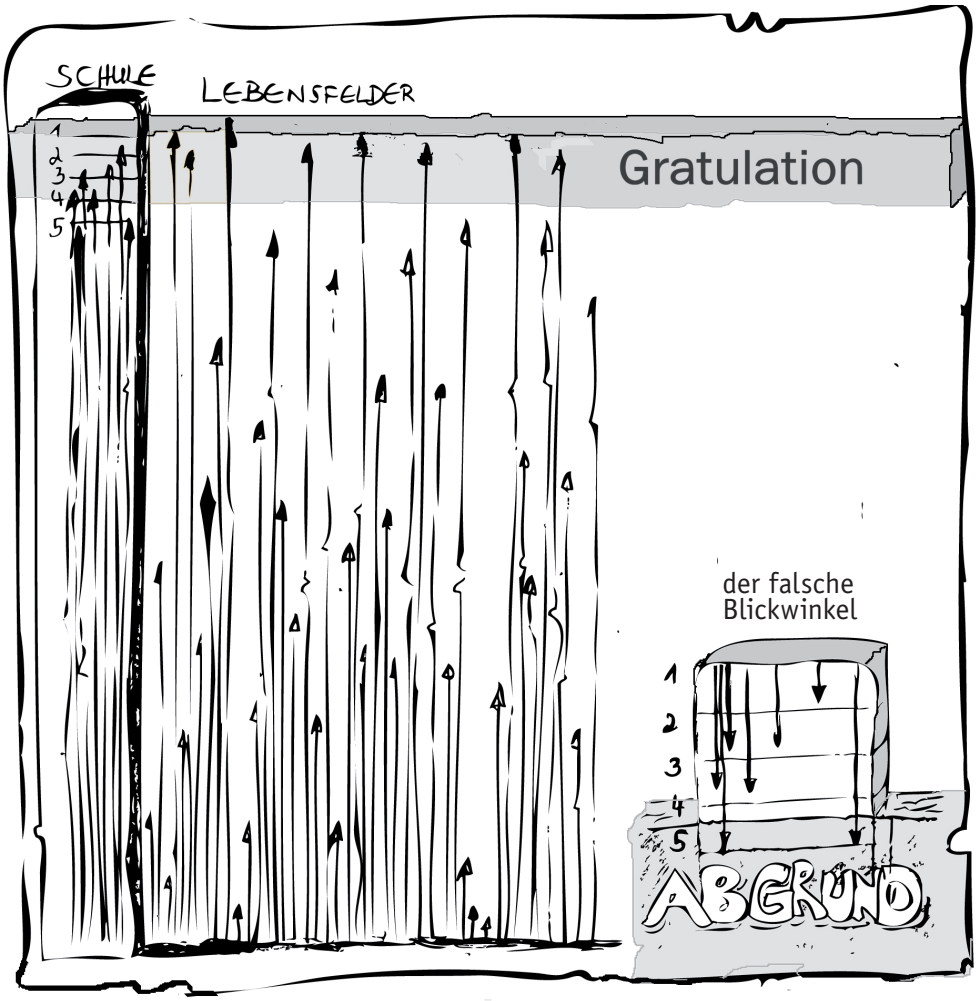
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

DER RICHTIGE BLICKWINKEL



NOTIZEN

13. Und noch einmal ....

Ja, für manche zentralen Erkenntnisse kann man ruhig verschiedene Bilder einsetzen. Versuche doch bitte einmal in Ruhe, die obere Zeichnung zu verstehen. Wenn du sie verstehst, dann ist dein Selbstbewusstsein auch als schlechter Schüler nicht so leicht aus der Fassung zu bringen. Oder als schlechte Schülerin. Wer, wenn es um eigene Kompetenzen geht, nur schulisch denkt und dann auch noch „defizitorientiert" von der bestmöglichen Note ausgeht, der tut seinem Selbstbewusstsein nichts Gutes. Für den kann eine 3 schon ein Makel sein. Wer eine 3 von der Gesamtpersönlichkeit eines Menschen aus betrachtet, der erkennt, dass man für eine 3 schon ganz schön viel Kompetenz in diesem Fach braucht. Und was noch viel wichtiger ist: Man braucht für ein erfolgreiches Leben noch viele andere Kompetenzen, die in der Schule gar nicht abgeprüft werden. Für die es gar keine Noten gibt, die aber vielleicht gerade für dich und deinen späteren Beruf von großer Bedeutung sein werden. Verstehst du? Ich weiß, dies ist eine schwierige Visualisierung. Aber es lohnt sich, sie verstehen zu wollen. Rede mal mit einem Erwachsenen darüber. Der kann dir viel aus seiner eigenen Anschauung dazu erzählen.
Schau auf deine Gesamtpersönlichkeit.
Und lass es dir dabei gut gehen.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

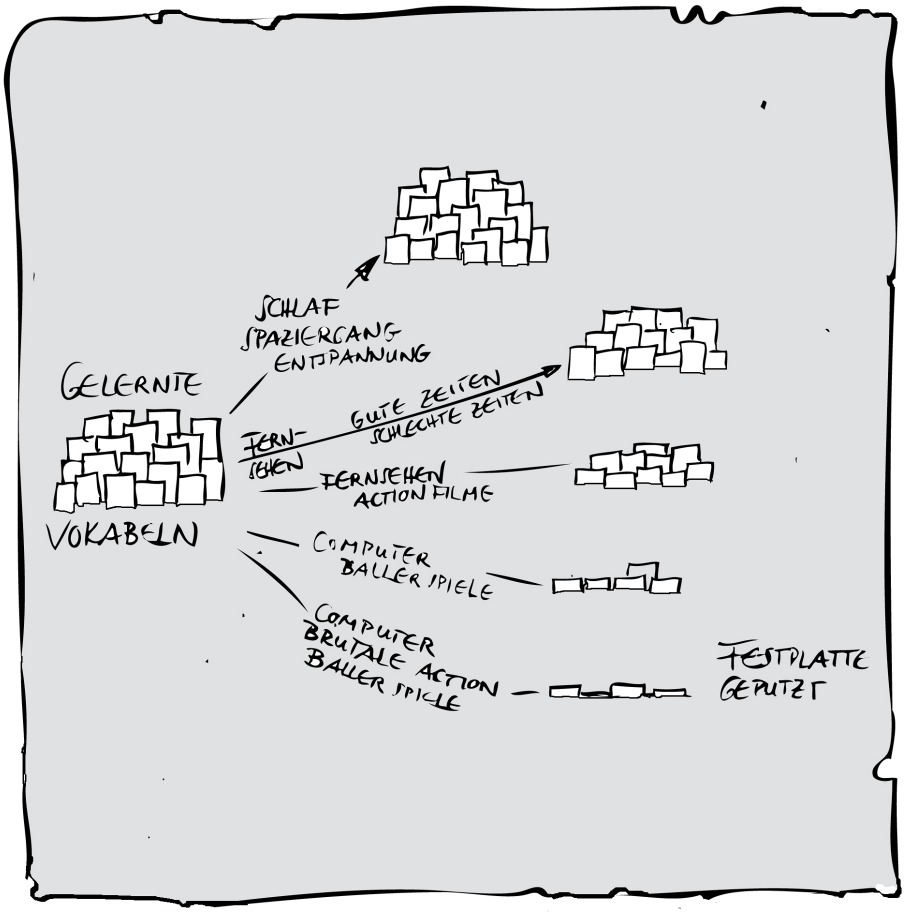
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

