



Einführung	3
An wen kann ich mich wenden?	4
Selbstmanagement	5
Exkurs Heftführung und Büchertasche	7
Motivation und Einstellung	8
Konzentration	10
Zeitmanagement	12
Mein Ziel und die Schritte dorthin	13
Schritt für Schritt: Lernplan, Hausaufgabenheft, Kalender	14
Welchen Schritt zuerst, und wie lang? Prioritäten setzen	17
Dein Rhythmus	18
Lern- und Arbeitstechniken	21
Grundsätzliches	21
Was bedeutet "Lernen"?	21
Lang- und Kurzzeitgedächtnis	23
den Unterricht nutzen	24
Auswendig lernen	25
Eselsbrücken	26
Ketten-/ Locimethode/ Gedankenpalast	26
Verstehen	27
Spicker, Lernplakat, Mindmap und Cluster	28
5-Schritt-Lesetechnik	31
Vokabeln lernen	33
Vokabelheft - Vokabelkartei - App?	34
Wortfelder	35
In der Prüfung	36
(Sich) Präsentieren, nicht nur in Referaten	38
Referate	39
Selbstfürsorge	40
Ausgleich	41
Entspannungsübungen	42
Atmen, Achtsamkeit und Dankbarkeit	42
Mandalas und Zentangles	43
Progressive Muskelentspannung	44
Phantasiereise	45
Fortgeschritten: Autogenes Training	46
Wie gehe ich mit Misserfolgen um?	47
Anhang	48
Beispiellösung 5-Schrittlesetechnik	48

Bildnachweise:			
Beppo S 12	https://marketingonlineparaescritores.com/wp-content/uploads/2017/02/Beppo-Momo.jpg	Beispielaufgabe S 27	Lehrplan Plus
Kalender S 14	kalenderpedia.de	Vokabelkartei S 34	https://eoutlet.onlinestore2023.com/category?name=vokabeln%20lernen%20mit%20karteikartensystem
Schulbuch S 25	Englisch-buch der 5. Klasse	Operatoren S 36	Lehrplan Plus

Einführung

Willkommen bei uns am Gymnasium Marktbreit. Wir freuen uns, dass Du da bist und wünschen Dir eine interessante, bereichernde und schöne Zeit hier.

Manchmal wird ganz schön viel auf Dich zukommen, und gerade am Anfang ist alles noch neu und unbekannt für Dich. Keine Sorge; das geht den meisten so.

Du kannst jederzeit alle Schüler und Lehrer, die Du auf dem Gang triffst, um Hilfe fragen, wenn Du bspw. nicht weißt, in welchem Raum Du jetzt sein solltest, oder wo dieser Raum denn überhaupt sein soll, oder wo Du Deine Büchertasche in den Pausen lassen kannst, oder wo der Bus abfährt Sie wissen vielleicht nicht sofort die Antwort, aber sie wissen, wen sie fragen müssen.

In diesem Heft möchten wir Dir Hilfestellungen geben, die Dir die Umstellung auf das Gymnasium erleichtern sollen. Schritt für Schritt wirst Du in den nächsten Jahren lernen, Dich mehr und mehr selber zu organisieren, selber Verantwortung für Deine Entwicklung zu übernehmen und selber zu entscheiden, wie Du lernen und arbeiten willst. Wir Lehrer sind aber jederzeit für Dich da, wenn Du dabei Schwierigkeiten hast oder Rat möchtest - oft geben wir ihn sogar ungefragt.

Du kannst das Heft entweder von vorne bis hinten durcharbeiten, oder Du pickst Dir Themen heraus, die für Dich gerade wichtig sind.

Denke aber daran: Das hier ist keine Bibel, kein Beipackzettel und kein Songtext - das heißt, Du musst nicht alles exakt so umsetzen wie es hier steht. Wir haben schlicht einige Erfahrungen und Tipps gesammelt, die schon vielen geholfen haben. Sieh es vielleicht eher wie eine Sammlung von Grundrezepten, die Du an Dich, Deine Gewohnheiten und Deine Bedürfnisse **anpassen** kannst. Umgekehrt aber wird es nichts helfen, das Heft druchzuarbeiten aber nichts davon umzusetzen. Wir können Dir Ratschläge geben und Dir helfen, **umsetzen musst Du** das dann aber selber.

Anfangs wird es ganz schön viel Zeit und Anstrengung kosten, neue Methoden auszuprobieren und einzuüben. Je länger Du sie aber verwendest, desto flüssiger werden sie ablaufen und Dir letztendlich sogar Zeit sparen.

An wen kann ich mich wenden?

Wir sind für Dich da.

Du kannst Dich prinzipiell an jeden Lehrer, dem Du vertraust und mit dem Du gerne sprechen möchtest, wenden. Gerade Dein Klassenlehrer und auch Deine Tutoren helfen Dir gerne weiter. Zusätzlich haben wir an der Schule Experten für bestimmte Probleme und Herausforderungen:

- Frau Ortner ist unsere Schulpsychologin. Sie kann Dir vor allem bei Ängsten und Leistungsschwierigkeiten oder auch Mobbing helfen. Du erreichst sie unter schulpsychologie@gymnasium-marktbreit.de
- Frau Hoffmann berät Dich bei Fragen zur Schullaufbahn, also welche Schulart zu Dir passt. Du kannst ihr unter beratung@gymnasium-marktbreit.de schreiben.
- Jedes Jahr wählen die Schüler Verbindungslehrer, denen sie besonders vertrauen und die bspw bei Problemen mit Lehrern vermitteln können. Das sind bei uns momentan Frau Weinrich und Herr Zier. Du kannst sie bspw in den Pausen im Lehrerzimmer finden oder ihnen auf Teams schreiben.

Du kannst auch ins **Lernstudio oder die Lernwerkstatt** (13.00 in A03) kommen, um Hausaufgaben zu machen oder zu lernen. Ältere Mitschüler, die Lerntutoren, warten hier auf Dich und helfen Dir gerne dabei. Hin und wieder haben wir auch Nachmittage, an denen Du Dich über spezielle Themen informieren kannst:

Du brauchst jetzt sofort Hilfe, weil Du Probleme hast? Oder Du willst mit jemandem außerhalb der Schule sprechen? Du kannst die **Telefonseelsorge** unter 0800 1110111 oder 0800 1110222 anrufen. Sie bietet auch eine Beratung per Mail oder Chat an. Du musst Dich vorher registrieren; die Beratung ist aber anonym und abhörsicher. Mehr unter <https://online.telefonseelsorge.de/>

02.10. Vorstellung Lernstudio an sich und Heft

13.11. Zeitmanagement

11.12. Ordnung - im Kopf und außerhalb

15.01. Stress und Angst

05.02. Ausgleich 1, eher aktiv

05.03. Auswendig und Vokabeln lernen

09.04. Lernplakat und 5-schritt-Lesetechnik

07.05. Ausgleich 2, Atmen & Vorstellung
Autogenes Training

04.06. Spielend lernen

02.07. Denksport

Selbstmanagement

damit ich den Überblick habe

Stellen wir uns vor, Du möchtest eine Burg aus Pappe basteln. Welche Materialien und Werkzeuge brauchst Du dazu? Pappe, Schere, Bleistift, Kleber, eine stabile Unterlage und Platz, vielleicht auch noch schöne Farben. Hast Du das alles, kannst Du loslegen.

Entscheidend ist hierbei allerdings, dass Deine Materialien und Werkzeuge gut sind: Wie sieht Deine Burg am Ende aus, wenn Dein Bleistift ständig abbricht? Oder Deine Schere unscharf ist? Oder Deine Pappe ständig reißt? Oder Du das ganze auf einem kleinen Hocker bastelst? Für eine schöne Burg, eine Burg, die so ist, wie Du sie Dir wünschst, brauchst Du gute Materialien und Werkzeuge.

Was für deine Burg gilt, gilt genauso für jedes Projekt und jede Herausforderung Deines Lebens. Nur sind die meisten Materialien und Werkzeuge ... in Dir drinnen:

- Verschaffe Dir einen Überblick über Deine Aufgaben.
- Nimm Dir Zeit Deine Aufgaben zu erledigen.
- Konzentriere Dich auf das, was Du tust.

Das tolle ist, dass Du Dein Werkzeug weiterentwickeln, upgraden kannst! Darum geht es in diesem Kapitel.

Kurz gesagt:

**der richtige Arbeitsplatz,
die richtige Einstellung und
das richtige Zeitmanagement**



helfen Dir, Deine Aufgaben besser und leichter zu bewältigen.

der richtige Arbeitsplatz

Ich habe einen Garten. Dort wachsen Lavendel, Flieder, Gurken, Tomaten und noch einiges mehr.

Was muss ich tun, damit meine Tomaten gedeihen? Meine Tomaten brauchen genug Sonne und Wasser, aber auch gute Erde, vielleicht mal Dünger, etwas Pflege und auch gute Luft. Außerdem gibt es einige Dinge, die meine Tomaten gar nicht brauchen können: Blattläuse zum Beispiel, oder Unkraut.



Du hast einen Schreibtisch. Dort wachsen oder entstehen Fähigkeiten und Wissen. Auch Dein Schreibtisch muss diesen Deinen Pflänzchen bestimmte Dinge bieten, damit sie gedeihen können, und andere Dinge schaden ihnen eher:

Du brauchst Platz und Ordnung.

Ich bin ein eher unordentlicher Mensch. Hefte, Stifte, Kleber, Bücher, alles lege ich mal schnell neben mich, wenn ich sie nicht mehr brauche. In regelmäßigen Abständen finde ich meinen Schreibtisch dann vollgestellt mit allem möglichen Zeug, das ich gerade doch gar nicht brauche, das mir den Platz wegnimmt, das mich ablenkt, und das ehrlich gesagt auch einfach unschön und ungemütlich ist.

Dann räume ich auf und schmeiße ganz viel weg - und fühle mich wieder wohl, habe wieder einen Überblick, mag meinen Schreibtisch wieder.

...

Auf Deinem Schreibtisch sollte Platz für ein bis zwei aufgeschlagene Bücher und ein bis zwei aufgeschlagene Hefte sowie Dein Mäppchen und Hausaufgabenheft sein. Für die vielen anderen Dinge, Bücher, Hefte, Malkasten und und und brauchst Du andere Orte, am besten ordentliche Regale oder Ordnungskisten.

Du brauchst genug Licht, frische Luft und angenehme Wärme.

So fühlst Du Dich ja auch wohler.

Lüfte Dein Zimmer deshalb regelmäßig, z.B. in den Lernpausen (vgl. Pausen).

Du brauchst Ruhe und ungestörte Zeit

Gute Gedanken und Ideen entwickeln sich, wenn Dein Gehirn mit nichts anderem,- Schokokekse mag ich am liebsten, wo sind eigentlich meine grünen Socken? - beschäftigt ist. In der Zeit, die Du für eine Aufgabe festgelegt hast (vgl. Rhythmus) Wow, der neue Comic sieht spannend aus, ist nur diese Aufgabe wichtig. Das bedeutet:

- Fernseher und Radio aus - entspannende Musik kann aber durchaus förderlich sein
- alles, was Dich ablenkt, muss jetzt weg - auch und gerade das Handy!
- am besten bastelst Du Dir ein Türschild, sodass auch die anderen in der Wohnung wissen, dass Du jetzt nicht gestört werden sollst.

Kurz gesagt:

An einem	freien ordentlichen hellen gelüfteten angenehm warmen und ruhigen	}	Arbeitsplatz kannst Du Dich besser konzentrieren.
-------------	---	---	--

Wie anfangen? Z.B.

Räume deinen Schreibtisch auf.	Lüfte Dein Zimmer vor den Hausaufgaben.	Bastel Dir einen Becher für Deinen Füller, Bleistift und Schere
-----------------------------------	--	--

Exkurs Heftführung und BÜchertasche

Kurz gesagt:

Ein ordentlich geführtes Heft und eine ordentlich gepackte BÜchertasche helfen Dir, Dich auch in Deinen Lerninhalten besser zurechtzufinden.

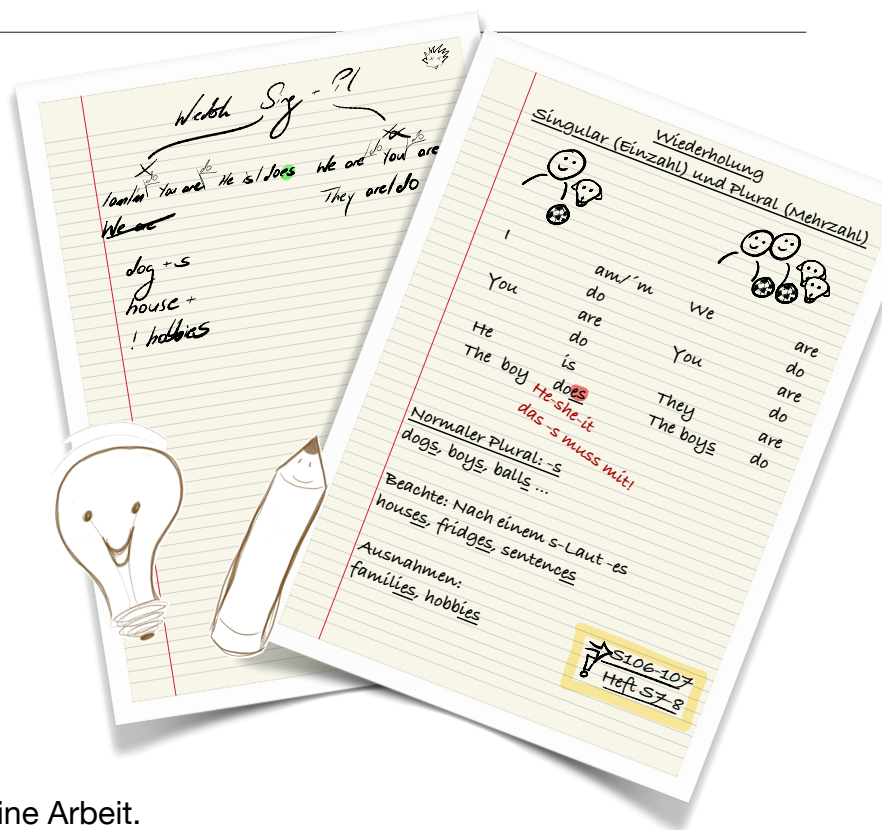
Sascha und Toni:

- Hey, die Englisch-Schulaufgabe ist in zwei Wochen. Wir sollten mal was lernen.
- Ähm ... kann ich mir vielleicht Dein Heft ausleihen?

Was meinst Du, welches Heft sich besser zum Lernen eignet? Warum?

Deine Hefte sind wichtige Werkzeuge für Deine Arbeit.

Genau wie ein Handwerker gute Werkzeuge braucht, sollen auch Deine Werkzeuge gut funktionieren. Dafür musst Du ...



- ordentlich und leserlich schreiben - und natürlich korrekt!
- Überschriften und bspw Merksätze hervorheben
- Abstände und Rand für Notizen lassen
- Arbeitsblätter an der richtigen Stelle einkleben.

Farben und Symbole weisen auf wichtige Inhalte hin.

Lesezeichen helfen dabei, wichtige Seiten schnell zu finden. Du kannst die Seiten auch nummerieren und die erste Seite als Inhaltsverzeichnis benutzen.

Das gleiche gilt natürlich für den Werkzeugkoffer - Deine BÜchertasche:



- Welche Materialien brauche ich morgen? Hefte, Bücher, Stifte, Lineale etc
- immer dabei haben: Ersatzpatronen, Schere und Kleber Essen und Trinken - auslaufsicher! Busfahrkarte
- Packe Deine Tasche immer am Vortag.
- Alles hat einen festen Platz.
- Schreibe Deinen Namen auf alles, was Dir wichtig ist.

Hausaufgabenheft/ Journal - vgl. Zeitmanagement (S12)

Wie anfangen? Z.B.

Miste Deine BÜchertasche aus.	Packe Lineal und Buntstifte in Dein Mäppchen ein.	Übe während der Hausaufgaben eine ordentliche und gut lesbare Schrift.
-------------------------------	---	--

Motivation und Einstellung

Deine Einstellung zu der Aufgabe ist wie ein Motor in einem Auto. Funktioniert er gut, kommst Du schnell voran. Mit diesen Tipps kannst Du ihn 'aufmotzen', damit er gut funktioniert.

"Alles, was Spaß macht, ist entweder verboten, unmoralisch, oder es macht dick."

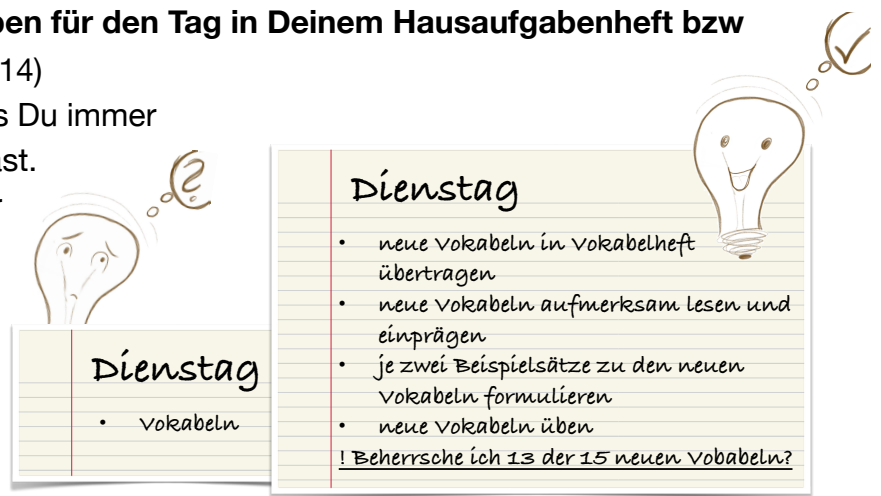
Was meinst Du: Stammt dieser Satz von einem faulen Menschen, der immer nur tut, worauf er Lust hat, oder von einem disziplinierten Menschen, der viel erledigt und bewältigt?