ACHTUNG FALLE



NOTIZEN

14. Action, Horror, Emotionen

Meine Herren - für die Damen ist das meist kein wirkliches Thema, weil sie lieber Gute Zeiten, schlechte Zeiten oder Marienhof schauen als brutale Action-Kampfspiele zu spielen - es ist gemein, aber es ist eben so.
Es gibt diverse Unterschiede zwischen Jungs und Mädchen. Gut so. Aber manchmal auch gemein. Zum Beispiel beim Fernsehgeschmack. Gute Zeiten, schlechte Zeiten, das haben Untersuchungen gezeigt, machen mit dem Gehirn nach gelernten Vokabeln etwas anderes als Actionfilme und Ballerspiele. Je brutaler das Spiel, desto mehr wird deine Gehirn-Festplatte leergeputzt, werden die Vokabeln und der andere Lernstoff überschrieben, den du dir vorher mühsam erarbeitet hast.
Wer zur Belohnung, weil er so viel gelernt hat, als Entspannungsteil seines Schüler-Lebens computerballert, der darf sich im Vokabeltest nicht wundern. Jetzt bist du dran. Versuche zumindest, stark zu reduzieren. Denn das ist eine echte Männerfalle. Gemein. Aber ist so. Übrigens auf der ganzen Welt. Nur nützt das dir persönlich auch nichts.
Wenn es vielleicht auch ein wenig beruhigt.
Du kannst nichts dafür, dass du in diese Welt mit den wundervollen Computerspielen hineingeboren wurdest. Trotzdem musst du die Folgen selbst ausbaden.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

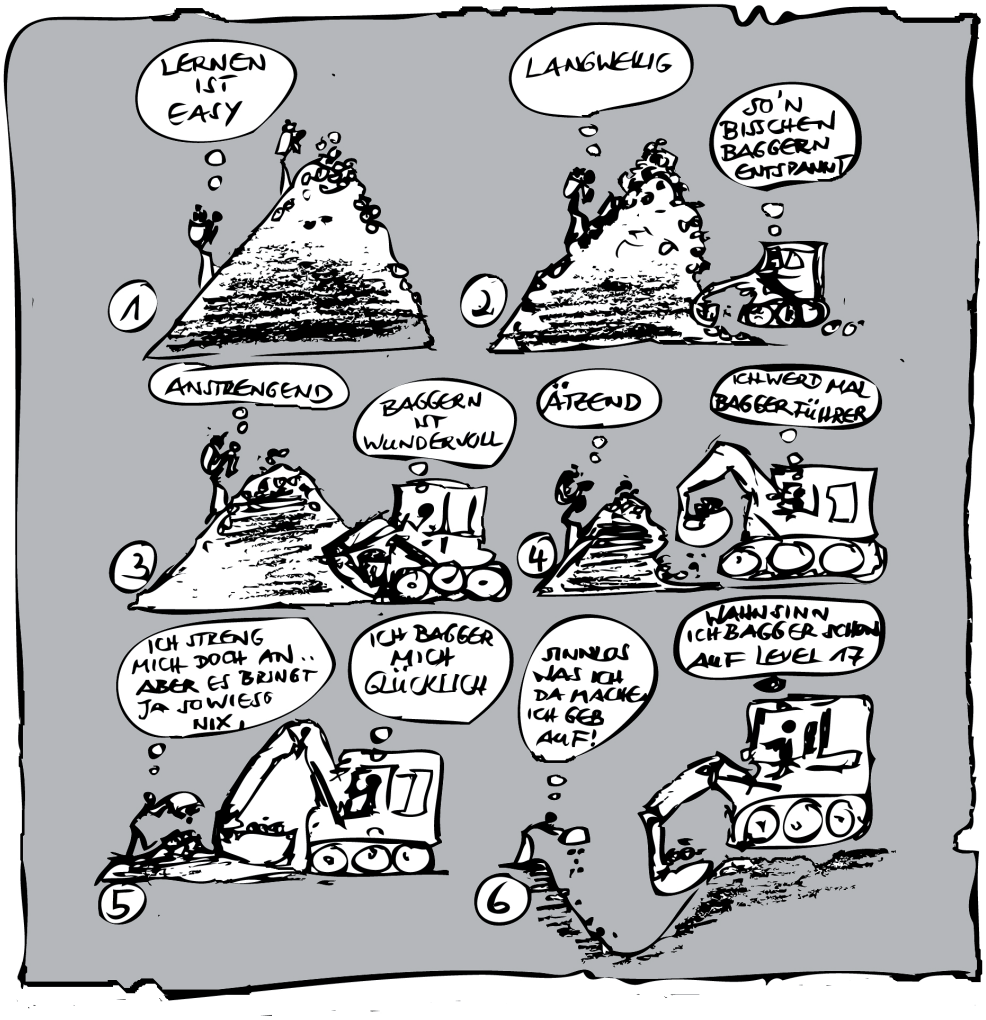
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