Er stammt von Edward Aloysius Murphy Junior. Er war ein sehr erfolgreicher amerikanischer Pilot, Offizier und Ingenieur. Bestimmt hatte er aber auch oft keine Lust auf das, was er tun sollte. Und trotzdem hat er viele Herausforderungen und Hürden genommen. Und das kannst Du auch!

Tipp 1 Notiere Dir Deine Aufgaben für den Tag in Deinem Hausaufgabenheft bzw Journal. (vgl. Zeitmanagement, S 14)

! Formuliere die Aufgaben so, dass Du immer weißt, ob Du sie wirklich erfüllt hast.

! Hake erledigte Aufgaben ab oder streiche sie durch - das fühlt sich gut an!



Tipp 2 Aller Anfang ... ist

leicht? Oft muss man "nur" anfangen. Und das kann man sich erleichtern:

z.B.: Fange mit einer leichten oder angenehmen Aufgabe an.

oder: Befiehl Dir den ersten kleinen Schritt der Aufgabe, bspw: "Öffne das Biobuch auf S 11!"

"Lies den Text!" etc.

Tipp 3 Belohne Dich für erledigte Aufgaben.

z.B.: "Wenn ich 13 von 15 Vokabeln beherrsche, tanze ich zu meinem Lieblings-song, so richtig laut."

oder: "Wenn ich die Mathe-Hausaufgaben erledigt habe, rufe ich Oma an."

oder auch: "Wenn ich alle Schularbeiten erledigt habe, kriege ich ein Duplo."

Tipp 4 Überzeuge Dich.

Oft sind wir noch nicht ganz der Mensch, der wir sein wollen. Im Englischen gibt es einen Spruch dazu: "Fake it till you make it." - "Bis Du es kannst/ bist, tu einfach so."

Du kannst Dich bspw überzeugen, dass die anstehende Aufgabe interessant oder wichtig für Dich ist.

Du kannst Dich als den Menschen sehen, der solche Aufgaben ordentlich erledigt.

Du kannst Dir einen Freund oder Deine Eltern vorstellen, die Dich ermuntern oder motivieren.

z.B.: "Hey, wenn ich die Notenschrift beherrsche, kann ich sogar selber was komponieren! Wie cool wäre das denn?"

oder "Wartet nur, Ihr Wortarten, ich werde euch sowas von lernen!"

oder "Sascha, jetzt beginnst Du wohl besser mit Natur und Technik. - Los, mach schon!"

gute Mut-mach-sprüche:

Ich bin bisher schon weit gekommen.	Das ist mir wichtig.	Chacka! oder gestalte Dein eigenes Mut-mach-wort!	Übung macht den Meister
Ich gebe mein Bestes	Hinfallen - Aufstehen - Krönchen richten - wetermachen	Jeder Tag bietet mir die Möglichkeit, an mir zu arbeiten.	Ich mache das Beste hieraus.
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es	Das will ich können, das werde ich können!		

Tipp 5 Atmen - Du brauchst das letzte Bisschen Überwindung?

Du musst noch nicht anfangen - erst wenn Du das nächste mal ausatmest ;-)

Tipp 6 Manchmal geht es einfach gerade nicht.

Es gibt diese Momente, wo einfach nichts geht. Du hast Dich an den Schreibtisch gesetzt, Du hast das Buch aufgeschlagen und den Text gelesen, aber es will einfach nicht in den Kopf hinein. Dann ist das halt gerade so - Pause machen - Krönchen richten - weiterarbeiten.

Wie anfangen? Z.B.

Suche Dir einen der Mut-mach-sprüche heraus und schreibe ihn Dir auf eine Karte, die Du an Deinen Schreibtisch stellst.	Schreibe Dir überprüfbare Aufgaben für den Tag auf.	Verabrede mit Deinen Eltern eine Belohnung für drei gut erledigte Aufgaben.
--	--	--

Konzentration

Christian aus Lübeck stellte 1981 den Weltrekord im Geige-spielend-rückwärts-radeln auf - 54 km.
Hätte er das auch geschafft, wenn ...

- ... er sich dabei mit einem Freund unterhalten hätte?
- ... sein damals noch nicht erfundenes Handy geklingelt hätte?
- ... er vorher eine riesige Portion Currywurst mit Pommes gegessen hätte?
- ... er kurz vorher mit einem Freund gestritten hätte?
- ... er unbequeme Unterhosen getragen hätte?
- ... er ein "Zappelphilipp" gewesen wäre?

Christian musste sich konzentrieren - genauso wie wir, wenn wir Hausaufgaben machen, eine Schulaufgabe schreiben, oder dem Unterricht folgen. Für eine gute Konzentration können wir einiges tun:

in unserer Umgebung

Wir haben schon über den richtigen Arbeitsplatz gesprochen, vgl. S 5. Außerdem sollten alle Materialien, die wir benötigen, bereit liegen. Grundsätzlich aber hat unsere Umgebung, also auch das Wetter, die Menschen um uns herum, die Tageszeit etc einen Einfluss auf unsere Konzentration. Teilweise kann man das beeinflussen bzw benutzen.

in uns selbst

Wir selbst müssen willens (motiviert, dazu vgl. S 8), aber auch bereit sein uns zu konzentrieren. Unser Körper sollte in guter Verfassung sein: Weder Hunger noch Völlegefühl, weder zu kalt oder zu warm, keine Kopfschmerzen - und bequeme Unterhosen. Für viele dieser Faktoren können wir selber sorgen.

Auch unser Geist muss einsatzbereit sein. Konzentration bedeutet, dass ich mich nicht ablenken lasse und ganz bei meinem Thema bin. Das muss man üben. Außerdem aber kann man sich auf bestimmte Signale trainieren: Man kann beim Arbeiten bspw immer einen bestimmten Tee trinken oder an einer bestimmten Stelle sitzen, sodass der Geist schnell lernt: Gerade ist Konzentration angesagt. Sobald man sich dabei ertappt, dass man sich ablenken lässt, holt man sich zurück zu der momentanen Aufgabe.

Sowohl in uns als auch in unserer Umgebung müssen wir also für gute Konzentrations-bedingungen sorgen. Das gilt natürlich **in der Situation** selber, bspw einer Schulaufgabe. Außerdem aber müssen wir **allgemein, grundsätzlich** unsere Konzentration pflegen und trainieren. Gedächtnistraining und Denksport sind gute und unterhaltsame Möglichkeiten, das zu tun. Hier findest Du einige Vorschläge:



Kleine Impro-übungen ohne Material oder Aufwand

- Alles Rückwärts
Kannst Du das ABC rückwärts aufsagen?
Und Deinen Namen?
Optimismus heißt rückwärts ...
- Anagramme
Wieviele Wörter kannst finden, indem Du die Buchstaben eines anderen Wortes umstellst?
Bsp: Aus "Burger King" wird "Bring Gurke"
Du kannst auch ein besonders langes Wort wie "Autowaschanlage" nehmen und überlegen, welche kürzeren Wörter sich aus diesen Buchstaben bilden lassen
Oder überlegt doch mal, welche Sätze Ihr aus den Anfangsbuchstaben Eurer Klasse bilden könnt.
- Abkürzungen erklären.
Überlege Dir neue Bedeutungen für Abkürzungen, bspw: "BMW" = "Beste Maschine der Welt"
- Wer A sagt ...
Bilde Sätze, deren Wörter immer mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnen, bspw. "Marktbreiter Menschen machen manchmal massenhaft Mehlspeisen."
- Ich packe meinen Koffer (mind. zu zweit)
Ich packe meinen Koffer und nehme ... einen Maiskolben mit.
Ich packe meinen Koffer und nehme einen Maiskolben und ... eine Flöte mit.
Ich packe meinen Koffer und nehme einen Maiskolben, eine Flöte und ... einen Teebeutel mit
usw
- Ja-Nein-Schwarz-Weiß (mind. zu zweit)
Unterhaltet Euch, verwendet aber nicht die Begriffe "Ja", "Nein", "Schwarz" oder "Weiß"
Ihr könnt Euch auch gerne auf andere Begriffe einigen.
- Ich brauche keine Einkaufsliste
Merke Dir Alltagslisten auswendig.

Mit Bewegung!

Bewegung trainiert auch das Gehirn!

- Zeichne mit dem rechten Arm eine 0 in die Luft, dann mit dem linken eine 8. Wie schnell schaffst Du das hintereinander? Oder sogar gleichzeitig? Und jetzt im Wechsel?
- Du beginnst mit dem rechten Arm: Wie ein Uhrzeiger zeigt er zuerst auf die "12" (oben), dann auf die "3" (rechts), dann auf die "6" (unten) - und wieder von vorne. Der linke Arm kann das auch: "12" - "9" - "6"
Jetzt machen beide Arme das gleichzeitig, aber der linke ist dem rechten immer eine Station hinterher, sodass er bspw, wenn der rechte bei der "3" ist, die "12" zeigt.
- Fingerübungen
Tippe mit dem rechten Daumen zuerst Zeige-, dann Mittel-, Ring- und kleinen Finger an.
Kannst Du das auch mit der linken Hand?
Kannst Du es auch rückwärts?
Kann die rechte Hand es vor- und die linke Hand rückwärts?
- Putz Dir die Zähne mal mit der anderen Hand! Oder binde die Schuhe mal spiegelverkehrt.

Weitere Übungen & Spiele

- Memory
- Da fehlt doch was! (mind. zu zweit)
Sammelt ein paar beliebige Gegenstände auf dem Boden zusammen. Nun legt Ihr eine Decke über sie und der Spielleiter nimmt einen Gegenstand weg. Wer erinnert sich, was fehlt?
- Sudoku
- Kreuzworträtsel
- Stadt - Land - Fluss
- Schach
- Dame

Außerdem müssen wir unsere Konzentration aber vor den **Hirn-fressern** schützen: **Youtube, WhatsApp und Candycrush!** Keine Sorge: Du darfst all das weiter nutzen - nur bitte vernünftig. Studien zeigen, dass zu viele digitale Medien die Konzentration schwächen - nicht nur in der Situation selber sondern grundsätzlich. Das geht so weit, dass alleine die Anwesenheit eines

Handys im Raum zu schlechteren Ergebnissen führt. Reduziert man aber seinen digitalen Konsum, stellen sich bereits nach durchschnittlich acht Tagen positive Effekte für die Konzentration und die Kreativität ein!

Welche Schlüsse wir aus diesem Wissen ziehen, müssen wir mit uns selber ausmachen. Wir können beispielsweise ...

... das Handy zu bestimmten Zeiten bewusst ausschalten, stummschalten oder komplett aus dem Raum entfernen.

... ein Zeitlimit für bestimmte Apps wie Youtube oder WhatsApp einrichten.

... uns Zeitvertreibe und Hobbys suchen, die kein digitales Gerät benötigen.

... mal einen (halben) Tag ohne digitale Medien ausprobieren.

Natürlich ist es eine gute Idee, darüber mit Deiner Familie zu sprechen. Deine Eltern können oft einschätzen, wie ausgiebig Du Handy und Co nutzt, Dich beraten, und Dir dabei helfen, Vorsätze auch umzusetzen.

Zeitmanagement

Um das gleich klarzustellen:

Du musst genug Freizeit haben. Du brauchst Zeit und Raum für Hobbies, Freunde und Familie, Schlaf, und und und. Mit den richtigen Techniken und Werkzeugen kannst Du Dich so organisieren, dass Du all das und Deine Aufgaben unter einen Hut bringst.

Manchmal habe ich den Eindruck, tausend-und-zwei Dinge stehen an, und irgendwie ist alles wichtig, und eigentlich sollte ich das schon längst gemacht haben, und was genau muss ich dafür eigentlich tun?

Vielleicht kennst Du das Buch Momo. Darin beschreibt Beppo Straßenkehrer etwas ähnliches: Die ganze Straße müsse gekehrt werden - was für eine riesige, stressige, Panik einflößende Aufgabe! Beppo aber hat gelernt, anders an seine Aufgabe heranzugehen: "Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muß nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten."

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann machte es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend. „Das ist wichtig.“



An Beppos Aufgabe hat sich nichts geändert, wohl aber an seinem Umgang mit dieser Aufgabe. **In diesem Kapitel lernst Du, wie auch Du Deine Aufgaben bewältigst, ohne Stress, ohne außer Puste zu geraten, und - wie gesagt - ohne auf Deine Hobbies verzichten zu müssen.**

Ausgleich/ Freizeit - vgl. Ausgleich (S 41)

Mein Ziel und die Schritte dorthin

Du bist hier, um ein Ziel zu erreichen.

Was meinst Du, welches das ist?

...

Nein.

...

Das Abitur?

Naja, aber warum willst Du das?

...

Aha!

...

Tja, die Frage, warum Du das Abitur erreichen möchtest, musst Du Dir selber beantworten.

Vielleicht willst Du Tierarzt werden.

Oder Lehrer.

Oder Du willst einfach möglichst viel über die Welt herausfinden.

Oder Dir einfach alle Möglichkeiten offen halten, damit Du später frei entscheiden

kannst, was Du eigentlich tun willst. Mit dem Abitur stehen Dir alle Wege offen.

Puh.

Was für eine riesige, stressige, Panik einflößende Aufgabe!

...

Merkst Du was?

"Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich."

Du kannst momentan unmöglich ein Abitur ablegen. Aber Du kennst die Richtung dorthin. Überlegen wir also, was der nächste Schritt wäre:

Um das Abitur zu erreichen, muss ich erst mal das Klassenziel erreichen.

Das liegt doch schon viel näher.

Also, dann erreiche mal das Klassenziel!

Wie, immer noch zu riesig, stressig und Panik einflößend?

Überlegen wir also, was der nächste Schritt wäre:

Um das Klassenziel zu erreichen, muss ich gute Noten bekommen.

Das liegt doch schon viel näher!

Na, dann bekomm mal gute Noten!

Wie, immer noch zu riesig, stressig und Panik einflößend?

Du siehst schon, worauf das hinausläuft. Wir müssen die großen Langzeitziele in Zwischenziele unterteilen und diese dann auch wieder in Zwischenziele aufteilen, bis wir bei

Beppos Schritten angelangt sind. Schritte kann man machen. Und man weiß, wenn man einen Schritt getan hat. Das ist das tolle an ihnen. Steh ruhig mal auf und mache einen Schritt. War das schwer? Nein. Und nun bist Du an einem anderen Ort. Du hast einen Fort-schritt gemacht. Jede Unterrichtsstunde, jede Hausaufgabe, ja jedes mal, wenn Du Dich im Unterricht beteiligst ist einer von Beppos Schritten. Machst Du sie gut, geht es in die richtige Richtung. Machst Du sie schlecht, fällst Du vielleicht etwas zurück. Solange Du aber Dein Ziel im Auge behälst, kannst Du jederzeit wieder einen Schritt in die richtige Richtung machen. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens tut man 216.262.500 Schritte. Und weißt Du, wie das begonnen hat?

...

Genau.

Mit dem ersten Schritt.

Jede Hausaufgabe ist ein Schritt. Daran siehst Du schon, dass Deine Lehrer Dir zeigen, welche Schritte Du tun sollst. Mit der Zeit aber sollst Du immer selbstständiger planen, welche Schritte Du Dir vornehmen willst.

Schritt für Schritt: Lernplan, Hausaufgabenheft, Kalender

Bevor Du überhaupt mit Deinen Aufgaben anfängst, brauchst Du einen **Überblick**: Was steht heute/ diese Woche/ diesen Monat eigentlich an? Da kann ganz schön viel zusammenfallen. Nehmen wir mal ein Beispiel:

Also: In den nächsten Wochen stehen drei Schulaufgaben und ein Projekt an. Solche Termine sind gewissermaßen Großbaustellen. Um sie gut zu bewältigen, müssen wir wie Beppo die große Aufgabe **in mehrere erfüllbare kleinere Aufgaben aufteilen**.

In der Regel tun das Deine Lehrer schon für Dich: Im Unterricht und den Hausaufgaben geben sie Dir gewissermaßen einen Lernplan vor, der sicherstellen soll, dass Du die Großbaustellen gut bewältigen kannst.

Schritt für Schritt sollst Du das aber immer selbstständiger tun. Hier findest Du ein Beispiel, an dem Du Dich orientieren kannst. Für Referate findest Du eine Checkliste im eigenen Kapitel auf S 39.

Oktober	November
1 So	1 Mi Allerheiligen
2 Mo 40	2 Do
3 Di Tag der Dt. Einheit	3 Fr
4 Mi	4 Sa
5 Do	5 So
6 Fr	6 Mo 45
7 Sa	7 Di
8 So	8 Mi
9 Mo 41	9 Do SchA Englisch
10 Di	10 Fr
11 Mi	11 Sa
12 Do	12 So
13 Fr	13 Mo 46
14 Sa	14 Di
15 So	15 Mi
16 Mo 42	16 Do Bastelnachmittag
17 Di	17 Fr SchA Mathe
18 Mi	18 Sa
19 Do	19 So
20 Fr	20 Mo Bio-projekt vorstellen 47
21 Sa	21 Di
22 So	22 Mi
23 Mo 43	23 Do
24 Di	24 Fr SchA Deutsch
25 Mi	25 Sa
26 Do	26 So
27 Fr	27 Mo 48
28 Sa	28 Di
29 So Ende der Sommerzeit	29 Mi
30 Mo 44	30 Do
31 Di Reformationstag	

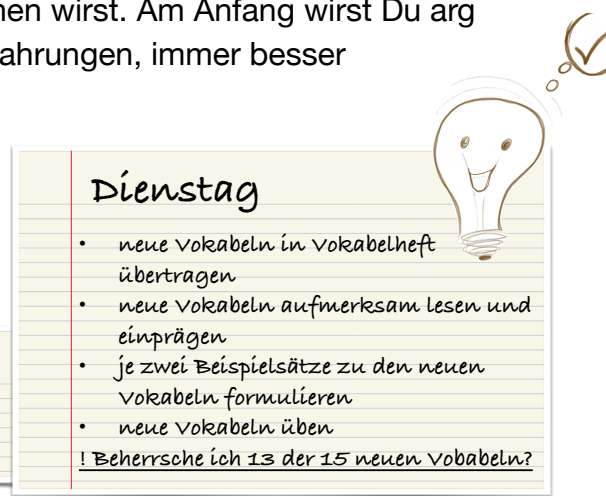
Checkliste/ Lernplan für Schulaufgaben (Beispiel)

- ☒ Ich kenne die Themen, die in der Schulaufgabe dran kommen 
- ☒ Ich habe alle Hefteinträge, Arbeitsblätter etc. zu dem Thema 
- ☐ Ich habe die Inhalte wiederholt und verstanden - oder: Ich habe noch folgende Fragen, bspw. an meinen Lehrer: ... 
- ☐ Nun kommt der eigentliche Lernplan, hier ein Beispiel für eine Englisch-Schulaufgabe:
 - ☐ Ich habe ca. 8 10er-Portionen Vokabeln wiederholt (vgl. Vokabeln, S 33)- jeweils ca. 10 min
OOOOOOOO 
 - ☐ Ich habe ca. 10 Portionen alte Grammatik-Hausaufgaben wiederholt - jeweils ca. 10 min
OOOOOOOOOO 
 - ☐ Fragen notieren und Lehrer stellen 
 - ☐ Ich habe die Schulbuchtexte 5 mal laut gelesen - jeweils ca. 5 min
OOOOO 
 - ☐ mich mit Sascha treffen, um uns gegenseitig abzufragen - ca. 1 Std 
 - ☐ Tag vor der Schulaufgabe: nichts Neues mehr!

Warum sind hier auch gelbe Mittel-smileys? Weil man nicht immer 101% geben muss. Lies dazu bei Prioritäten setzen weiter unten.

Achte bei der Formulierung auf Folgendes:

- Formuliere die Aufgaben so, dass Du immer weißt, ob Du sie wirklich erfüllt hast. (vgl. Motivation und Einstellung S 8)
- Schätze grob ein, wie viel Zeit Du für die Aufgaben brauchen wirst. Am Anfang wirst Du arg daneben liegen, aber mit der Zeit lernst Du aus diesen Erfahrungen, immer besser abzuschätzen, wie viel Zeit Du brauchen wirst.
- Plane auch Puffer ein. Es gibt immer wieder Tage, an denen man einfach nichts gebacken kriegt, und bspw. am Tag vor der Mathe-Schulaufgabe ist ein Bastelnachmittag eingetragen.



Hausaufgabenheft/ Die Woche

Du solltest immer einen **Überblick über die nächsten zwei bis drei Wochen** haben. Im Beispiel hier siehst Du, dass neben dem Stundenplan auch Fußballtraining, eine Verabredung, Chor und Zelten aufgeführt sind. Solche Termine in Deinem Wochenplan festzuhalten hilft Dir, einzuschätzen, wieviel Zeit Du an den verschiedenen Tagen wirklich haben wirst.

Neben den Hausaufgaben siehst Du, dass bspw. Dienstagnachmittag auch Aufgaben aus dem Lernplan (s.o.) auftauchen, und zwar in **kleinen, überprüfbaren Portionen**. Der Dienstagnachmittag eignet sich für solche zusätzlichen Aufgaben recht gut, da er ansonsten frei ist.

Achte auf folgendes:

- Aufgaben werden zu der Unterrichtsstunde, in der sie fällig sind, geschrieben. So musst Du im Beispiel rechts bis Montag den Aufsatz verbessert haben und bis Dienstag im Deutschbuch gelesen haben
- Plane Freizeit und Zeit zum Ausruhen mit ein. Beispielsweise brauchst Du eine Mittagspause, und auch abends solltest Du dir nach 18.00 frei nehmen. (Vgl. Ausgleich S 41)
- schreibe die Aufgaben ordentlich und leserlich auf

Montag		Donnerstag	
1 D	Verbesserung Aufsatz	1 Rel	
2 D		2 Geo	
3 Ku		3 Bio	
4 Ku		4 E	p 54/9+ rev voc p 209-211
5 E	p 54/7+ voc p 215 every	5 D	
6 E	- other	6 M	Ex verbessern + 551/6-7
8 EFö			
9 MFö		15.00	Chor
	Beispiel Aufsatz lesen (15min)		alles gepackt für morgen
		Freitag	
		1 M	Pyramiden, Würfel, Quader etc.
		2 M	mitbringen ? Karte! + A3/1-2
17.00	Fußball	3 Spo	
	alles gepackt für morgen	4 Spo	
Dienstag		5 NuT	
1 Spo		6 NuT	
2 Spo			
3 Mu			
4 Rel			
5 D	Buch S 15 lesen		
6 D			
8 DFö			
	2 Port. E-Vok wdh (ca 2x 10min)		
	Referat Mama 1x probekommen (ca 10min)		
	alles gepackt für morgen		
Mittwoch		Notizen	
1 Geo			! neues Geo-deck kaufen?
2 Mu			! Lernplan f. Mathe-Scha?
3 Bio			! schulde Sascha € 3,-
4 E	Mediation (worksheet) + voc p 216		
5 E	right army - coach		
6 M	S 50/3-5		
	16.00 Sascha kommt - Skate board & E-vok üben		
	alles gepackt für morgen		



kurz gesagt:

Liste Deine Aufgaben klar und in überprüfbaren Formulierungen auf. Große Projekte teilst Du in kleinere Aufgaben auf und teilst sie Dir zeitlich ein.



Wie anfangen? Z.B.

- Schaffe Dir ein Hausaufgabenheft an.
- Trage Deinen Stundenplan in die laufenden Wochen Deines Hausaufgabenheftes ein.
- Besorge Dir einen Kalender und trage alle Schulaufgaben, Referate, Ferien, Freizeitaktivitäten etc ein.

Welchen Schritt zuerst, und wie lang? Prioritäten setzen

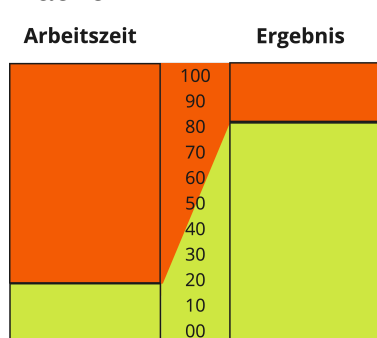
Drei Schulaufgaben und ein Projekt. Das sind ganz viele Beppo-Schritte. Welchen aber soll ich zuerst gehen? Über solche Fragen kann man Stunden brüten - und dann ist der Tag auch schon vorbei.

Auch dafür gibt es ein paar hilfreiche Tipps.

Der amerikanische Präsident Eisenhower hatte auch immer viel zu tun und hat sich folgendes ausgedacht: Er ordnete Aufgaben danach, **wie wichtig und wie dringend** sie waren. Ganz schnell zeigte sich dann, was er als erstes tun musste - und was er vielleicht sogar von seiner Aufgabenliste streichen konnte.

		dringend	
wichtig	Hier notierst Du sehr wichtige aber nicht dringende Aufgaben.	Hier notierst Du sehr wichtige und sehr dringende Aufgaben.	
	Hier notierst Du sehr unwichtige und nicht dringende Aufgaben.	Hier notierst Du sehr unwichtige aber dringende Aufgaben.	

Manchmal darf man nämlich ruhig auch mal etwas nicht machen.



Auch hierzu gibt es eine hilfreiche Regel: Vilfredo, ein ziemlich schlauer

Wissenschaftler, merkte eines Tages, dass er den **größten Anteil einer Aufgabe in relativ kurzer Zeit schaffte**. Wenn er zum Beispiel Gartenarbeit machte, hatte er ziemlich schnell das Gras gemäht und zusammengereicht. Danach aber dauerte es unglaublich lange, die vielen kleinen Ecken nachzuschneiden und die letzten Grashalme aufzurechen. **War es das wert?** 80% der Aufgabe - als Note formuliert wäre das eine 2 - hatte er in 20% der Zeit erreicht. Die restlichen 80% des Ergebnis, um

es besonders schön oder ordentlich zu machen, hatten 80% der Zeit in Anspruch genommen. War dieses I-tüpfelchen so viel Aufwand wert?

Ein Beispiel: Du sollst ein Plakat über den Komponisten Mozart gestalten. Eine mögliche Checkliste findest Du auf S 39.

Dazu musst Du beispielsweise ...	20% des Aufwands bedeutet bspw, dass Du ...	Die zusätzlichen 80% des Aufwands zur Perfektion bedeuten bspw, dass Du ...
... Dir gutes Material besorgen.	... Dir drei Internetseiten, ein Lexikon und ein Buch über mehrere Komponisten besorgt hast.	... drei mehrbändige Bücher über Mozart gelesen und seine Familie nach seinem Tagebuch gefragt hast. Außerdem hast Du alle seiner Musikstücke gehört, die Originalmanuskripte gelesen und zwei verschiedene Zeitungsartikel über ihre Uraufführung besorgt.
... zusätzliche Bilder eingebaut.	... ein (lizenzfreies) Bild von Mozart aus dem Internet ausgedruckt hast und noch einige Noten von Hand auf das Plakat malst.	... eine überlebensgroße Aufstellfigur von Mozart bastelst und originalgetreu bemalst, die auf Knopfdruck "Ohne Musik wär' alles nichts" sagt.

Mozarts Tagebuch und eine Aufstellfigur, die einen berühmten Spruch von ihm von sich gibt - das wär echt cool - aber wäre es das wert?

Dein Rhythmus

Erinnern wir uns noch einmal an Beppo, den Straßenkehrer. Er bezwingt die lange, schmutzige Straße und kann am Ende zufrieden auf sein Werk schauen. Was er sich aber immer als Nächstes vornimmt, woran er als Nächstes denkt, das ist nur der nächste Schritt, der nächste Atemzug, der nächste Besenstrich. Und immer wieder nur der nächste. Schritt - Atemzug - Besenstrich.

Beppo hat einen **Rythmus** gefunden, mit dem er gut klarkommt, und das kannst Du auch:

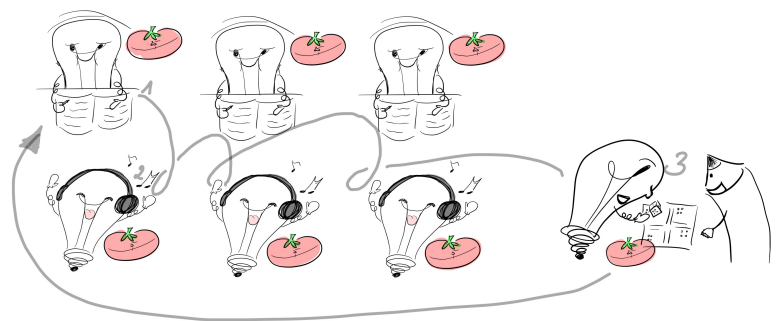
Schritt	eine Portion der Aufgaben
Atemzug	Pause/ Kraft holen
Besenstrich	eine weitere Portion der Arbeit

Hierbei haben sich bestimmte **Tipps** bewährt:

- Die erste Portion sollte etwas leichtes oder angenehmes sein, bspw. Dein Lieblingsfach
- Wechsle dann immer leichtere/ angenehme/ mündliche Aufgaben mit schwereren/ unangenehmeren/ schriftlichen ab

- Arbeitszeit ist Arbeitszeit und Pausenzeit ist Pausenzeit
Stelle während Deiner Arbeitszeit mögliche Ablenkungen ab (vgl. Arbeitsplatz (S 5)) und entferne Dich während Deiner Pause vom Arbeitsplatz. Du kannst Dir bspw. einen Tee machen, aufs Klo gehen, oder eine kurze Fitness-session einlegen).
- Plane vor einer Pause, welche Aufgabe Du nach der Pause angehen möchtest. So fällt Dir später das Anfangen leichter.
- Wir sind zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedlich fit. Auch hier gibt es Erfahrungswerte: Die meisten Menschen sind zwischen 9.00 und 11.00 sowie zwischen 14.30/15.00 und 17.00 am produktivsten. Andererseits hast Du vielleicht schon gemerkt, dass Du direkt nach einer Mahlzeit schlechter lernen kannst.
Nutze dieses Wissen für Deine Zeitplanung:
 - Gönn Dir eine erholsame Pause nach dem Mittagessen. Iss dabei nicht zu viel oder zu gehaltvoll, sonst braucht deine Verdauung zu viel Energie. Finde heraus, was Du in dieser Zeit am liebsten tust - sei es ein kurzer Nachmittagsschlaf (max 20 min) oder lieber wildes Herumtoben. Du kannst diese Zeit auch für Verabredungen, bspw. zum Fußballspielen, nutzen.
 - Danach aber musst Du den Absprung finden und zu einer vorher vereinbarten Zeit mit Deinen Hausaufgaben und dem Lernen anfangen.
 - Am besten planst Du auch hier einen Abschluss ein, am besten mit einer Belohnung, die Dich motiviert, rechtzeitig fertig zu werden.

- Wie lange soll nun eine Arbeits- und eine Pausenphase sein? Hier hat sich die Pomodoro-technik bewährt:
25 min konzentrierte Arbeit (1)
5 min Pause (2)
Nach drei bis vier solchen Portionen eine längere Pause (25-30 min) (3)



Danach alles wieder von vorne.

Du kannst bei der Planung, wie lange Du für eine Aufgabe brauchen wirst, auch gleich in Pomodoros planen: 25 min ist dann ein Pomodoro - bspw. Zeit genug für eine Vokabelwiederholung und eine Mathe-hausaufgabe.

Hier siehst Du einen **möglichen Wochenplan**. Du siehst, dass gelb den Unterricht markiert, grün Freizeit und blau Aufgaben. Mittags und Abends ist grundsätzlich für Pause bzw. Freizeit und Familienzeit reserviert, nach der Mittagspause Zeit für Hausaufgaben

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
D	Spo 1	Geo	Rel 1	M	8.00	
D	Spo 2	Mu	Geo 2	M	9.00	
Ku	Mu 3	Bio	Bio 3	Spo	Lernen 10.00	
Ku	Rel 4	E	E 4	Spo	11.00	
E	D 5	E	D 5	NuT	12.00	
E	D 6	M	M 6	NuT	13.00	
EFö	DFö	8		14.00	14.00	
MFö		9	Chor	15.00	15.00	
Hausaufgaben (D!)	Hausaufgaben und Lernen	16.00	Hausaufgaben und Lernen	Hausaufgaben	Hausaufgaben und Lernen	Wiederholen & neuen Wochenplan machen
Fußball	Mona Gassi führen	17.00	Mona Gassi führen	Mona Gassi führen	17.00	Mona Gassi führen
alles gepackt und bereit für morgen?						
	18.00		18.00	18.00	18.00	

und Lernen eingeplant. Man veranschlagt in der Unterstufe ungefähr 60 bis 90 Minuten pro Tag für Hausaufgaben und Lernen; in der Mittelstufe ca. 120 Minuten. Du siehst, dass bspw. Montag einfach weniger Zeit dafür ist; deshalb ist hier weniger Arbeitszeit eingeplant; da Deutsch gleich am nächsten Tag wieder im Stundenplan steht, müssen die Deutschhausaufgaben aber auf jeden Fall erledigt werden. Der Sonntag ist auf diesem Plan komplett frei von schulischen Aufgaben gehalten - Zeit zum Seelebaumeln lassen. Achte bitte auch darauf, dass Du 9-11 Stunden entspannten Schlaf brauchst.

Auf der nächsten Seite siehst Du einen **möglichen Plan für den Mittwochnachmittag** unserer Beispielwoche. Freilich sieht das nach sehr viel aus, und fast möchte man meinen, so einen Plan zu erstellen kostet selber nochmal viel Zeit. Wenn Du einen solchen Rythmus aber für Dich gefunden und eine Zeit lang verfolgt hast, fällt es Dir immer leichter, und irgendwann passiert die Hälfte in Deinem Kopf und die Einträge in Deinem Hausaufgabenheft genügen.