BAGGER FAHREN IST COOL



NOTIZEN

15. Ballerspiele die Zweite

Für die meisten Mädchen schon wieder eine Seite, bei der sie sich entspannt zurücklehnen können, weil es kein schulisches Problemfeld für sie darstellt. Für so manchen jungen Mann ist es aber das pure Gift.
Früher wurde die Märklin Eisenbahn mit 14 wieder eingepackt. Außerdem hat die Märklin Eisenbahn nicht süchtig gemacht, weil man keine Levels erreichen konnte. Man konnte einfach seine Technikbegeisterung ausleben. Schon kleine Jungen werden beim Betrachten eines Baggers nervös. Technik fasziniert Männer im Schnitt mehr als Frauen. Wobei Frauen, wenn Sie sich darauf einlassen, genauso gute Autos bauen können. Ohne Frage.
Die Kombination Technik und Held sein ist im Moment weltweit das Problem Nummer eins für viel zu viele junge Männer, wenn es um Schulleistungen geht. Klar, wer will sich schon als Held auf Level 17 von einem Lehrer oder einer Lehrerin sagen lassen, man wäre nur 4+ und könnte eigentlich viel mehr. Da geht man doch lieber wieder an den Computer auf Level 17.
Unser Tipp: Pass gut auf, dass der Bagger nicht zu groß wird. Denn mit dem Baggerfahren am Computer kann man später kein Geld verdienen.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

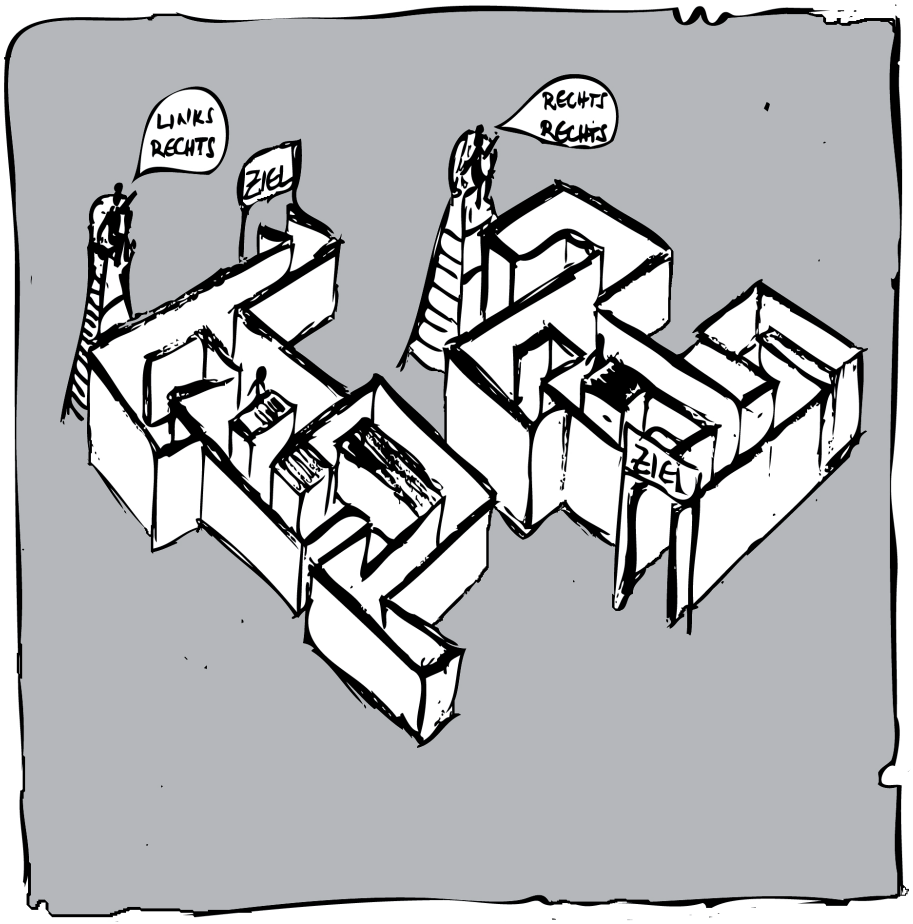
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

PROFIS BRAUCHEN EINEN COACH



NOTIZEN

16. Coach suchen

Was ein Manager eines Großkonzerns kann, kannst du schon lange.
Klar hat ein Manager einen Personal-Coach. Sonst könnte er seinen komplizierten Job nicht erfolgreich machen.
So ein Personalcoach kostet natürlich eine Menge Geld.
Dein eigener Personalcoach kann aber einfach ein älterer Schüler sein oder eine Person deines Vertrauens. Deine Lieblingstante oder ein Freund deiner großen Schwester.
Egal. Jemand, der deine Probleme, so du welche hast (und wer hat schon keine) von außen betrachtet, kann dir wertvolle Tipps geben. Und macht das auch gerne.
Wir Menschen machen gerne sinnvolle Sachen.
Speziell wenn wir von netten Menschen darum gebeten werden.
Also: Mental-Coach für die Schule suchen, auch wenn die Noten stimmen.
Im Flügelverleih hat man sie vollautomatisch. Da kann man fragen, soviel man will. Das sollte man auch tun. Es gibt Sicherheit. Und Sicherheit ist für jede/n gut.
Übrigens: Eltern sind normalerweise keine guten Coachs. Und wenn sie noch so toll sind.
Sie sind trotzdem emotional viel zu nah an deinen Noten dran.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