Wie all die anderen Vorschläge in diesem Heftchen handelt es sich auch hier nicht um eiserne Regeln. Wissenschaftler haben schlicht herausgefunden, dass diese Tipps vielen Leuten geholfen haben. Vielleicht aber ist es bei Dir anders. Vielleicht kommst Du besser mit 20 statt 25 Minuten für ein Pomodoro klar. Vielleicht bewältigst Du als erstes lieber eine schwierigere Aufgabe. Vielleicht kannst Du direkt nach dem Mittagessen schon gut arbeiten und hast dafür den späten Nachmittag frei. **Probiere ruhig etwas herum und beobachte**, mit welchen Methoden Du gut klar kommst und wann im Tagesverlauf Du besonders gut arbeiten kannst. Wir verwenden gleich das Wort "verlässlich": Dein Rhythmus bzw. Dein Plan soll insofern verlässlich sein, als Du weißt, was wann eingeplant ist und wie lange es dauern soll, ohne dass Du Dich sklavisch auf die Minuten daran halten musst. Schließlich soll der Plan Dir helfen und Dich nicht einengen.

ca 13.00-14.30 Mittagspause	Mittagessen sich unterhalten Mittagsschlaf (max 20 min)	Tollen Spielen ...
ca 14.30-17.00 Hausaufgaben und Lernen	 25 min Arbeiten	E p 54/9 rev voc 209
	 5 min Pause	aufs Klo gehen Tee machen
	 25 min Arbeiten	M Ex verbessern 1/2
	 5 min Pause	Mama ein Furzkissen auf ihren Schreibtischstuhl legen
	 25 min Arbeiten	E rev voc 210 M S 51/6-7
	 25 min Pause	lange Pause Fahrrad fahren Spielen
	 25 min Arbeiten	M Ex verbessern 2/2
	 5 min Pause	Kuscheln Tetris
ca 17.00-18.00 Mona Gassi führen	 25 min Arbeiten	E rev voc 211 NuT Hefteintrag wiederholen für morgen zusammenpacken
		zum Lieblingssong tanzen ...
ab ca 18.00 Feierabend	Abendessen Lesen	Film sich unterhalten

kurz gesagt:

**Ein verlässlicher Rythmus hilft Dir, Arbeits- und Freizeit zu unterscheiden und zu nutzen.
Wenn Du die Arbeitsphasen planst, kannst Du Deine Aufgaben und Deine anderen Bedürfnisse in Gleichgewicht bringen.**

Wie anfangen? Z.B.

- **Erstelle einen Wochenkalender mit Deinen regelmäßigen Terminen.**
- **Lege verlässliche Zeiten für Mittagspause und Abend fest, die frei von Aufgaben bleiben sollen.**
- **Beobachte Dich und notiere mehrere Wochen lang, wann Du am produktivsten und wann Du müde bist oder Abwechslung brauchst.**
- **Lege Arbeitszeiten fest, in denen Du nicht gestört oder abgelenkt werden sollst.**
- **Formuliere überprüfbare Aufgaben mit Einschätzungen, wie lange Du dafür brauchen wirst.**

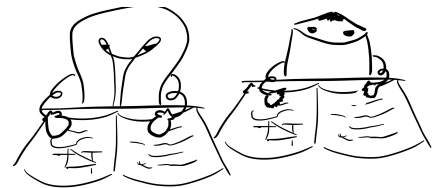
Lern- und Arbeitstechniken

Grundsätzliches

Was bedeutet "Lernen"?

Welcher der beiden lernt richtig?

Wir wissen es nicht! Beide sitzen an einem ordentlichen Arbeitsplatz und sitzen über ihre Unterlagen gebeugt da. Beide werden später sagen: "Ich habe gelernt."



Nun ist der Moment, wo wir von den äußeren Bedingungen in uns hinein gehen. **Lernen, Begreifen und Überlegen passieren nämlich in uns innen.** Auch hier aber gibt es Tipps und Hinweise, wie dies gut gelingen kann.

Was bedeutet eigentlich "lernen" oder "können"?

"Ich kann Englisch."

Bedeutet das, ...

- ich kann die Vokabeln auswendig aufsagen?
- ich kann den Schulbuchtext auswendig aufsagen?
- ich habe die Grammatiklektion gelesen?
- ich habe die Hausaufgabe vollständig erledigt?
- ich kann einem Engländer sagen, dass ich allergisch gegen Nüsse bin?
- ...

Letztendlich verfolgen wir in den Fächern Großbaustellen-ziele. In Englisch bspw. wollen wir Dir helfen, Dich mit Menschen, die kein Deutsch sprechen, verständigen zu können - aber auch offen und neugierig in die Welt zu gehen. Außerdem wollen wir Dir die englische Kultur zeigen; vielleicht gefällt sie Dir ja, und wir wollen Dir auch einige englischen Bücher und Gedichte näherbringen - vielleicht nimmst Du ja etwas davon mit ...

Was wir im Unterricht mit Dir erarbeiten, üben und diskutieren soll Dich diesen Großbaustellen-zielen näher bringen. Hierbei gibt es im Wesentlichen vier Ebenen:

- I Manche Inhalte musst Du tatsächlich **auswendig** lernen.
Beispiel: "Pflanzen brauchen Wasser, Licht und Nährstoffe, um zu sich zu entwickeln." Hier musst Du oft bestimmte Formulierungen, Begriffe oder Daten wörtlich wiedergeben können. Typische Formulierungen in Lehrerfragen für diese Ebene sind „(be)nenne“, „zähle auf“, „beschreibe“, ...
- II Dabei dienen diese Inhalte aber immer dem Zweck, abstraktere Themen zu **verstehen**. Hier geht es dann nicht um die eine richtige Formulierung, die bspw. im Buch steht, sondern Du sollst hier Zusammenhänge begreifen: Was hängt wovon ab? Warum verhält es sich so? Wie funktioniert das? Was passiert, wenn sich die Bedingungen verändern?
Beispiel: "Die Pflanze nutzt unter anderem Mineralsalze aus dem Boden dafür, zu wachsen und u.a. Blüten und Früchte wachsen zu lassen. Ihre Blätter können mit genügend Licht Zucker und Sauerstoff produzieren. Ohne Wasser aber überhitzt sie und fällt in sich zusammen."
Typische Formulierungen in Lehrerfragen für diese Ebene sind „erkläre“, „vergleiche“, „arbeite heraus“, ...
- III Auch dieses Verstehen dient nur dann einem Zweck, wenn Du Deine Kenntnisse auch **verwenden** kannst.
Beispiel: "Meine Pflanze entwickelt sich nicht gut. Ihre Blätter hängen herunter, und ihre Blütenblätter fallen ab. Ich muss also überprüfen, ob ihr Standort für die richtige Lichtmenge sorgt, und ob sie genügend Wasser und Nährstoffe erhält. U.U. muss ich die Pflege meiner Pflanze verändern, damit es ihr besser geht, vielleicht auch einen Dünger verwenden."
Du merkst vielleicht schon, dass Du für diesen Schritt vielleicht neue Informationen recherchieren musst, bspw. über die Bedürfnisse bestimmter Pflanzen.
Typische Formulierungen in Lehrerfragen für diese Ebene sind „begründe“, „(über)prüfe“, ...
- IV Manchmal sollen Deine Kenntnisse und Fähigkeiten auch dazu dienen, etwas zu **beurteilen oder zu bewerten**. Wie denkst Du über einen Sachverhalt? Welche Gründe hast Du für Deine Meinung? Oft gibt es hier auch gar kein "richtig" oder "falsch", sondern es kommt auf Deine Gründe, auf Deine Argumentation an.
Beispiel: "Macht es Sinn, eine Bananenstaude zu pflanzen, wenn ich weiß, dass sie enorm viel Wasser braucht, wir aber regelmäßig unter Dürre leiden?" Einerseits ... andererseits ... Was wäre eine Alternative? Du siehst, auch hier verbindest Du Kenntnisse aus verschiedenen Quellen.
Typische Formulierungen in Lehrerfragen für diese Ebene sind „beurteile“, „bewerte“, nimm Stellung“, ...

Keine Sorge: Vor allem am Anfang erklären Dir Deine Lehrer, was Du können und wissen sollst. Je älter Du wirst, desto selbständiger wirst Du erkennen, welche Ebenen Du brauchst - und welche Du selber weiterverfolgen möchtest!

kurz gesagt:

"Lernen" umfasst ganz unterschiedliche Ebenen. Die ersten Jahre hilft Dir Dein Lehrer dabei, die richtige Ebene zu finden.

Lang- und Kurzzeitgedächtnis

Wusstest Du, dass Du zwei Gedächtnisse hast? Wir unterscheiden oft das Kurz- und das Langzeitgedächtnis.

Das **Kurzzeitgedächtnis** merkt sich Dinge nur ... kurz. Vielleicht hast Du schonmal kurz vor einer Abfrage die Vokabeln schnell "reingewürgt" und dann wieder "ausgek****". Am nächsten Tag aber waren sie wie weggeblasen.

Was wir häufiger brauchen ist das **Langzeitgedächtnis**. Viele Lerninhalte ziehen ihre Bedeutung daraus, dass Du sie später immer wieder brauchen wirst. Dazu gehören typischerweise wichtige Vokabeln, Rechen- und Grammatikregeln, Zeichensetzung etc. Wir nennen diese Inhalte "**Grundlagen**". Später kannst Du auf ihnen aufbauen und immer mehr lernen. Mangelt es aber an diesen Grundlagen, wird es später immer schwerer, weiterführende und kompliziertere Inhalte zu lernen.

Du kannst sie mit dem Laufen vergleichen: Um später rennen, tanzen oder hüpfen zu können, musst Du laufen können und zwar zuverlässig.

Wie hast Du das Laufen damals eigentlich gelernt? Du hast es "einfach" immer wieder gemacht. **Immer und immer wieder.** Wie oft? Naja, eigentlich machst Du es immer noch. Irgendwann bist Du nicht mehr so oft hingefallen. Irgendwann hast Du gar nicht mehr geschwankt. Irgendwann warst Du sogar so schnell wie Deine Eltern. Und irgendwann haben Deine Eltern keine Hand mehr hinter Deinen Kopf gehalten, nicht vorsichtig zurückgeschaut, wo Du bist - weil Du es konntest! Genauso ist es auch mit Vokabeln, Rechenregeln etc. Je häufiger Du Dich mit ihnen beschäftigst, desto sicherer bist Du im Umgang mit ihnen. Das bedeutet, Du musst solche Inhalte immer wieder wiederholen.

Das bedeutet, dass "eine" Vokabelhausaufgabe eigentlich mehrere Übungssitzungen bedeutet. Die einzelnen Sitzungen dürfen dafür ruhig kürzer sein. Es bringt mehr, drei mal 10 Minuten Vokabeln zu lernen als einmal dreißig.

Kommen wir nochmal zum Laufen zurück. Du weißt vielleicht, dass Astronauten nach ihren Weltraumbesuchen plötzlich wieder laufen üben. Das liegt daran, dass sie es im Weltraum nicht **getan** haben. Dabei wissen sie genau, wie es geht. Sie haben es aber eine Weile nicht getan, und ihre Muskeln wollten sich die Mühe einfach nicht mehr machen.

Was bedeutet das für Deine Lerninhalte? Auch Du weißt bspw. bald, was ein Trapez ist und wie man seinen Flächeninhalt berechnet. Damit Du diese Grundlage nutzen kannst, muss das Wissen aber zu einer Fähigkeit werden: Du musst immer wieder **aktiv** Beispiele mit Trapezen berechnen, Trapeze in Deiner Umgebung suchen, einen trapezförmigen Drachen basteln etc, damit Du sicher mit Trapezen umgehen kannst. Wie Du es auch beim Laufenlernen getan hast.

kurz gesagt:

Wiederholen und aktiver Umgang mit den Lerninhalten sorgt dafür, dass Du sie sicher verwenden und auf ihnen aufbauen kannst.

Wie anfangen? Bspw

- **Nimm Dir einmal pro Woche ein wichtiges älteres Wiederholungsthema vor, bspw. für eine Lerneinheit am Wochenende. (Nicht zu viel auf einmal!)**
- **Lerne möglichst aktiv. Vgl. aktives Lernen.**

den Unterricht nutzen

Ja, in den nächsten Jahren kommt viel neues auf Dich zu. Du musst Dich aber nicht alleine durch französische Grammatik, die Flüsse Deutschlands oder die binomischen Formeln kämpfen - Du hast einen **Lotsen**, der das alles schon kennt, der weiß, worauf es ankommt, was wichtig und was besonders schwierig ist, einen Lotsen, der dafür da ist, Dir auf diesem Weg zu helfen. Das ist Dein **Lehrer und der Unterricht**.

Nutze diesen Service: Hier wird Dir erklärt, was Du wissen musst; Dir wird gezeigt, was Du selber tun kannst und ja, sollst. Dir wird Gelegenheit gegeben, Dein neues Wissen und v.a. Deine neuen Fähigkeiten zu erproben und zu üben, und Du bekommst Rückmeldung, wie gut es Dir schon gelingt.

Der Unterricht ist in der Regel Deine erste Lern-gelegenheit zu einem Thema. Insofern kannst Du ihn wie einen Startblock beim Laufen sehen: Ein gut eingestellter Startblock gibt dir einen guten Start in die richtige Richtung. Du musst schon noch selber laufen, aber Du hast schon einen guten Schwung und läufst in die richtige Richtung.

Wie kannst Du den Unterricht gut nutzen?

- **Passe gut auf und konzentriere Dich.**
- **Höre aufmerksam zu und denke mit. Kannst Du das momentan besprochene in eigenen Worten zusammenfassen?**
- **Stelle Fragen, wenn Dir etwas nicht klar ist oder Du Deine Gedanken zum Thema überprüft haben möchtest.**
- **Melde Dich und arbeite aktiv im Unterricht mit.**
- **Befolge die Anweisungen und Ratschläge Deines Lehrers zügig und ordentlich.**
- **Schreibe die Tafelanschriften ordentlich und zügig ab. (vgl. Heftführung)**

Dein Lotse wird Dir immer wieder mal Tipps geben, um Deine Reise zu erleichtern. Die schickt er Dir als Geheimbotschaft in roter Tinte. Du weißt bestimmt, was ich meine: **Korrekturen** in Hausaufgaben, Exen und Schulaufgaben. Viele Schüler lesen die gar nicht gerne. Nutze sie aber als Möglichkeit, Dich zu verbessern und farge nach, wenn Du etwas nicht verstehst - oder nicht lesen kannst.

Problem

Ich passe im Unterricht nicht auf.

Ich bin faul.

Ich habe das Thema nicht gut verstanden.

Nachhilfe wird nichts ändern.
Pass im Unterricht gut auf.

Nachhilfe wird nichts ändern.
Nimm Deine Aufgaben ernst.

Bitte Deinen Lehrer, Dir zu helfen.
Stelle ihm am besten genaue Fragen,
zum Beispiel an Beispielaufgaben.

Ich verstehe es immer noch nicht.

Ist das Thema wichtig?

nein

ja

Mut zur Lücke

Jetzt könnte Nachhilfe eine gute Idee sein.

Nachhilfe?

Auswendig lernen

Manche Dinge muss man einfach auswendig lernen. Darüberhinaus trainiert Auswendig-lernen aber auch das Gehirn und übt z.B. in den Fremdsprachen typische Sätze ein.

Grundsätzlich gelten auch hier die allgemeinen Tipps:

- kleinere Portionen
- immer wieder wiederholen
- möglichst aktiv

Wie könnten wir das bei dem Dialog rechts umsetzen?

- Lerne Stück für Stück in Portionen. Wenn Du Pia lernen sollst, lerne erst ein Bild, wenn das gut klappt das nächste etc.
- Dies ist ein recht kurzer Dialog. Wiederhole ihn immer wieder, bspw. in festen Situationen. Du könntest Dir bspw. am Badespiegel ein Postit aufhängen und Deinen Text immer, bevor Du Zähne putzt oder wenn Du Hände wäscht, aufsagen.
- Das Ziel des Englischunterricht ist es ja, dass Du Dich mit Englisch sprechenden Menschen unterhalten kannst. Dabei verwenden wir unseren ganzen Körper: Mimik, Gestik, Intonation ... Spreche Deinen Text laut vor Dich hin und schauspielere ruhig ein bisschen. Wie könnte Pia bspw. ihre Arme bewegen, wenn sie "Hi, Dave. Hi, Luke." sagt?
- Du kannst Dir auch hier einen "Spicker" (vgl. Spicker S 28) machen. Im ersten Bild bspw. für Lukes Text: "Sherlock ... Sorry ... crazy ... Luke." oder ➡



Eselsbrücken

Eselsbrücken sind wie Krücken: Sie helfen uns, wenn wir noch nicht richtig laufen können - letztendlich sollen wir es aber auch ohne Krücken schaffen.

Vielleicht kennst Du schon ein paar:

- he-she-it - das "s" muss mit
- Die Kreuz-tonarten: Geh-Du-Alter-Esel-Hol-Fisch

Du kannst Dir Eselsbrücken auch selber ausdenken. Bei Pias Text oben könntest Du Dir bspw. einprägen, dass Du bei "Hi Dave, hi Luke." mit dem Arm winkst und dann - natürlich nur fürs Lernen - an eine stinkende Achsel denkst - und schon kommst Du auf "Cologne", denn so nennt man ja auch Parfüm.

Ketten-/ Locimethode/ Gedankenpalast

Bei dieser Methode stellst Du Dir einen Ort oder einen Weg vor. Verschiedene Stationen dieses Ortes oder Weges verbindest Du beim Lernen mit einer Portion dessen, was Du lernen sollst.

Hier ein Beispiel:

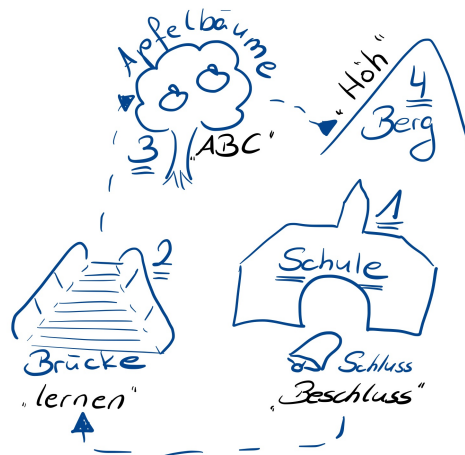
Also lautet ein Beschluss
(Wilhelm Busch)

Also lautet ein Beschluss:
Dass der Mensch was lernen muss.
Nicht allein das ABC bringt
den Menschen in die Höh.
Nicht allein im Schreiben, Lesen
übt sich ein vernünftig Wesen.
Nicht allein in Rechnungssachen
soll der Mensch sich Mühe
machen.
Sondern auch der Weisheit
Lehren
muss man mit Vergnügen hören.

1) Suche Dir
wichtige
Schlüsselwörter
oder
-formulierungen
heraus:

Beschluss
lernen
ABC
Höh
Schreiben, Lesen
Wesen
Rechn...
Mühe
Weisheit
Vergnügen

2) Diese baust Du dann in Deinen
Gedankenpalast. Am besten nimmst Du
einen bekannten Ort oder einen immer
gleichen Weg, den Du kennst:



Du beginnst zu Schulschluss an der Schule.
Als nächstes gehst Du über die Brücke.
Du kommst an den Apfelbäumen vorbei.
Du gehst den Berg hoch.
usw usw

Beschluss	<i>Schulschluss - Beschluss - ähnlich!</i>
lernen	<i>Brücke sieht wie Leiter aus - Leiternnen</i>
ABC	<i>Apfel - ABC - etwas ähnlich</i>
Höh	<i>Der Berg führt in die Höh</i>

Du siehst, dass wir hier auch Eselsbrücken eingebaut haben. Du kannst Methoden auch gerne etwas vermischen.

Verstehen

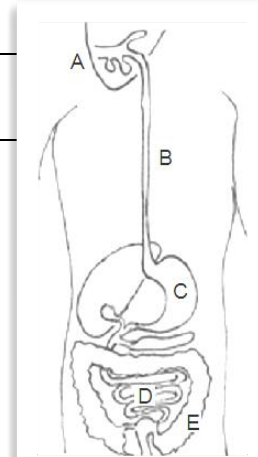
Wie bereits erklärt, besteht ein großer Unterschied zwischen Auswendig-lernen und Verstehen. Nehmen wir hier eine NuT-Aufgabe als Beispiel:

Station	A	B	C	D	E
Bezeichnung					
Maschine					

Verdauung Benenne die Stationen A-E des Verdauungssystems und ordne folgende technische Einrichtungen oder Maschinen jeweils einer Station des Verdauungssystems zu (Tabelle).

Mischmaschine (M), Förderband (F),

Entwässerungsanlage (E) Sortieranlage (S), Häcksler (H)



Ja, Du musst für diese Aufgabe auswendig gelerntes Wissen haben. Außerdem aber musst Du die Aufgabe der verschiedenen Stationen der Verdauung verstanden haben. Hier kommt es nicht so sehr auf bestimmte Formulierungen an, sondern darauf, dass Du Zusammenhänge begriffen hast.

Dafür musst Du über ein Thema **nachdenken** und mit dem Thema gewissermaßen **in Deinem Kopf herumspielen**. Es geht darum, dass Du möglichst **vielseitig und aktiv** mit den Inhalten umgehst.

Hier einige beispielhafte Möglichkeiten:

- **Frage** Dich bspw, wie das früher für Menschen ohne Zähne gewesen sein muss. Welche Probleme bei der Verdauung werden sie wohl gehabt haben?
- Die Aufgabe **vergleicht** die verschiedenen Stationen der Verdauung mit Maschinen. Du könntest Dir jeweils auch Superhelden oder -monster **ausdenken** und sie malen. Hey, Du könntest einen Verdauungs-comic gestalten!
- Du kannst ganz **praktische Versuche** mit Deinem Wissen machen: Wie viel muss ich essen um satt zu werden, wenn ich unterschiedlich schnell esse?
- Übertreiben wir mal kurz: Du könntest die Verdauung nachbauen. Wäre das nicht cool?! Mit Flüssigkeiten, die umherschwappen, Mahlwerken, die alles zerkrümeln, am besten noch mit Töneffekten ...

Natürlich wirst Du das nicht machen! Wer hat denn die Zeit?! Oder - ganz ehrlich - die Lust?!

Aber vorstellen könntest Du Dirs ... in Deiner Phantasie ...

Dir Dinge **bildlich vorzustellen** hilft oft dabei, ein tieferes Verständnis für sie zu entwickeln - auch ohne einen künstlichen Vulkan zu bauen oder ein künstliches Sonnensystem zu programmieren.

Spicker, Lernplakat, Mindmap und Cluster

Manchmal erzählen Schüler doch tatsächlich nach einer Schulaufgabe, dass sie sich einen Spicker geschrieben haben - ihn dann aber daheim gelassen oder gar weggeworfen haben! Und trotzdem hat er geholfen! Zauberei? Nein.

Die Mühe und v.a. die Gedanken, die in einen guten Spickzettel fließen, trainieren unser Gehirn in dem entsprechenden Thema. Dabei ...

- ... unterscheiden wir die wichtigen von den nebensächlichen Inhalten und heben die allerwichtigsten Aspekte bspw. nochmal farblich heraus
- ... strukturieren und gliedern das Wissen neu

Wir reden hier von Spickern - tatsächlich sind das dann aber Lernplakate. Du kannst sie Dir tatsächlich aufhängen und zum Lernen verwenden.

Dein Lernplakat sollte ...

... gut zu lesen sein

... gut strukturiert sein

... verschiedene Farben und/oder Symbole als Hervorhebung und/oder Zeichnungen zur Illustration etc. verwenden

Sieh Dir die beiden Hefteinträge auf S 7 (vgl. Heftführung) nochmal an. Welcher wäre ein gutes Lernplakat?

Die Struktur Deines Lernplakats kann ganz unterschiedlich sein, je nach Thema und Deinen Vorlieben. Typische Formen sind z.B. Tabellen oder Listen, aber auch Mindmaps. Auf den nächsten Seiten kannst Du Dir ein paar Beispiele anschauen. Achte jeweils darauf, wie Inhalte auch durch Bilder und Farben dargestellt werden.

ökologische Landwirtschaft

mgst wenig,
keine Kunst-/ Mineraldünger



Dünger

konventionelle Landwirtschaft

auch Kunst-/ Mineraldünger

durch natürliche Methoden,
bspw Nützlinge,
Sortenauswahl



Pflanzenschutz

auch chemisch-synthetische
Pestizide



Bioland

mehr Platz, auch Weidehaltung, Auslauf verpflichtend

Tierhaltung

Platz

teils nur Stallhaltung und
Massentierhaltung

kein genmanipuliertes Futter,
95% Öko-futter

Fütterung

auch genmanipuliertes Futter

Einzelfallbehandlung

Medikam

teils flächendeckende, vorbeugende
Medikamente, v.a. Antibiotika

Unterschiede für den Konsumenten?

leckerer?

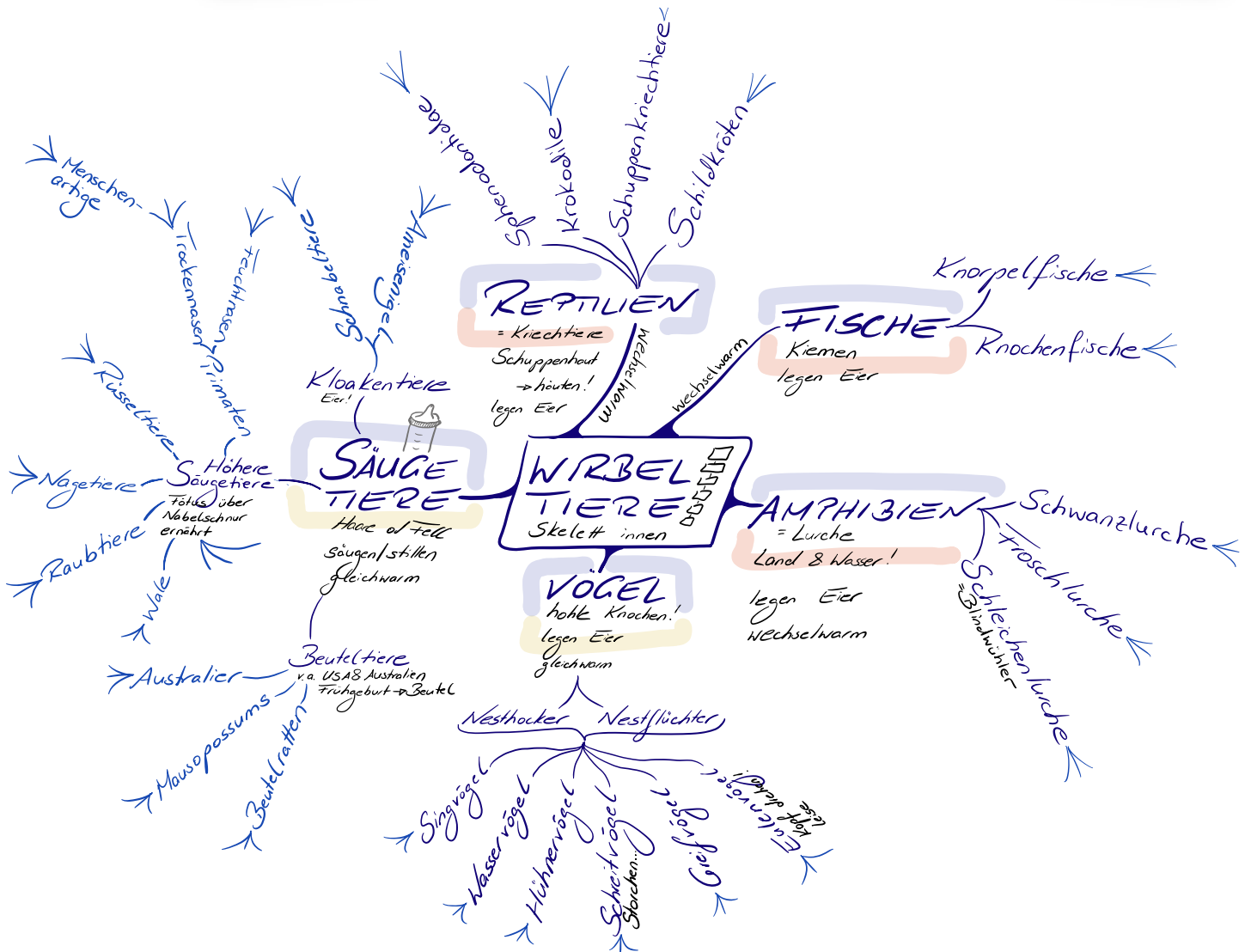
gesünder

teils billiger

stärkere Bakterien entwickeln sich

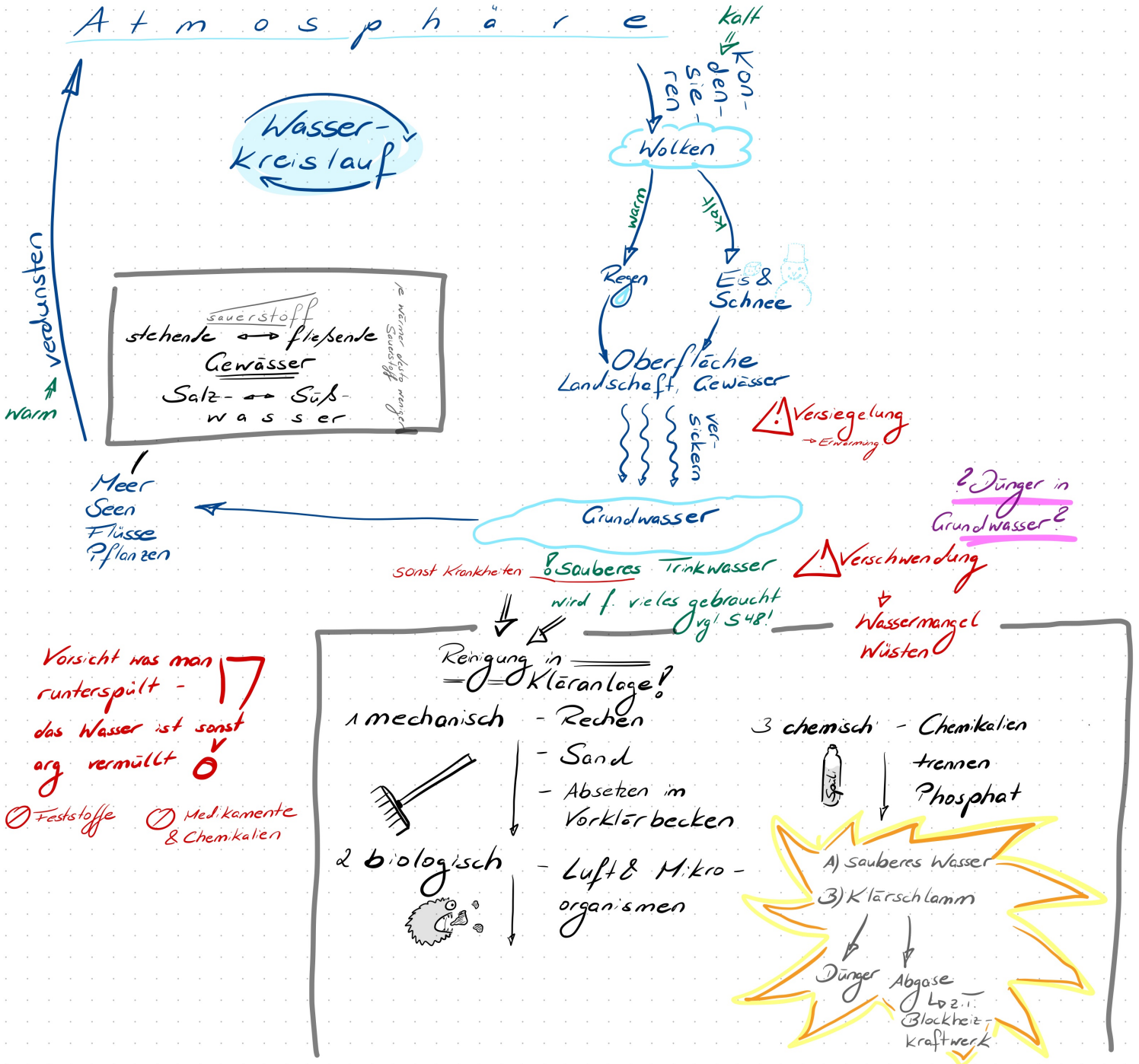
Medikamente geraten auch in unser Essen

schädigen
Umwelt, bspw
Grundwasser,
Wildtiere, ...



Atmosphäre

Wasser-Kreislauf



5-Schritt-Lesetechnik

Dein ganzes Leben lang wirst Du Texte lesen: Sachtexte, bspw. für die Schule, Anleitungen, Nachrichten ... Wir informieren uns zumeist über Texte. Gut mit ihnen umgehen zu können, erleichtert es Dir, möglichst viel möglichst verlässlich und relativ schnell aus ihnen zu entnehmen. Auch hierzu gibt es eine Methode.

Anfangs wirst Du mehr Zeit brauchen, um diese Methode anzuwenden. Wenn Du sie aber einige Zeit geübt hast, wirst Du sehen, dass sie Dir hilft, Inhalte besser und langfristiger zu verstehen und sogar Zeit spart.

Vorbereitung	1 Überfliegen: grobes Thema Im ersten Schritt versuchst Du nur herauszufinden, worum es in dem Text überhaupt geht. Dazu überfliegst. Du ihn nur, liest also nicht genau Wort für Wort. Überschriften, Hervorhebungen und Bilder sind gute Hinweise für Dich. Oft lohnt es sich hier auch, den Anfang des Textes etwas genauer zu überfliegen. Dieser Schritt sollte je nach Textlänge nur maximal eine Minute dauern.
	2 Fragen formulieren Welche Fragen könnte der Text beantworten? Formuliere einige W-Fragen (Wer - Was - Wo - Wie - Warum etc).
eigentliches "Lesen"	3 Text studieren Jetzt erst kommt das gründliche Lesen, in dem Du alle wichtigen Informationen entnehmen möchtest. Wenn möglich, arbeite aktiv mit dem Text: unterstreiche, schreibe Randnotizen, verwende Farben. Du kannst Dir auch einen Farb-code zurechtlegen und bspw lila für unbekannte Begriffe oder Fragen, die Du noch hast, verwenden.
Nachbearbeitung	4 eigene Zusammenfassung Nun fasst Du die wichtigen Informationen selber nochmal möglichst in eigenen Worten zusammen. Beachte hier die Tipps zu Lernplakaten. (S 28)
	5 Wiederholung Wiederhole die wichtigen Inhalte nochmal frei (ohne sie schlicht abzulesen).

Schauen wir uns das mal an einem Beispiel an, dem Artikel über Demokratie im Klexikon auf der nächsten Seite. Überfliege ihn erst mal (eine Minute).

Demokratie

Die Demokratie ist eine Art, wie ein Staat organisiert und regiert wird. Die Leute wählen das Parlament, das die Gesetze macht und die Regierung, welche die Gesetze anwendet und bestimmt, was im Land geschieht.

Demokratie ist also eine Regierungsform. Meist gibt es sie in der Staatsform der Republik. Es gibt aber auch Staaten mit einem König, das sind Monarchien. Wenn aber der König nicht alles selber bestimmt, sondern ein vom Volk gewähltes Parlament und eine Regierung zulässt, dann ist die Regierungsform trotzdem demokratisch. Demokratische Republiken sind beispielsweise Deutschland, Österreich und die Schweiz. Demokratische Monarchien sind Belgien, England, Schweden und andere.

In einer Demokratie beschützt der Staat die Rechte der Menschen, so dass sie sich wirklich frei entscheiden können, auch wenn sie verschiedene Meinungen haben. Zudem gelten für alle Menschen die Menschenrechte. Auch Kinder haben schon Rechte.