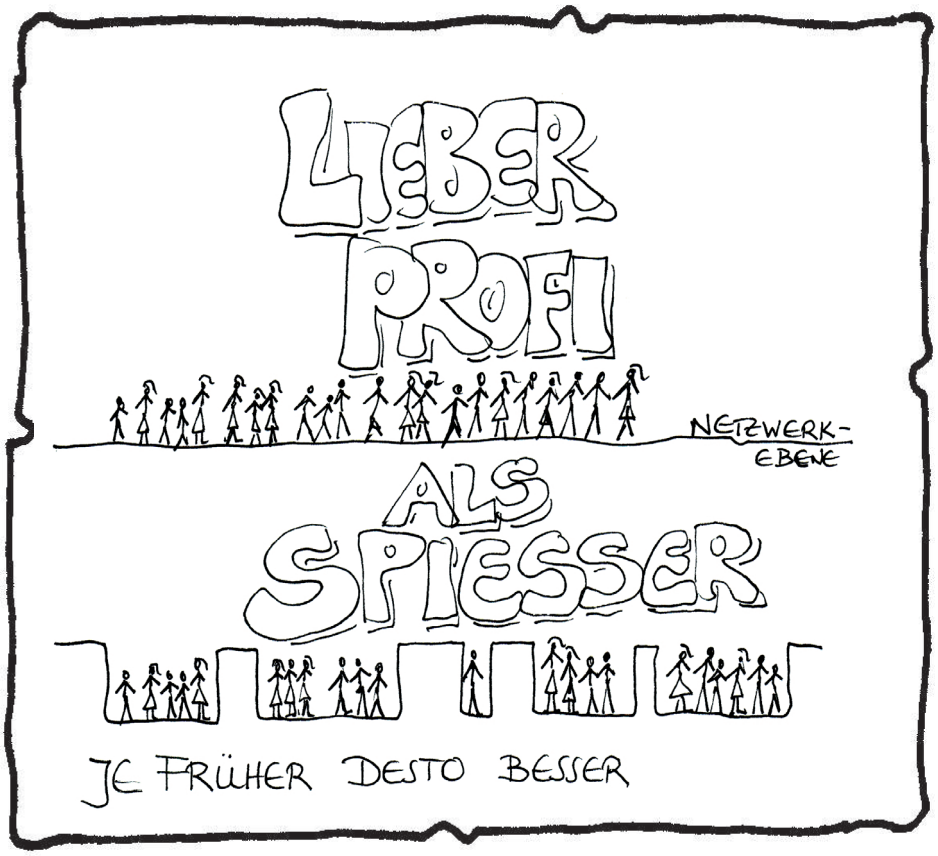
Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern



NOTIZEN

17. Die Steinzeit verlassen

Die moderne Welt ist eine Welt, die vernetzt ist. facebook, twitter, SchülerVZ und wie sie alle heißen. Aber auch in der Berufswelt ist alles vernetzt. Sogar global. Ein Mausklick und du wirst mit einem englischen amerikanischen oder chinesischen Kollegen eine Videokonferenz über Skype oder netmeeting machen. Du wirst dir deine Kolleginnen und Kollegen nicht aussuchen können. Du wirst mit den unterschiedlichesten Leuten im Team arbeiten müssen, auch wenn du manche im ersten Moment gar nicht magst. Als Profi wirst du Netzwerker sein müssen. Sonst bist du „Steinzeit".
In deiner Klasse sitzt die ganze Vielfalt der späteren Akademiker/innen und Berufskolleg/innen. Nicht dass du genau mit ihnen zusammenarbeiten wirst, aber mit ähnlich unterschiedlichen Menschen wirst du es zu tun haben.
Es gibt mehrere Gründe, warum du schon heute Profi und Netzwerker sein solltest.
Wenn sich eine Klasse als Netzwerk versteht, stimmt die Klassengemeinschaft, fühlt sich der Einzelne wohl, kann der Einzelne besser lernen, stimmt die Arbeitsatmosphäre und sind die Noten nachweislich immer besser. Netzwerkklassen sind leistungsstärker und lernen leichter.
Es gibt im Berufsleben viele, die sich ihr Leben lang mit dem Netzwerkdenken schwer tun. Sie kamen sicher nicht aus einer Netzwerkklasse. Früh lernt man solche Fähigkeiten einfach leichter. Und es ist eine sehr wichtige und moderne Fähigkeit, mit vielen Menschen gut auszukommen. Nicht nur mit seinen engsten Freunden.
wirst in diese Berufswelt hineinwachsen.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

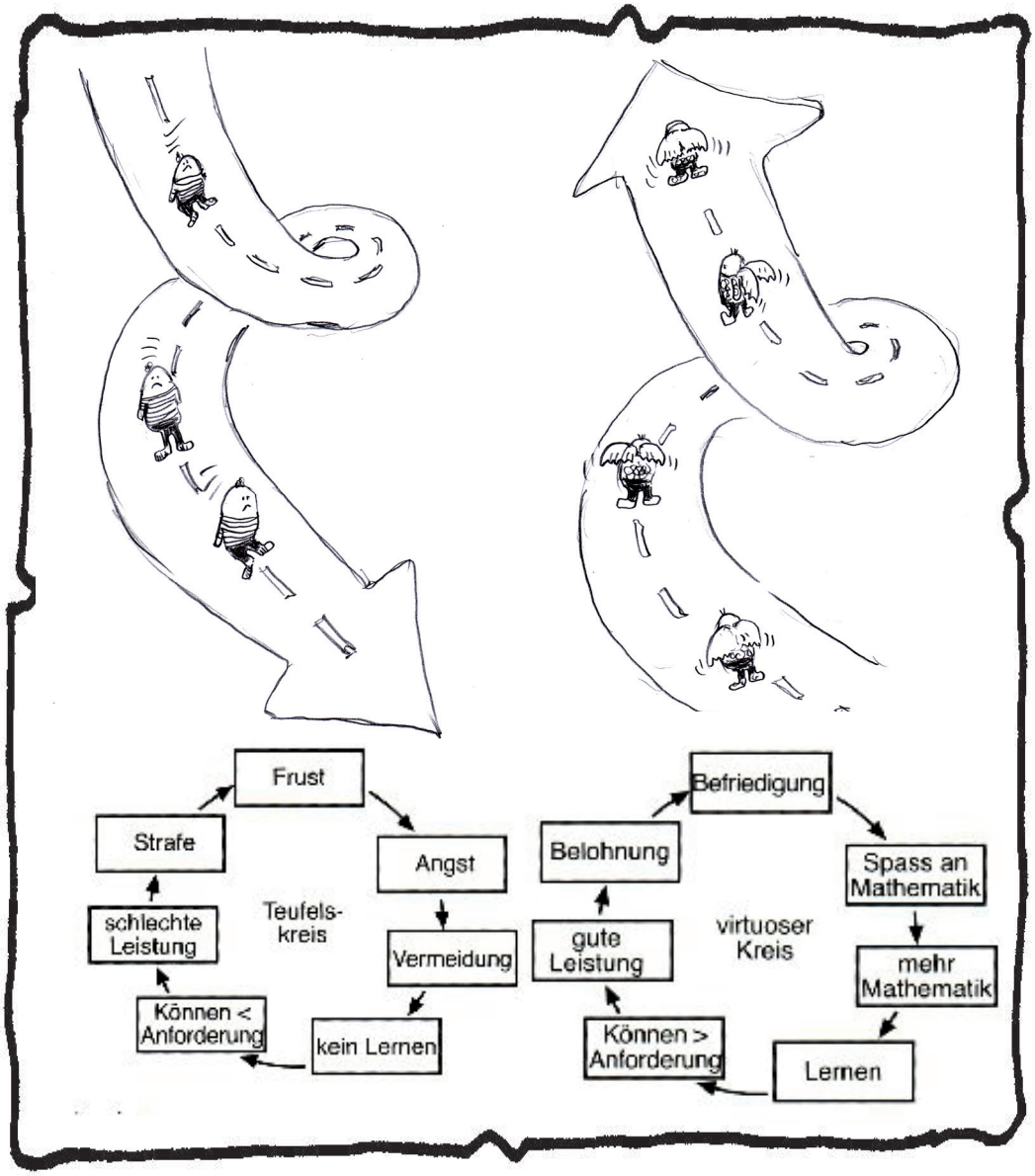
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