Die Grundregeln einer Demokratie

In einer Demokratie gibt es keine Alleinherrschaft, also keine Alleinherrscher, wie es Könige einst waren. In einer Demokratie gibt es nur Herrschaft auf Zeit. Die Bevölkerung oder das Parlament kann den Regierungschef bestimmen und auch wieder abwählen.

Für eine Demokratie reicht es aber nicht allein, dass es Wahlen gibt. Die Wahlen müssen auch wirklich frei und geheim sein. Die Regierung darf zum Beispiel nicht einfach selber bestimmen, wer überhaupt gewählt werden darf.

Ein wichtiger Grundsatz ist die Gewaltenteilung. Gesetze werden vom Parlament gemacht, das ist die Versammlung der gewählten Volksvertreter. Die Regierung führt die Gesetze aus. Richter kontrollieren die Einhaltung der Regeln und Gesetze. Diese drei „Gewalten“ im Staat kontrollieren sich gegenseitig, um aufzupassen, dass keine von ihnen zu mächtig wird.

Wichtig ist auch, dass die Gesetze und die Polizei die Menschen schützen. Gerechte Gerichte mit unabhängigen Richtern schützen die Menschen ebenfalls.

In einer Demokratie ist es nicht erlaubt, die Rechte der Menschen zu verletzen. Diese Rechte nennt man Grundrechte. Nur ein Gericht darf jemanden für eine Tat bestrafen und ins Gefängnis sperren. Alle Gesetze sind den Grundrechten der Menschen untergeordnet und dürfen diese nicht verletzen.

Kinder in einer Demokratie

Kinder dürfen zwar nicht das Parlament wählen, dafür haben sie aber besondere Rechte. Dazu gehört auch das Recht, beschützt aufzuwachsen und zur Schule zu gehen.

Die Demokratie ist eine Idee davon, wie Menschen miteinander umgehen sollen. Das können auch Kinder erleben, zum Beispiel in der Schule. Dort werden Klassensprecher und Schülervertreter gewählt. Sie vertreten andere Schüler, dürfen mitreden und manchmal über bestimmte Dinge mitentscheiden.

<https://klexikon.zum.de/wiki/Demokratie>, angepasst

Verwende für die folgenden Schritte ein Schmierpapier:

- 1 Überfliegen: Thema
- 2 Fragen formulieren
- 3 Text studieren
Nun lesen und bearbeiten wir den Text gründlich.
- 4 eigene Zusammenfassung
Auf S. 48 findet Ihr eine mögliche Bearbeitung. Das ist freilich eine Möglichkeit, den Text zu bearbeiten. Bei jedem von Euch werden der Text und die Zusammenfassung anders aussehen. Das ist auch in Ordnung so. Verstehen und Lernen sind sehr individuelle Abläufe, das heißt, dass sie von Person zu Person anders funktionieren.
Du siehst, dass mir bei der Bearbeitung des Textes noch neue Fragen kamen. Die kann man sich auch aufschreiben und bei Gelegenheit nachschlagen oder seinen Lehrer fragen.
- 5 Wiederholung
Nun kannst Du die wichtigen Inhalte nochmal frei für Dich formulieren.

Vokabeln lernen

Was meinst Du: Gehören Vokabeln eher zu Auswendig-lernen oder Verstehen?

Tatsächlich zu beidem!

Gerade am Anfang lernt man Vokabeln **auswendig**. Man konzentriert sich hierbei auf die richtige Aussprache, die richtige Schreibung und die richtige Verwendung im Satz. Hier musst Du sehr genau arbeiten, weil Du Dir sonst Fehler **einprägst**.

Beispiel: "hullabaloo" = Getöse, Trara, Lärm
○ Aussprache: ,hʌl.ə.bə'lu:
○ Verwendung als Nomen
○ im Satz - Bsp: "There is much hullabaloo when I meet my friends."

Schreibe das Wort genau ab, ruhig mehrmals, spreche es mehrmals aus und lies den Schulbuchtext, in dem es (und ja auch die anderen neuen Vokabeln) vorkommt mehrmals. So prägst Du es Dir gut ein.

Du kannst auch ein Laufdiktat machen, indem Du Dein Buch oder ausgefülltes Vokabelheft bspw. in die Küche legst, die Vokabeln aber in Deinem Zimmer schreibst und dann in die Küche gehst, um die Schreibung zu kontrollieren. So kommt Bewegung in Dein Lernen, und Du prägst Dir das Wort als ganzes ein.

Verbinde hierbei die Vokabel aber nicht mit der deutschen Übersetzung sondern mit der **Bedeutung** des Wortes. Auch das kannst Du aktiv umsetzen: Stell Dir ein riesiges Getöse vor...

... und spiele mit Deinem Körper nach, was Du dann tun würdest.

... oder male ein Bild davon.

... oder fällt Dir eine Eselsbrücke ein?



Lass Deiner Phantasie ruhig freien Lauf; in jeder Lernsituation und für jeden Lerngegenstand kannst Du neue und andere Möglichkeiten finden. Dein Schulbuch hilft Dir dabei. Oft sind Beispielsätze, Bilder oder Wortfelder (s.u.) angehängt, um Dir das Lernen zu erleichtern.

Damit bist Du dann auch schon auf dem Weg **vom Auswendiglernen hin zum Beherrschen**. Das Ziel des Vokabellernens ist es ja, dass Du das Wort **verwenden** kannst. Und das lernst Du, indem

Du es immer wieder ... verwendest. Was hältst Du davon, einen Engländer kennenzulernen und eine laute Party zu veranstalten, um dann das Wort *hullabaloo* verwenden zu können?! Wenig? Zu aufwendig? Da hast Du recht.

Aber ...

- ... **vorstellen** kannst Du es Dir, oder?
- Und vielleicht kannst du das Wort ja **in der nächsten Englisch-stunde verwenden?**
- Oder Du und Deine Familie verabreden eine **englische Viertelstunde nach dem Abendessen** und schauspielern eine englische Situation ...

Verwende auch hier ruhig Deine Phantasie und überlege, was für Dich gut funktionieren könnte.

Achte natürlich immer auf die bewährten Lerntipps:

- kleine Portionen, ca. 10 Vokabeln in einer Sitzung
- möglichst aktiv

○ Wiederholen - Wiederholen - Wiederholen

Vokabelheft - Vokabelkartei - App?

Dein Lehrer wird Dir anfangs sagen, welche Methode Du verwenden sollst. Nach einiger Zeit kannst Du selber entscheiden, womit Du besser zurecht kommst, und natürlich kannst Du zusätzlich zu der von Deiner Klasse verwendeten Methode auch andere zum Üben verwenden.

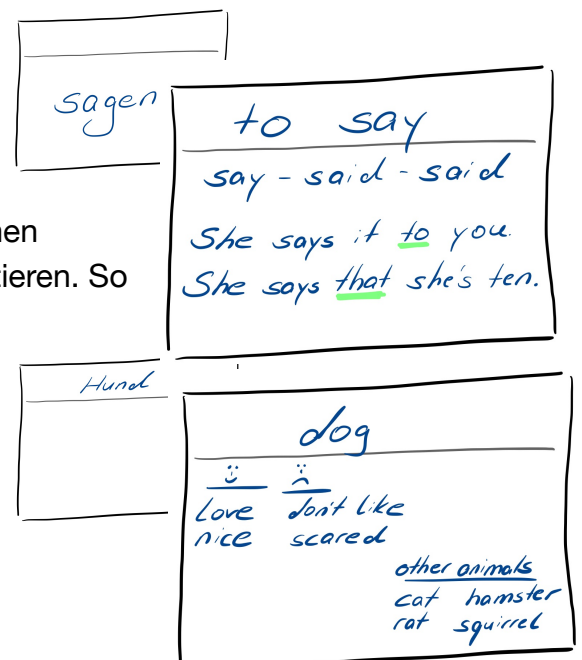
Ein **Vokabelheft** listet Deine Vokabeln der Reihe nach und nach der entsprechenden Lektion geordnet auf.

In der **Vokabelkartei** werden Vokabeln danach sortiert, wie gut Du sie beherrschst: Neue Vokabeln kommen grundsätzlich ins erste Fach. Dieses Fach wird täglich gelernt. Beherrscht Du eine Vokabel, ordnest Du sie ins zweite Fach ein. Die Vokabeln im ersten und zweiten Fach lernst Du ebenfalls täglich. Immer, wenn Du ein Wort beherrscht, ordnest Du es in das nächste Fach ein. Konntest Du ein Wort hingegen nicht, kommt es wieder ein Fach nach vorne. Die Fächer 1 & 2 lernst Du täglich, einmal die Woche die Fächer 3 & 4 und einmal im Monat das 5. Fach. Nach zwei Monaten kannst Du die Kartei komplett neu bestücken.



Auf die Vorderseite einer Karteikarte kommt in der Regel das deutsche Wort. Die gesuchte Vokabel steht dann auf der Rückseite. Zusätzlich kannst Du aber auch unterschiedliche grammatische Formen des Wortes, das Wort in unterschiedlichen Sätzen oder andere Wörter eines gemeinsamen Wortfeldes notieren. So kannst Du Dir immer neue Beispielsätze ausdenken, und Du merkst es vielleicht schon, lernst so viel mehr als nur diese eine Vokabel.

Du kannst Karteikarten aber auch für andere Lerninhalte verwenden.

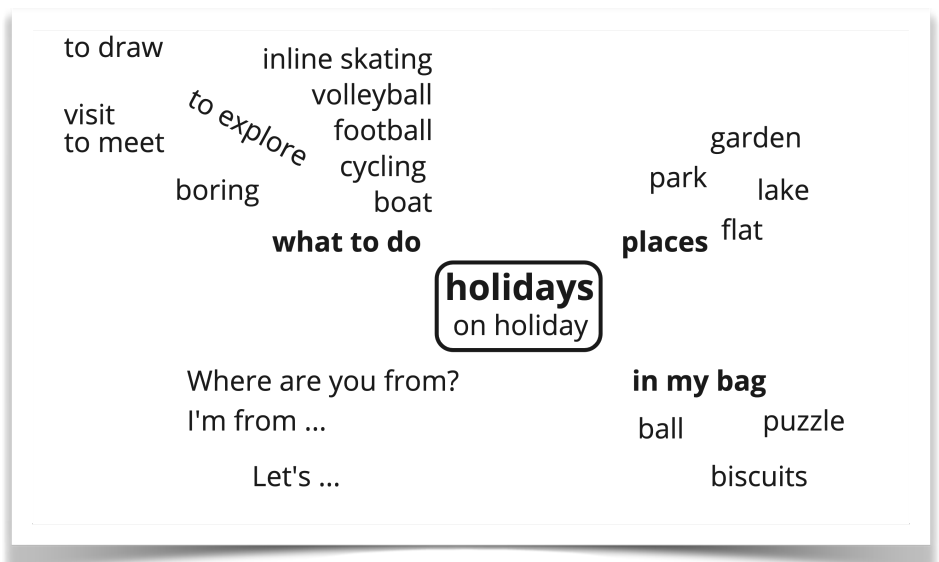


Es gibt verschiedenste **Apps, Programme und Websites**, auf denen Du ebenfalls Vokabeln üben kannst. Auf der Lernplattform Mebis findest Du ebenfalls Lernapps, die Deine Lehrkräfte eingestellt haben. Wie z.B. "Fit in Latein"

Wichtig ist allerdings, dass Du die Vokabeln selber immer wieder ordentlich von Hand schreibst, denn auch die Bewegung des Schreibens trainiert das Wort.

Wortfelder

Wir verwenden Worte immer in bestimmten Situationen und sprechen über bestimmte Themen. Dabei gibt es immer typische Wörter, die wir wahrscheinlich immer wieder verwenden werden, und andere, die in dieser Situation wahrscheinlich selten vorkommen. Wir können Worte, die in gleichen Situationen vorkommen, zusammensammeln, sodass wir sie auch zusammen üben können und uns immer neue Beispielsätze



und -situationen dazu ausdenken können. Das bietet sich v.a. als Wiederholungsmöglichkeit an.

kurz gesagt

- **Anfangs lernt man Vokabeln eher auswendig und achtet darauf, sie richtig zu schreiben, zu sprechen und im Satz zu verwenden.**
- **Als nächstes konzentriert man sich auf die Bedeutung und die Verwendung des Wortes**
- **Wortfelder helfen v.a. beim Wiederholen von Vokabeln**
- Natürlich sind die bewährten Tipps immer hilfreich:**

- **in kleinen Portionen**
- **wiederholen - wiederholen - wiederholen**
- **möglichst aktiv**

Wie anfangen?

- **Zerlege "eine" Vokabelhausaufgabe grundsätzlich in mehrere getrennte Sitzungen, z.B.**
 - **10 Vokabeln abschreiben und einprägen**
 - **wiederholen und üben**
 - **nächste 10 Vokabeln ...**
- **Nimm Dir Zeit und achte v.a. am Anfang darauf, das Wort richtig zu schreiben, auszusprechen und im Satz zu verwenden.**
- **Lege einen festen Termin pro Woche für das Wiederholen einer älteren Vokabelportion fest.**
- **Sammle Wörter, die Du in der gleichen Situation verwenden kannst und notiere sie Dir bspw. als Mindmap.**

In der Prüfung

Es gibt angenehmere Situationen. Keiner mag das Gefühl, überprüft, verbessert und vielleicht zurückgemeldet zu bekommen, dass die eigene Leistung "mangelhaft" oder sogar "ungenügend" ist. Man wäre so gerne cool und gelassen, aber man ist es einfach nicht. Wir haben hier deshalb ein paar Tipps gesammelt, die schon vielen Schülern in Prüfungen geholfen haben:

Konzentriere Dich auf Deine **Atmung** ... Aber ich hab nicht viel Zeit! Ich muss ... Statt Dir die Zeit von Panik stehlen zu lassen, die Dir nicht hilft, kannst Du auch ... Aber ich hab nicht die Ruhe! ... Keine Sorge, tu einfach Schritt für Schritt, was ich sage: Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Beobachte ihn einfach. Du musst nicht auf eine bestimmte Art und Weise atmen, beobachte einfach genau, wie Du atmest. Beachte, wo Du den Atem spürst ... in Deiner Nase ... in Deinem sich hebenden Bauch ...

Dann zählst Du Deinen Atem: Ein (1) - Aus (2) - Ein (3) - Aus (4) - Ein (5) - Aus (6) und dann wieder von vorne.

Du kannst Dir auch vorstellen, dass Du beim Einatmen Kraft und Energie aus Deiner Umgebung einatmest wie einen angenehmen Duft und beim Ausatmen Angst und Verkrampfung wegpustest.

Denke daran, es geht nicht darum, Dich **als Mensch** zu bewerten. Es geht "nur" um Dein Verständnis von einer Sache. Du als Mensch wirst deshalb nicht mehr oder weniger gemocht oder respektiert. Es ist "nur" eine Prüfung.

Meide Mitschüler, die sich hektisch und nervös verhalten. Das macht dich nur noch nervöser. Zieh Dich ruhig etwas zurück, oder wende Dich einem Mitschüler zu, der relativ gelassen wirkt und wünsche ihm einfach "Viel Erfolg".

Denke an etwas Schönes. Das letzte mal im Schwimmbad, oder Dein Haustier, oder vielleicht Dein Lieblingslied.

So, dann kann die Prüfung beginnen. Auch hier haben wir natürlich ein paar Tipps für Dich:

1. Lies Dir die **Aufgabenstellung** zu Anfang einmal komplett gründlich durch.
 - Schauen wir uns nochmal die Aufgabe 1 des NuT-Tests von S 27 (vgl. Verstehen) an: "Benenne die Stationen A - E und ordne folgende Maschinen jeweils einer Station zu."
 - Beachte, dass das eigentlich zwei Aufgaben sind: Stationen benennen + Maschinen zuordnen.
 - Wir können an dieser Aufgabe noch etwas erkennen: Das Verb, das in der Aufgabe verwendet wird, zeigt Dir schon, was genau Du tun sollst. Es ist ein Unterschied, ob Du die Stationen bspw "benennen", "vergleichen" oder "erklären" sollst. Achte auf diese Formulierungen. Vgl. dazu auch die Ebenen des Lernens auf S 22.
2. Die Prüfung ist wie ein Lauf im Sport. Dabei solltest Du deine **Kräfte einteilen**. Auch hier gibt die Prüfung selber Dir Anhaltspunkte: Du weißt, wie viel Zeit Du hast, und Du weißt, wie viel Punkte jede Aufgabe Dir bringen kann. Halte Dich also nicht zu lange bei einer Aufgabe auf, die nur wenig Punkte einbringt. In der Regel solltest Du bei einer Aufgabe die bspw 4

Bewertungseinheiten einbringt, ungefähr doppelt so viel schreiben wie bei einer, die nur 2 hat. Denke dabei strategisch und behalte die Zeit im Blick.

3. Solltest Du **Fragen** haben, kannst Du sie ruhig stellen. Manche Fragen aber helfen Dir nichts:
 - "Bewerten Sie die Rechtschreibung/ Jahreszahlen?"
Die Antwort ist ja eigentlich egal. Tue einfach Dein Bestes.
 - "Meinen Sie in Nummer 2 den Merkur?"
Stelle niemals Fragen, die bereits die Antwort enthalten. Außerdem darf der Lehrer Dir ja gar keine Tipps geben.
4. Wenn Du mit einer Frage nicht zurecht kommst, obwohl Du es versucht hast, **überspringe** sie und komme später vielleicht nochmal zu ihr zurück.
5. Manche Schüler leiden unter Prüfungsangst und bekommen öfters **Panik** und einen sogenannten Blackout. Wie bei einem Stromausfall ist dann "plötzlich alles wie gelöscht im Kopf". Das frustriert einen natürlich und macht Angst. Wir können Dir aber sagen: Man kann gut lernen, mit Prüfungsangst umzugehen. Hier einige Tipps.
 1. Mitten im Blackout verlierst Du so oder so Zeit. Statt Dich zu verkrampfen und zu versuchen das letzte bisschen aus Deinem verängstigten Gehirn zu wringen, **akzeptiere** lieber, dass Du gerade nicht arbeiten kannst und gönne Dir die Zeit und Entspannung, die Du gerade brauchst.
Du weißt doch eh, dass es keinen Sinn macht, Deinem Panik-hirn "Jetzt mach schon, Du kannst das doch!" zu sagen. Auf sowas reagiert es nur noch gestresster.
 2. Die Tipps von vorhin können jetzt auch helfen: Konzentriere Dich auf Deinen **Atem oder etwas Schönes**.
 3. **Sei Dein eigener bester Freund**. Jetzt wäre jemand gut, der Dir die Hand auf die Schulter legt und Dich ermutigt, oder? Dann sei das für Dich! Stell Dir vor, dass Du Dir die Hand auf die Schulter legst und Dir gut zureddest.
Hierbei haben sich "Ich"-sätze bewährt, die aber auch ehrlich und wahr sein müssen, bspw.
 - "Ich habe gerade Panik. Das ist kein Beinbruch. Es wird mir auch wieder besser gehen."
 - "Ich kann das. Ich brauche gerade aber eine kleine Auszeit."
 - Erwinnere Dich daran, was Du gut kannst und was Dich aufbaut, bspw: "Ich bin kreativ." oder "Ich bin in einer liebevollen Familie."
 4. Versuche es mit einer **anderen Aufgabe**, die nicht auf der problematischen aufbaut. Vielleicht kannst Du später zu dieser Aufgabe zurückkehren.
 5. Sollte Dir so etwas öfter passieren, besuche doch mal **Frau Huber**. Die kann Dir helfen. Auch die Übungen im Kapitel Entspannungsübungen können Dir helfen, v.a., wenn Du sie regelmäßig anwendest.
6. Lies Dir **am Ende** nach Möglichkeit Deine Prüfung nochmal durch und kontrolliere, ob du auch Deinen Namen eingetragen hast.

(Sich) Präsentieren, nicht nur in Referaten

Du hast vielleicht schon einmal von dem berühmten Wissenschaftler - nein, Genie - Einstein gehört. Er hat die Art, wie wir über die Welt denken, revolutioniert. Nun stellen wir uns einmal vor, Einstein hätte seine Gedanken über Raum, Zeit und alles dazwischen nie mit anderen geteilt. Sein Leben wäre viel langweiliger gewesen - und unseres auch. Welche Gedanken Du teilst ist natürlich Deine Entscheidung. In der Schule - wie im ganzen Leben - aber kommt es durchaus auch darauf an, zu zeigen was man kann. Das ist nicht immer leicht, aber auch dafür haben wir Tipps für Dich. Am besten, wir stellen uns mal alles vor, was falsch laufen kann, OK?

Stellen wir uns vor, Einstein wird über die Geige abgefragt. Albert, so hieß er mit Vornamen, spielte selbst Geige und war recht gescheit, also gehen wir mal davon aus, dass er sich gut mit der Geige auskennt. Aber zeigt er das auch?

Oh je - wie steht Albert denn da?!



Sein ganzer Körper steht auf Abwehr. Er ist in sich zusammengesackt, hat die Arme verschränkt, er schaut sein Gegenüber ja noch nicht mal an!

Albert, richte Dich auf! Schau Dein Gegenüber an! Lächle vielleicht sogar. So fühlt sich Dein Gegenüber besser - und Du selber auch.

Viele Redner haben einen Stift in der Hand, obwohl sie gar nichts aufschreiben wollen. Das beschäftigt ihre Finger und entspannt sie. Nimm Dir ruhig auch einen solchen Fingerfreund, vielleicht sogar einen heimlichen Glücksbringer.

Auch Referate profitieren sehr davon, wenn Du Dein Publikum ansiehst. Natürlich aber darfst Du ein paar Notizen als Spickzettel verwenden.

"Ich hasse es, mich im Unterricht zu melden oder gar vor der Klasse zu stehen."

Das geht vielen so. Wirklich genießen tut das kaum jemand.

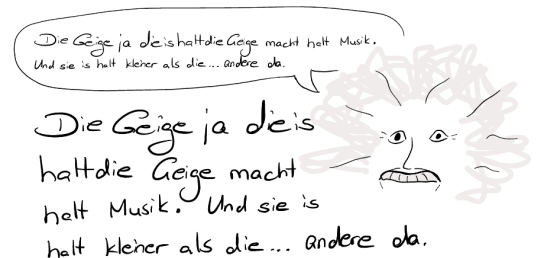
Denke aber daran: Niemand wird Dir den Kopf abreißen. Für den Anfang hilft es manchmal, sich vorzunehmen, sich **zweimal pro Unterrichtsstunde zu melden** - und wenn es nur um den Toilettengang geht. Denke später dann darüber nach, wie Du Dich gefühlt hast. Oft ist die Situation selbst viel harmloser als wir sie uns vorstellen. Dann kannst Du Deine Quote steigern.

Oh je - wie redet Albert denn da?!

Er spricht ja viel zu leise - so versteht ihn doch niemand!

Nochmal, Albert! Ja, jetzt ist es lauter, aber ...

- Albert, spricht bitte klar und deutlich. Sonst wird es viel schwerer Dich zu verstehen.
- Außerdem wäre es gut, wenn Du nicht so drumrum reden würdest. Du redest, sagst dabei aber gar nicht viel aus. Nimm Dir lieber kurz Zeit, ordne Deine Gedanken und zeig dann, was Du kannst.
- Dabei solltest Du auch die richtigen und wichtigen Begriffe verwenden.





Wie könnte das alles zusammengesetzt also aussehen?

Albert steht entspannt aber aufrecht da und schaut seinem Gegenüber in die Augen. Er spricht laut und deutlich und sagt: "Die Geige ist ein Musikinstrument, genauer gesagt ein Streichinstrument, weil bei ihr über die Seiten gestrichen wird. Die Violine ist kleiner als beispielsweise das Cello und hört sich deshalb höher an."

Bemerkst Du den Unterschied? Freilich hat Albert das alles schon zu Anfang gemeint - aber eben nicht gezeigt.

Setz Dich aber nicht unter Druck. Verspannen sollte man sich nämlich nie. Stelle Dir die Abfrage lieber als ein Gespräch vor, genauso wie die Gespräche im Bus über Deinen Lieblingsfilm, oder im Schwimmbad über die Eissorten.

Referate

Für Referate gehen wir einfach mal eine beispielhafte Checkliste durch:

Checkliste für Referate (Beispiel)

- ☒ Ich verstehe, welches Thema ich vorstellen und welche Aspekte/ Fragen ich erklären soll 
- ☒ Ich habe mir Material besorgt (Bücher, Internet, Experten) 
zu Google und ChatGPT weiter unten.
- ☒ Ich habe das Material durchgearbeitet und die wichtigen Informationen markiert oder notiert - ca. 2 Std 
Denke an die 5-Schritt-Lesetechnik (S 31)! 
- ☐ Ich habe das Material für meine Fragestellung neu strukturiert/ geordnet - ca. 30 min
- ☐ Ich habe mir schwierige Wörter und Inhalte markiert, um sie meinen Zuhörern zu erklären 
- ☐ *Nicht zwingend:* Ich habe das Handout/ Plakat/ die Präsentation gestaltet und zusätzliches Bild- oder Filmmaterial eingebaut 
Vgl. Spickler, Lernplakat, Mindmap und Cluster (S 28)!
- ☐ Ich habe das Referat zwei mal vor Publikum (Familie, Freunde) vorgetragen - je ca. 10 min
OO 

Google und ChatGPT

Sie machen uns das Leben sehr leicht. Ein paar Begriffe oder Fragen eingetippt, und schon hat man gebrauchsfertige Ergebnisse! Ganz so ist es aber leider nicht:

1 Google und ChatGPT sind wie dumme aber extrem fleißige Schüler: Sie sammeln unwahrscheinlich viel Information, verstehen aber nicht wirklich etwas vom Thema. Das hat schon zu lächerlichsten Fehlern geführt.

Verwende also immer verschiedene Quellen und überprüfe nach Möglichkeit die Informationen.

2 Google und ChatGPT verstehen nicht, was wichtig ist und was nicht. Sie können Dich mit mehr Informationen als Dir lieb ist bombardieren, aber ... ist es wirklich wichtig, dass Frauen doppelt so oft blinken wie Männer, oder dass Fliegen ein F summen?

Denke immer an den ersten Punkt Deiner Checkliste: Was sollst Du eigentlich erklären? Das ist Dein roter Faden.

3 Google und ChatGPT entwickeln Deine Fähigkeiten nicht. Deine Lehrer geben Dir Aufgaben wie Referate, aber auch Aufsätze, Übersetzungen und Zusammenfassungen, nicht weil sie selber nichts über Hamster wüssten, oder weil sie den Text nicht selber übersetzen könnten, sondern damit Du immer besser darin wirst. Freilich kann ChatGPT das alles für Dich erledigen - aber Deine Fähigkeiten entwickeln sich dabei nicht weiter. Und genau darum geht es in der Schule.

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge. Das bedeutet, dass man sich gut um sich selber kümmern muss.

Als man noch klein war, kümmerten sich die Eltern um alles. Natürlich sind Deine Eltern auch weiterhin für Dich da. Je älter Du aber wirst, um so mehr kannst, darfst, und musst Du Dich selber darum kümmern, dass es Dir gut geht.

Ein Baby wird gefüttert. Du isst selber. Dieses Beispiel zeigt diesen Wandel ganz gut: Ein Baby ist völlig abhängig von seinen Eltern. Sie füttern es. Dabei entscheiden sie aber auch alles. Du kannst immer mehr selber entscheiden: wann Du essen möchtest, was Du essen möchtest, wo Du essen möchtest ...

Ähnlich ist es mit der Selbstfürsorge. Du kannst und musst immer mehr selber entscheiden, ob Du bspw. gerade eine Pause brauchst oder Dich mal auspowern musst, ob und was Du lesen möchtest, welche Spiele Du möchtest, wie Du Dich gerade fühlst ... Du merkst vielleicht schon, dass das durchaus manchmal eine schwierige Aufgabe sein kann; das tolle ist aber, dass Du selber immer mehr einschätzen und bestimmen kannst, was Dir gut tut und was nicht.

Dieses Kapitel will Dir bei dieser Aufgabe helfen.

- Danach beschäftigen wir uns damit, dass Du auch einen Ausgleich von den vielen Anforderungen Deines Alltags brauchst, und wir sprechen darüber, was gute und was schlechte Möglichkeiten für einen solchen Ausgleich sind.
- Entspannungsübungen sind eine besondere Art von Ausgleich. Du lernst hier auch einige Techniken kennen, die Dir helfen können, Dich zu entspannen, aber auch zu konzentrieren.
- Prüfungen begleiten uns in der ein oder anderen Form unser ganzes Leben lang. Am Ende dieses Kapitels lernst Du, wie Du mit Prüfungsangst umgehen kannst, und was hilft, wenn eine Prüfung mal ordentlich in die Hose gegangen ist.

Ausgleich

"Ich lebe nicht um zu arbeiten. Ich arbeite um leben zu können."

Das hat ebenfalls mal ein sehr erfolgreicher Jurist und Professor gesagt. Denken wir mal über diesen Satz nach: Das Leben ist das, was wichtig ist, was zählt. Fußball, Geburtstagsparties und Gummiwürmer, oder Gitarre spielen, Lesen, Freunde und Familie ... , all das, was wir gerne in unserm Leben haben. Arbeit ist ein Teil dieses Lebens - nicht mehr und auch nicht weniger. Wir müssen aber noch weiter gehen: Tatsächlich brauchst Du Leben - wir können auch Freizeit sagen - um gut arbeiten zu können. Wir haben ja schon beschrieben, dass wir Pausen brauchen (vgl. Rhythmus, S 18). Allgemein sollten wir uns in unserem Leben um ein **Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit** bemühen.

Im Folgenden sprechen wir von "Ausgleich". Das kann alles mögliche sein, das Dir gut tut. Mach Dir ruhig mal eine Liste, am besten nach (Zeit-)Aufwand geordnet, bspw:

Mini-Ausgleich

kurze Momente, die Dir gut tun. Das kann ein winziger Moment für Zwischendurch sein.



- ☐ eine Grimasse ziehen
- ☐ einen Witz erzählen
- ☐ das Foto von mir und meiner besten Freundin anschauen
- ☐ jmd, den ich sehr mag, feste umarmen
- ☐ das Lieblingslied laut anstellen und dazu tanzen
- ☐ Musik machen
- ☐ Fahrrad fahren
- ☐ Spazieren gehen
- ☐ Fußball schauen
- ☐ Kegeln
- ☐ Kinoabend

ein Tag oder länger

Das können Belohnungen sein, eine Wochenendaktivität oder der Einstieg in die wohlverdienten Ferien

- ☐ eine Party mit guten Freunden
- ☐ ein Tag im Freibad
- ☐ Zelten

Solche Dinge geben uns Kraft und Freude. Nutze sie und setze sie dediziert als Belohnungen oder schlicht als "Leben" in Deinen Wochenplan

Diese Liste kannst Du natürlich immer wieder ergänzen. Hierbei sind Ausgleichs besonders zu empfehlen, die Bewegung, v.a. an der frischen Luft, und angenehme zwischenmenschliche Kontakte umfassen. Fernsehen und Computerspielen darf natürlich auch auftauchen, aber lieber in Maßen.

Entspannungsübungen

"Entspann doch mal." Manchmal ist das gar nicht so leicht. So vieles jagt sich im Kopf herum - Schulaufgaben, Hausaufgaben, Streit mit Freunden, vermeintliche Unzulänglichkeiten ..., und dann soll man sich "einfach so" entspannen!

Auch hier haben Menschen über die Jahrhunderte Erfahrungen und Tipps gesammelt, wie man zu mehr **Ruhe, Konzentration und Zuversicht** kommen kann, und wir wollen Dir in diesem Kapitel einige vorstellen.

Wichtig dabei sind folgende Punkte:

- Probiere die verschiedenen Methoden ruhig frei aus. Sobald Du Dich aber unwohl fühlst, höre auf. Die Methoden sind anfangs zwar manchmal erstaunlich schwierig durchzuhalten, sollten sich aber **immer gut anfühlen**. Solltest Du gerade mitten in einer Phantasiereise oder dem autogenen Training sein und aufhören wollen, erinnere Dich vor dem Augenöffnen daran, wo Du gerade bist, atme tief durch und räkle Arme, Hände und Beine etwas, als ob Du gerade aufwachst. So kannst Du leichter im Hier und Jetzt ankommen.
- Sorge dafür, dass du während der Entspannungsübungen **nicht abgelenkt oder gestört** wirst. Hänge ein Türschild an Deine Klinke oder sage Deiner Familie Bescheid, dass Du jetzt nicht gestört werden darfst; schalte das Handy aus und schließe das Fenster zur Baustelle gegenüber. Sehr wohl aber kannst Du Dir einen angenehmen Wecker stellen, wenn Du die Zeit nicht aus dem Blick verlieren willst.
- **Setze oder lege** dich so hin, dass Du Dich wohl fühlst und diese Position für ca. 10 Minuten gut beibehalten kannst.
- Die meisten Entspannungsübungen haben die größte Wirkung, wenn man sie **regelmäßig** durchführt. Wenn Du eine gefunden hast, die Dir zusagt, reserviere einen regelmäßigen Termin in Deinem Tages- oder Wochenplan für diese Übung.

Atmen, Achtsamkeit und Dankbarkeit

Wir haben bei Prüfungen schon über das bewusste Atmen gesprochen. (vgl. Prüfungen, S 36)

Hierbei sollst Du Deinen Atem schlicht **bewusst beobachten**. Du musst nicht auf eine bestimmte Art atmen. Es gibt kein richtig und kein falsch. Beobachte Deinen Atem einfach. Das kann bedeuten, dass Du ...

- Deinen Oberkörper beachtest und nachspürst, wie er sich hebt und senkt.
- Dem Atem nachspürst. In der Nase spürst Du ihn, da ist er noch kühl - in der Kehle?
- Vielen Leuten hilft es auch, den Atem zu zählen: ein (1) - aus (2) - ein (3) - aus (4) - ein (5) - aus (6) - danach zählst Du wieder von vorne.
- Wenn du möchtest, kannst du dir auch einmal vorstellen, mit jedem Einatmen Kraft und Energie einzusatmen und mit jedem Ausatmen Stress und Belastung loszuwerden. Sich Dinge vorzustellen, manchmal spricht man auch von Visualisierungen, ist ebenfalls eine gute Methode, auf die wir weiter unten noch zu sprechen kommen.

Dieses bewusste Beobachten, das ohne Urteil und Kritik geschieht, das einfach akzeptiert und aufmerksam verfolgt, was geschieht, nennt man auch **Achtsamkeit**. Du hast vielleicht schon mal

davon gehört. Achtsamkeit hilft vielen Menschen dabei, gelassen und zuversichtlich mit ihrem Leben klar zu kommen. Du kannst sehr vieles achtsam tun. Wir haben schon über das Atmen gesprochen. Du kannst auch achtsam gehen und genau beobachten, in welchem Rhythmus sich deine Beine und deine Arme bewegen, wann welcher Teil deines Körpers den Boden berührt. Man kann achtsam Schreiben - vielleicht nicht unbedingt bei den Hausaufgaben, aber Du kannst einmal einen der folgenden Sätze bewusst und schön abschreiben:

Nicht ärgern, nur wundern.	Ich bin genug.	Mein Leben liegt in meiner Hand.
Es gibt immer etwas Gutes. Ich muss es nur sehen.	Optimismus rückwärts heißt Sumsi-mit-Po.	Hier und jetzt.