DEN VIRTUOSEN KREIS EROBERN



NOTIZEN

18. Abwärtsspirale Aufwärtsspirale

Wir sagen es mit zwei Skizzen. Es ist immer eine ähnliche Aussage, die dahinter steckt: Wähle die Aufwärtsspirale, also den virtuosen Kreis. Also vorne auf der Welle. Also den Hippocampus, also das Losfahren ... Verstanden? Es lebt sich so viel besser. Es lebt sich leichter. Wenn man den virtuosen Kreis erobert hat, bleibt man leicht drin. Wer im Teufelskreis steckt, denkt, er kommt da nie raus. Aber lass dir sagen: Es ist gar nicht so schwer, dem Teufelskreis zu entwischen. Hier im Hausaufgabenheft stehen dazu alle wichtigen Tipps. Es ist eine echte Kopfsache.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

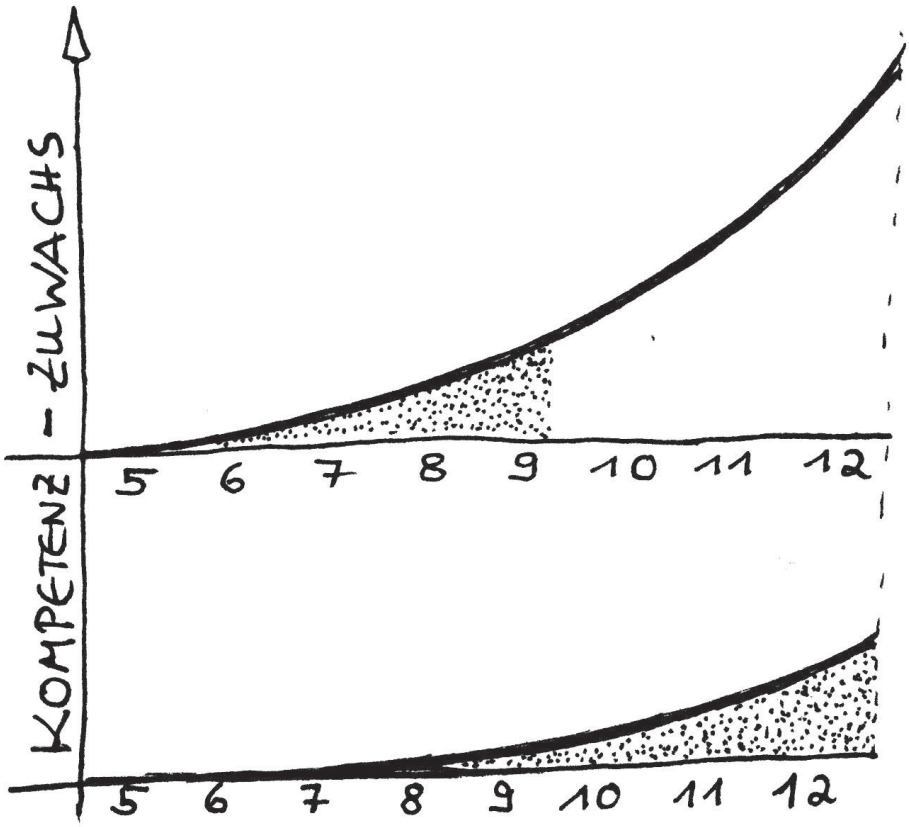
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

LANGFRISTIGE SPAREINLAGEN



NOTIZEN

19. Nicht auf später verschieben

Na ja, wir sagen hier nichts Besonderes. Trotzdem muss man es sich immer wieder klar machen. Das Diagramm hilft dir vielleicht dabei. Ein gutes Abitur macht man nicht dadurch, dass man sich ab der 9. oder 10. Klasse plötzlich im Unterricht, bei den Hausaufgaben und beim Lernen auf Klassenarbeiten angestrengt. Dann könnte man auch Schule erst mit 15 Jahren beginnen, wenn das funktionieren würde. Beim Sport versteht es jeder. In der Schule blendet man dies aber gerne aus. Ohne Hochleistungstraining kein Spitzensport. Kontinuierlich, ernsthaft. Wer das jetzt schon für sich verbucht, dem gratulieren wir. Wer noch am Überlegen ist, ob er schon losgelegt hat, den wollen wir gerne ermutigen. Wer meint, später würde es auch noch reichen, den fragen wir: Wer hat dir erzählt, dass man wichtige Fußballspiele gewinnt, ohne permanent zu trainieren?
Schule ist ein wichtiges Fußballspiel. Für dich.
Es ist wie bei langfristigen Spareinlagen. Wer meint, er könne kurz vor der Pensionierung schnell mal Geld auf die Bank legen, um dann eine hohe Rente zu bekommen, der hat in Mathe echt gepennt.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

FRAG MAL DEINEN TRAINER

NOTIZEN

20. Marathontraining

Schule kann man schon ganz gut mit einem Marathon vergleichen. Wenn du am Ende das Abitur in der Tasche haben willst, dann musst du mächtig viel Trainingseinheiten hinter dir haben, sonst bist du auf ziemlich verlorenem Posten. Die Trainingseinheiten sind von Profitrainern aufgebaut worden und machen echten Sinn. Auch wenn sich im Laufe der Jahre bei jedem Trainerwechsel kleine Trainingsunterschiede ergeben, weil jeder Trainer auf seine eigenen Methoden schwört. Aber es gibt weltweit keinen Trainer, der darauf schwört, dass seine Sportler Marathonläufern einfach nur zuschauen, wie sie trainieren, um so gut Marathon laufen zu lernen. Klar, sagst du, was für eine absurde Idee, wenn Marathonläufer, die gewinnen wollen, Marathon laufen uncool finden. Stimmt. Leider gibt es an der Schule viele, die zwar ganz klar ein gutes Abitur wollen, aber Schule uncool finden. Also das Arbeiten in der Schule. Also den Job „Schüler sein".

Ja es ist ein Job. Ein ziemlich wichtiger, aber auch ein mühsamer, wenn man ihn falsch anpackt. Wenn man ihn uncool findet, dann weißt du inzwischen, dass das Gehirn dann im falschen Bereich arbeitet. Uneffektiv.

Das ist so, als würde ein Marathonläufer sagen, er trainiert nur mit einem Bein, weil er da ja auch vorwärtskommt. Beim Marathonläufer, der aus lauter Coolness auf einem Bein hüpft, weiß jeder: Der hat sie nicht mehr alle!

Bei einem Schüler, der sein Schülerleben lang Schule uncool findet, der hüpft leider sein Schülerleben lang auf einem Bein.

Solltest du dich bei dieser Beschreibung wiederfinden, mein Tipp: Trainiere mit beiden Beinen. Und wenn du das jetzt schon tust: Bleib dabei. Das Leben eines Marathonläufers ist damit angenehmer

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

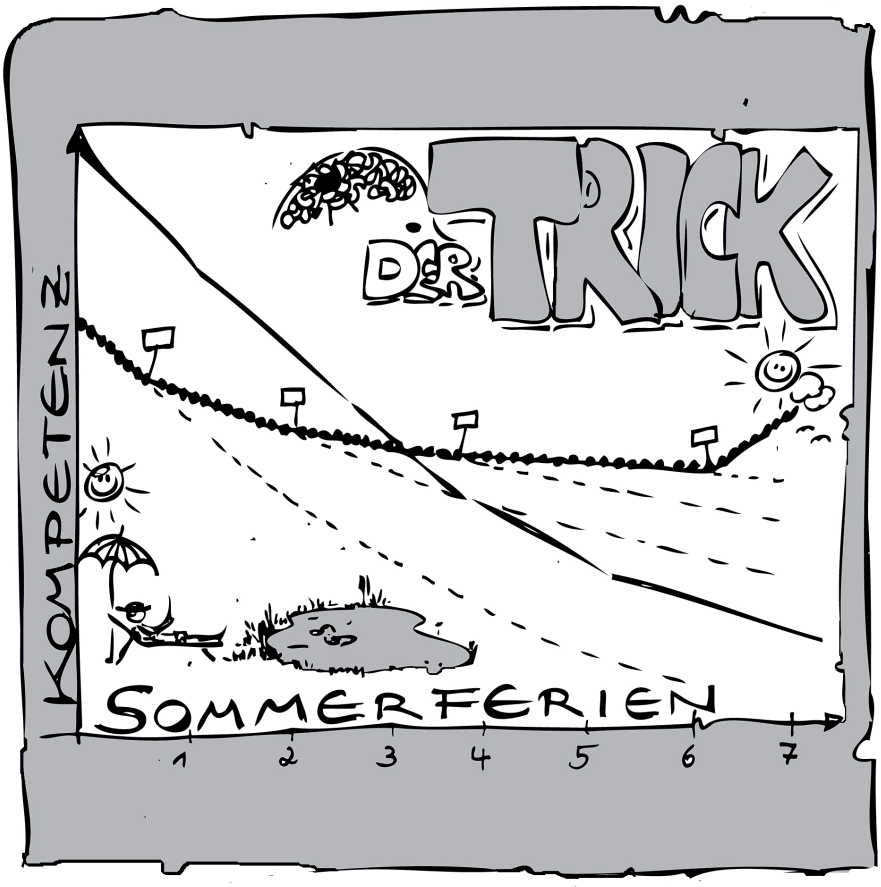
Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

DER SOMMERFERIENTRICK



NOTIZEN

21. Startrampe vorbereiten

Du hast bald Ferien. Schön für dich. Genieße sie. Aber vergiss nicht die Schule. Speziell, wenn du im nächsten Schuljahr in einem Fach zulegen willst. Zeit genug, sich in kleinen Häppchen vorsichtig dem Schulstoff zu nähern. Da reicht es schon, Hefte durchzublättern oder sich einmal klarzumachen, was denn in deinem Kopf noch von dem Stoff der letzten Monate vorhanden ist. Lernen ist ein Vorgang, der völlig anders sein kann als das Lernen auf eine Klassenarbeit. Lernen kann ein ganz entspannter Prozess sein, wenn man ihn versteht und sich nicht innerlich dagegen wehrt. In den Fächern mit großen Lücken kann es auch genussvoll sein, sich ein schönes Wiederholungsbuch aus der Buchhandlung zu besorgen und ohne Stress darin zu schmökern. Wer in den Ferien positiv wiederholt, kann übrigens locker andere überholen.
Denn sechs Wochen Vergessenszeit, wie in den Sommerferien, wirken auch bei guten Schüler/innen. :-)
Wir sagen es hier ganz offen:
Lernen in den Ferien ist nichts Unanständiges. Im Gegenteil. Es ist etwas sehr Kluges. Sogar etwas echt Cooles. Weil es einem später viel Stress erspart. Weil es dich langfristig sehr attraktiv macht.:-) Wir drücken dir die Daumen.

TESTS / KLASSENARBEITEN

FACH	DATUM

STUNDENPLAN DER WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
N						

Beim Eintragen der Fächer am Anfang der Woche lässt du dir die Inhalte der letzten Woche durch den Kopf gehen. Wenn du unsicher bist, schau die letzten Schulheftseiten durch. Du solltest nie in den Unterricht gehen und nicht wissen, bei welchem Thema ihr gerade seid. Profis planen ihren Erfolg.

PLANE DEINE WOCHE

.. Schulwoche von ..... bis .....

erledigte Hausaufgaben abhaken

die Einteilung selbst vornehmen

MO ✓

DO ✓

DI ✓

FR ✓

MI ✓

Wann lerne ich für welches Fach?

Fach	Tag

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Die vergessenen Hausaufgaben schärfen den Blick auf die zu verbessernde Selbstständigkeit.

Letzte Woche vergessen in Deutsch ☐ Mathe ☐ Fremdsprache ☐ Geo ☐ Bio ☐ Naturphänomene ☐

Musik ☐ Kunst ☐ Sonstiges ..... ☐ Habe nichts vergessen ☐

Was ich diese Woche in der Schule gut hinbekommen habe: *(Stichworte)*

Erzähle deinen Eltern darüber ausführlich

.....

Unterschrift Eltern

Februar	März	April	Mai
01 Mi	01 Do	01 So	01 Di Tag der Arbeit
02 Do	02 Fr	02 Mo	02 Mi
03 Fr	03 Sa	03 Di	03 Do
04 Sa	04 So	04 Mi	04 Fr
05 So	05 Mo	05 Do	05 Sa
06 Mo	06 Di	06 Fr Karfreitag	06 So
07 Di	07 Mi	07 Sa	07 Mo
08 Mi	08 Do	08 So	08 Di
09 Do	09 Fr	09 Mo Ostermontag	09 Mi
10 Fr	10 Sa	10 Di	10 Do
11 Sa	11 So	11 Mi	11 Fr
12 So	12 Mo	12 Do	12 Sa
13 Mo	13 Di	13 Fr	13 So
14 Di	14 Mi	14 Sa	14 Mo
15 Mi	15 Do	15 So	15 Di
16 Do	16 Fr	16 Mo	16 Mi
17 Fr	17 Sa	17 Di	17 Do Christi Himmelfahrt
18 Sa	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mo	19 Do	19 Sa
20 Mo	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di	21 Mi	21 Sa	21 Mo
22 Mi	22 Do	22 So	22 Di
23 Do	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Fr	24 Sa	24 Di	24 Do
25 Sa	25 So	25 Mi	25 Fr
26 So	26 Mo	26 Do	26 Sa
27 Mo	27 Di	27 Fr	27 So
28 Di	28 Mi	28 Sa	28 Mo Pfingstmontag
29 Mi	29 Do	29 So	29 Di
	30 Fr	30 Mo	30 Mi
	31 Sa		31 Do

Juni	Juli	August	September
01 Fr	01 So	01 Mi	01 Sa
02 Sa	02 Mo	02 Do	02 So
03 So	03 Di	03 Fr	03 Mo
04 Mo	04 Mi	04 Sa	04 Di
05 Di	05 Do	05 So	05 Mi
06 Mi	06 Fr	06 Mo	06 Do
07 Do Fronleichnam	07 Sa	07 Di	07 Fr
08 Fr	08 So	08 Mi	08 Sa
09 Sa	09 Mo	09 Do	09 So
10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Di
12 Di	12 Do	12 So	12 Mi
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So
17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Di
19 Di	19 Do	19 So	19 Mi
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr
22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So
24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo
25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Di
26 Di	26 Do	26 So	26 Mi
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Do
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr
29 Fr	29 So	29 Mi	29 Sa
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 So
	31 Di	31 Fr	

DIE GEHEIMEN SEITEN

Ja auch im zweiten Halbjahr ist es sinnvoll, sich regelmäßig Gedanken über seine eigene Position in diesem Spiel von Leben und Schule zu machen. Je mehr man über sich selbst weiß, man nennt es Selbstreflexionsfähigkeit, desto einfacher kann man Probleme im Schulalltag (und später im Leben allgemein) aus dem Weg räumen. Nichts kann schlimmer sein, als eine falsche Selbsteinschätzung. In der Schule kann man noch genügend Menschen (Coachs) finden, die einem dabei helfen. Später trauen sich leider viel zu wenige Menschen, dir offene Rückmeldungen über dich selbst zu geben. Das trauen sich in der Erwachsenenwelt die wenigsten. Weil alle Angst haben, jemand zu nahe zu treten.
Deshalb: Jetzt selbstkritisch die eigene Person betrachten. Das zahlt sich lebenslang aus.

3

Bist du in der Lage, dich mit deiner derzeitigen Ausbildung wirklich sehr ernst zu nehmen und damit auch deine Ausbildung selbst (10) oder bist du der Meinung, dass du das alles später einmal nicht brauchen wirst. (1)

2

Wie bewältigst du Schule? Kannst du deine Ausbildung tatsächlich so schätzen, als müsstest du viel Geld dafür bezahlen (10) oder ist es für dich eher lästig und nichts wert? (1)

1

Wie steht es mit deinem Kampfgeist. Gibst du Vollgas (10) oder stehst du eher auf der Bremse (1)
Schätze dich ehrlich ein.

4

Angenommen du besitzt fünf Gänge, die du bei deiner Anstrengung, gut in der Schule zu sein, schalten kannst. Fährst du im 5. Gang (10) oder nur im ersten (1)? Schätze dich ein.

5

Träumst du realistisch und packst zu deinen Traumkarrieren auch noch ein paar andere Alternativen mit ein, zu denen du einfach ein einigermaßen gutes Abitur brauchst? Und damit eine gute Arbeitshaltung? (10) Oder bist du der Spieler, der einfach daran glaubt, dass es auch ohne gute Arbeitshaltung und erfolgreiche Schule gehen wird? (1)

6

Achte einmal besonders auf dein soziales Netzwerk in der Klasse. Wo stehst du. Kannst du mit allen gut auskommen, hast keine Problem, auch Außenseiter zu akzeptieren und bist ein echter Netzwerker (10) oder bist du eher der Typ, der eine kleine Clique um sich herum hat und die anderen eher doof findet? (1)

SELBSTEINSCHÄTZEN BRINGT'S

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 KAMPFGEIST										
2 KOSTENLOS										
3 ERNST NEHMEN										
4 FÜNFTER GANG										
5 TRÄUMEN										
6 SOCIAL NETWORK I										
7 HIPPOCAMPUS										
8 NOTEN										
9 WILDE ZEIT										
10 DU BIST WER										

7

Wie lernst du? Mit echtem Spaß (10) oder eher mit der totalen Ablehnung von Schule? (1)
Schätze dich ehrlich ein. Versuche, die Sache ganz realistisch zu sehen. Mach dir nichts vor. Sonst bringt dir diese Selbstreflexion nichts. Du musst es ja niemandem zeigen. Es gilt nur, dir selbst nichts vorzumachen. Schon das hilft dir, Schule besser zu meistern

8

Kannst du Noten als Hinweisschilder sehen, die dir Fähigkeiten anzeigen können, Wege weisen, wo du gut bist und wo du dich mehr anstrengen musst, nicht aber als Frusterzeuger, wenn sie nicht so gut sind? (10) Oder sind für die Noten das Einzige, das für dich in der Schule zählt. (1)

9

Hast du inzwischen schon genügend Gas gegeben, um die wilde Zeit gut zu durchlaufen, falls sie bei dir wild werden sollte (10) oder glaubst du einfach, dass das bei dir kein Problem sein wird und du jetzt noch ruhig entspannt im Unterricht Späßchen machen kannst, weil du einfach später zulegen wirst? (1)

10

Kannst du dich selbst als Persönlichkeit akzeptieren, die später einmal wichtige Funktionen einnehmen wird (10) oder nagt an dir der Selbstzweifel, dass du zu schlecht für Erfolge bist? (1)

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Deshalb mein Tipp: Ehrlich kreuzen! Um was es im Einzelnen geht, steht vorne auf der entsprechenden Seite. Nur wer sich selbst richtig einschätzen kann, kann darauf aufbauen. Also nie weghören, wenn Kritik an deiner Person aufkommt. Nur so kannst du dich weiterentwickeln.

13

Denkst du gesamtkompetenzorientiert (siehe Visualisierung vorne im Heft) (10) oder eher defizitorientiert (zweite Zeichnung im Heft vorne) (1)

14

Ist diese Medien-Falle für dich ein echtes Problem, wenn du ehrlich zu dir bist (1) oder ist deine Beziehung zu den verschiedenen Medien eher distanziert und überlegt?(10) Schwierig zum Selbsteinschätzen, ich weiß. Sprich mit Freunden darüber.

12

Arbeitest du kompetenzorientiert unabhängig von den Noten (10) oder eher nur notenfixiert? (1)

11

Hat es für dich insgeheim einen Reiz, später durch großes Wissen für andere attraktiv zu sein (10) oder lässt dich diese Vorstellung kalt? (1)

15

Und noch einmal: Ist dein Computer-Spiel-Verhalten davon geprägt, dass du viel vor der Kiste sitzt und dich extrem schwer davon losreißen kannst (1) oder spielst du mit Bedacht und ohne das Gefühl zu haben, das du nicht aufhören kannst, wenn du das willst?(10)

16

Gibt es einen älteren Schüler (Schülerin) in deinem Umfeld, den du als Coach bezeichnen würdest, weil du mit ihm/ihr des öfteren über deine Schulprobleme sprichts (10) oder läufst du ohne einen älteren Vertrauten durch die Welt - abgesehen von den Eltern? (1)

17

Und noch einmal: Bist du ein Klassen-Netzwerker (10) oder überhaupt nicht?(1)

18

Befindest du dich im in den allermeisten Fächern im Virtuosen Kreis (10) oder würdest du deinen Hauptaufenthaltsort als einen im Teufelskreis bezeichnen? (1)

19

Fährst du schon jetzt im 5. gang, stehst du schon jetzt vorne auf der Welle, befindest du dich schon jetzt im virtuosen Kreis etc (10) oder bist du am dauernden Verschieben dieses Vorsatzes auf später. (1)

20

Kannst du den Vergleich mit dem Marathonlaufen für dich auf die Schulsituation übertragen und bist du ein/e schulische/r Marathonläufer/in (10) oder findest du den Vergleich einfahc nur blöde? (1)

21

Sind für dich die Sommerferien Wochen, in denen du nichts aber auch überhaupt nichts von Schule wissen willst (1) oder ist es für dich kein Problem, auch in den Ferien Schulstoff zu vertiefen und notfalls auch aufzuholen? (10)

SELBSTEINSCHÄTZEN BRINGT'S

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 ATTRAKTIV										
12 KOMPETENZ										
13 BLICKWINKEL										
14 FALLE										
15 BAGGER										
16 COACH										
17 SOCIAL NETWORK II										
18 VIRTUOSER KREIS										
19 SPAREINLAGE										
20 TRAINING										
21 STARTRAMPE										

Noten

Fach	Tests				Klassenarbeit				mündliche Note				Notenstand

Notizen

Korrespondenz zwischen Elternhaus und Schule			
Datum	Information	Unterschrift der Eltern	Lehrer/in

Korrespondenz zwischen Elternhaus und Schule			
Datum	Information	Unterschrift der Eltern	Lehrer/in

Korrespondenz zwischen Elternhaus und Schule

Datum	Information	Unterschrift der Eltern	Lehrer/in

Korrespondenz zwischen Elternhaus und Schule

Datum	Information	Unterschrift der Eltern	Lehrer/in

Entschuldigungen			
Datum		Unterschrift der Eltern	

Entschuldigungen			
Datum		Unterschrift der Eltern	

www.vorne-auf-der-welle.de