Achtsamkeit an sich beurteilt nicht. Trotzdem stellen wir Dir hier noch eine weitere Übung vor: Die **Dankbarkeitsübung**:

Menschen, die regelmäßig darüber nachdenken, was gut in ihrem Leben ist, leben tatsächlich zufriedener, denn ihnen ist bewusst, dass sie vieles Gutes in ihrem Leben haben. Einmal am Tag, bspw nach dem Abendessen, kannst Du aufschreiben, wofür Du an diesem Tag dankbar bist. Ja, es gibt Probleme; ja, Schokolade macht immer noch dick; ja, Dein Bruder hat Deine Lieblingssocken geklaut. Aber was ist denn alles gut gelaufen, vielleicht ohne, dass Du es bewusst bemerkt hast? Es können Kleinigkeiten sein wie

Das Glas ist umgefallen, aber es war leer, sodass nichts dreckig wurde.	Papa kocht heute abend Pfannkuchen.	Keiner hat gemerkt, dass ich gefurzt habe.
Ich habe ein neues Level in meinem Lieblingsspiel erreicht.	Ich habe heute die erste Tomate meiner selbstgezogenen Tomatenpflanze gegessen.	Im Radio lief heute ein richtig tolles Lied.

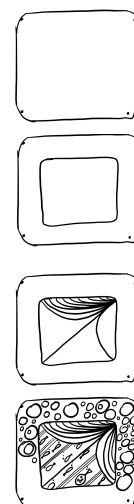
Weitere Vorschläge für solche Listen sind Dinge, auf die Du stolz bist oder die Du gut gemacht hast, oder was Dich heute zum Lächeln gebracht hast, oder wie Du heute anderen geholfen hast.

Mandalas und Zentangles

Manchmal wollen unsere Hände einfach irgendetwas tun. Es muss nicht besonders sinnvoll sein, es muss nicht besonders schön sein, es nervt sie einfach, ruhig rumzuhängen. Viele Leute kritzeln auf Einkaufszettel oder Telefonnotizen herum, es soll sogar Schüler geben, die in ihren Heften herummalen.

Gratuliere, das ist bereits ein Zentangle. Einfach **versonnen vor sich hinmalen, ohne großartig nachzudenken**. Nun gibt es Leute, die selbst dann unsicher sind, was sie malen sollen. Hier ein Tipp: Du beginnst mit vier Punkten, aus denen Du ein Quadrat entwickelst. Und dann malst Du irgendwas rein - eine Linie, einen Kreis, was auch immer. Und dann malst Du nochwas - und dann nochwas. Es gibt kein Falsch oder Richtig. Dein Quadrat ist schepps geworden? Du hast aus der Fläche herausgemalt? Egal, oder vielmehr: Es ist gut, so wie es ist.

Mandalas sind kreisförmige Zentangles. Du kannst sie selber gestalten, es gibt im Internet aber auch viele Websites, die kostenlose Mandalas als Ausmalvorlage anbieten.



Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung trainiert über anwechselndes An- und Entspannen die Fähigkeit, sich gut zu beobachten und zu entspannen. Sie ist gut geeignet für Menschen, denen Phantasiereisen und autogenes Training zu abgehoben sind, weil man wirklich einfach nur bestimmte Muskeln an- und dann wieder entspannt.

Du kannst es direkt einmal ausprobieren:

1. Balle Deine Schreibhand zu einer festen, harten Faust. (ca 7-10 Sekunden)

Beobachte währenddessen: Wie fühlt sich das an?

2. Dann entspannst Du deine Hand wieder.

Auch jetzt beobachtest Du: Wie fühlt sich das an? Gibt es noch verspannte Teile meiner Hand?

Wenn Du derlei Übungen regelmäßig durchführst, erkennst Du leichter, wann Du überhaupt verspannt bist und kannst Deine Muskeln leichter wieder locker machen.

Hier ist eine ganz nette Anleitung in Geschichtenform. Du kannst sie Dir bspw. von Deinen Eltern vorlesen lassen.

Kleiner Drache

Es war einmal ein kleiner, sehr neugieriger, grüner Drache. Der kleine Drache war sehr liebenswert, und die Menschen mochten ihn. Doch er konnte überhaupt kein Feuer spucken, und so fürchtete sich auch niemand vor ihm. Die anderen Drachen machten sich schon über ihn lustig. Eines Tages machte er sich auf die weite Welt zu erkunden und das Feuer zu suchen. Als er bereits zwei Tage gewandert war, begegnete er einem großen Bären. „Du bist aber ein niedlicher kleiner Drache.“, sagte der Bär. Der kleine Drache schaute ein wenig beleidigt drein. „Ich will aber nicht niedlich sein sondern furchterregend“, brummte der kleine Drache. „Dann will ich mal sehen wie stark du bist. Versuche doch einmal diesen Stein hier mit der linken Hand wie einen Schwamm zu auszu drücken, sodass das Wasser herausläuft.

Und jetzt du: Stelle dir vor du hast in deiner linken Hand einen Stein den du versuchst wie einen Schwamm auszu drücken. Drücke zu – und lass wieder los. Spür wie die Spannung aus deiner Hand weicht und sie ganz leicht wird.

Der kleine Drache schnaufte. „Das ist aber schwierig.“, sagte er. „Vielleicht versuchst du es einmal mit der anderen Hand.

Jetzt versuch es noch einmal mit der rechten Hand. Nimm den Stein und versuche ihn auszu drücken wie einen Schwamm. Drücke zu – und lass wieder los. Spür wie die Spannung aus deiner Hand weicht und sie ganz leicht wird.

„Das schaffe ich nicht.“, sagte der kleine Drache kopfschüttelnd. „Ach wenn ich doch nur so stark wäre wie du.“ Der große Bär sah auf den kleinen Drachen hinunter. „Soll ich dir einmal zeigen wie stark ich bin?“, fragte der riesige Bär stolz und zeigte dem kleinen Drachen seine Muskeln.

Jetzt du: Spanne die Muskeln in deinem linken Arm an, als ob du jemandem deine Muskeln zeigen möchtest – und lass wieder los. Spür wie die Spannung aus deinem Arm weicht und sie ganz leicht wird.

Nun der andere Arm. Spanne die Muskeln in deinem rechten Arm an, als ob du jemandem deine Muskeln zeigen möchtest – und lass wieder los. Spür wie die Spannung aus deinem Arm weicht und sie ganz leicht wird.

Der kleine Drache staunte. „Zieh weiter kleiner Drache.“, brummte der Bär. „Irgendwann wirst auch du so stark und furchterregend werden wie ich.“ Der Drache bedankte sich und verabschiedete sich bei dem großen Bären bevor er weiter lief. Als er wieder einen Tag und eine Nacht gegangen war, kam er an eine uralte Eiche. Der riesige Baum stand schwer und starr mitten auf einer kleinen Anhöhe.

Nun spanne auch du deinen ganzen Körper an wie die alte Eiche. Mache dich ganz starr wie ein Baum. Fühle die Spannung – und lass sie wieder los. Spür wie die Spannung aus deinem Körper weicht und du ganz leicht wirst.

Die alte Eiche schaute auf den kleinen Drachen herab. „Was ist los kleiner Drache? Du schaust so traurig aus.“ „Ich bin einfach nicht furcht erregend“, schluchzte er. Die alte Eiche begann leise zu lachen. „Aber weshalb willst du denn den Menschen Angst einjagen?“ Der kleine Drache hatte das Gefühl, dass der Baum sich über ihn lustig machen wollte. Er war ein bisschen wütend und presste beleidigt die Lippen aufeinander.

Press auch du deine Lippen aufeinander und schau böse. Spann dein Gesicht an – und lass wieder los. Spür wie die Spannung aus deinem Gesicht weicht und es ganz leicht wird.

„Nun werde doch nicht gleich böse.“, versuchte die Eiche den kleinen Drachen zu besänftigen. „Ich meine doch nur, dass du ein ganz toller Drache bist. Und zwar genauso wie du bist. Ist es nicht schön wenn die Menschen dich mögen?“ „Ja schon“, sagte der Drache. „Aber Drachen müssen doch Angst einflößen oder nicht?“ „Nein das müssen sie wirklich nicht. Du bist eben ein ganz besonderer kleiner Drache.“ Das machte ihn sehr stolz und er dachte sehr lange über die weisen Worte der alten Eiche nach. Sie hatte recht. Glücklicherweise verabschiedete er sich und machte sich auf eine lange Heimreise.

Phantasiereise

Im Englischen gibt es einen Begriff: "Happy Place" - 'Glücksort'. Das kann eine Erinnerung an einen schönen Ausflug sein, oder ein tatsächlicher Ort, an dem man sich gut fühlt, oder auch eine Aktivität, die man gerne mag. Solche **schönen Gedanken** sind wie ein Kraftquell, der in uns selber liegt, und aus dem wir jederzeit trinken können - im Bus, vor dem Aufstehen, sogar mitten in einer Prüfung, wenn wir das gerade brauchen.

Man kann solche schönen Gedanken auch zu kompletten Geschichten entwickeln; das sind dann **Phantasiereisen**. Man kann sie von einer CD oder vom Handy spielen lassen, sich gemütlich hinsetzen oder -legen und einfach entspannen. Hier ist ein Beispiel aus einem Podcast, der kostenlos bspw über das Handy angehört werden kann: <https://www.podcast.de/podcast/2973017/fantasiereise-fuer-kinder-entspannungsuebungen-fuer-kids-gegen-stress-und-innere-unruhe-traumreisen> (gekürzter Link zum leichteren Abschreiben: <https://t1p.de/Phantasiereise>)

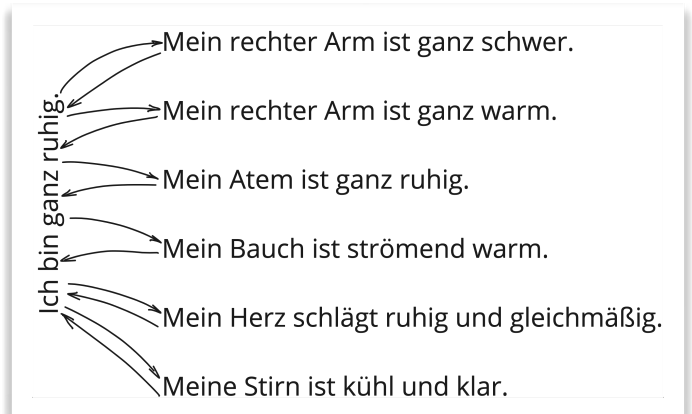
Solche Phantasiereisen eignen sich auch gut für eine Pause oder vor dem Einschlafen.

Fortgeschritten: Autogenes Training

Wir stellen Dir hier eine Methode vor, die sehr erfolgreich ist, die Du aber besser von einem Menschen als von einem Heft lernst. Komm bspw mal ins Lernstudio und frage, ob jemand Dir die Methode beibringen kann. Am 08.05. haben wir auch einen Workshop zu autogenem Training.

Wir können unserem Körper und darüber auch unserem Geist einreden, dass er entspannt ist - und dabei wird er es auch. Dabei gehen wir etwas hinterhältig vor: Wir kennen nämlich die körperlichen Merkmale von Entspannung und sagen unserem Körper, dass er genau diese spürt:

1. Der Satz, mit dem wir anfangen und zu dem wir immer wieder zurückkehren, ist: "Ich bin ganz ruhig."
 2. Danach sagen wir unserem rechten Arm, dass er ganz schwer ist. Wir stellen uns vor, dass er ganz schwer ist - als wäre der Arm mit Blei gefüllt. Er liegt ganz schwer auf der Armlehne. *Das heißt nicht, dass Du den Arm nach unten drückst, er soll von selber schwer erscheinen.*
 3. "Ich bin ganz ruhig."
Für den Anfang übe nur diese zwei Schritte, bis Du die Schwere des 2. Schrittes tatsächlich spürst. Gehe grundsätzlich erst zum nächsten Schritt, wenn Du den Schritt davor tatsächlich spürst.
 4. Nun sagen wir unserem rechten Arm, dass er ganz warm ist. Unsere Blutgefäße weiten sich und mehr Blut strömt in unseren Arm. So wird unser Arm ganz warm - wohligh warm.
 5. "Ich bin ganz ruhig."
 6. Nun konzentrieren wir uns auf unseren Atem. Er sei ganz ruhig.
- Wir brechen hier mal ab, denn die nächsten Schritte sollten Dir tatsächlich live von einem von uns erklärt werden.



Wie gehe ich mit Misserfolgen um?

Viele Kinder kommen ans Gymnasium und sind gute Noten gewöhnt. Und dann kommt mal die erste 4 - oder 5 - oder 6. **Das tut weh.** Und vielleicht gibt es dann zuhause Ärger. Und dann kommen böse Gedanken: "Bin ich hier überhaupt richtig?" "Ich bin ein Versager." "Warum kann ich das denn nicht?!"

Man hat viele erfolgreiche Leute gefragt, wie sie mit Misserfolgen umgehen. Hier mal eine Zusammenfassung, was sie alle gesagt haben:

1. **Jeder Mensch hat Misserfolge. Jeder. Oft.**

Erinnere Dich an all das, was Du schon erreicht hast: Laufen lernen - Sprechen lernen - Lesen und Schreiben lernen ... Dir ist gar nicht bewusst, wie oft Du schon gescheitert bist! Deine ersten Schritte waren unbeholfen und brachten Dich kaum voran; Du hast Dir blutige Knie und blaue Flecke geholt, weil Du gegen Dinge geschrammt bist.

Wer keine Fehler macht, ist ein fauler Hund, sagt das Sprichwort.

2. **Misserfolge zeigen uns, was wir anders machen sollten.**

Nur diese blutigen Knie und blauen Flecke, nur Enttäuschungen, nur Misserfolge zeigen uns, dass wir etwas anders machen müssen, und oft auch, was eigentlich. Oft mussten Menschen schmerzhaft Erfahrungen machen, bevor sie zur Einsicht kamen, wie sie ihr Leben verändern müssen.

Deshalb wollen wir, dass Du Dich **mit Deinen Fehlern und Misserfolgen beschäftigst**, auch wenn es weh tut. Schau Dir die zurückgegebene Hausaufgabe, in der plötzlich so viel rot erschienen ist, gut an. Was hat Dein Lehrer darunter geschrieben? Welche Art von Fehlern hast Du besonders häufig gemacht?

Verbessere Deine Fehler auf einem anderen Blatt oder in Deinem Heft.

Schreibe das Wort ruhig noch drei, vier mal, und wenn es ein Schmierzettel ist. So kannst Du Deine Leistung verbessern.

"Wenn wir uns erlauben Fehler zu machen, erlauben wir uns dadurch auch, hervorragend es zu erreichen."
Eloise Ristad

Manchmal ist es schwierig zu erkennen, was man denn anders machen soll. Dann fühlt man sich richtig hilflos und glaubt, nichts ändern zu können. Geh dann auf Deinen Lehrer zu und frage ihn. Genau das ist seine Aufgabe. Er kann Dich beraten und Dir Übungen empfehlen.

Etwas wollen wir als Lehrer noch anfügen: Uns ist bewusst, dass Misserfolge weh tun. Wir muten Sie Dir zu, weil wir Dir die Chance geben wollen, daraus zu lernen. **Unsere Rückmeldungen beziehen sich aber nie auf Dich als Mensch.** Wir beurteilen Dich nicht als Mensch oder mögen Dich wegen einer schlechten Note weniger oder mehr. Wir sagen nur etwas über die Leistung, die Du in einer bestimmten Situation (!) zu einem bestimmten Thema (!) gezeigt (!) hast.

Anhang

Beispiellösung 5-Schrittlesetechnik

Demokratie

Die Demokratie ist eine Art, wie ein Staat organisiert und regiert wird. Die Leute wählen das Parlament, das die Gesetze macht und die Regierung, welche die Gesetze anwendet und bestimmt, was im Land geschieht.

Demokratie ist also eine Regierungsform. Meist gibt es sie in der Staatsform der Republik. Es gibt aber auch Staaten mit einem König, das sind Monarchien. Wenn aber der König nicht alles selber bestimmt, sondern ein vom Volk gewähltes Parlament und eine Regierung zulässt, dann ist die Regierungsform trotzdem demokratisch. Demokratische Republiken sind beispielsweise Deutschland, Österreich und die Schweiz. Demokratische Monarchien sind Belgien, England, Schweden und andere.

In einer Demokratie beschützt der Staat die Rechte der Menschen, so dass sie sich wirklich frei entscheiden können, auch wenn sie verschiedene Meinungen haben. Zudem gelten für alle Menschen die Menschenrechte. Auch Kinder haben schon Rechte.

Die Grundregeln einer Demokratie

In einer Demokratie gibt es keine Alleinherrschaft, also keine Alleinherrscher, wie es Könige einst waren. In einer Demokratie gibt es nur Herrschaft auf Zeit. Die Bevölkerung oder das Parlament kann den Regierungschef bestimmen und auch wieder abwählen.

Für eine Demokratie reicht es aber nicht allein, dass es Wahlen gibt. Die Wahlen müssen auch wirklich frei und geheim sein. Die Regierung darf zum Beispiel nicht einfach selber bestimmen, wer überhaupt gewählt werden darf.

Ein wichtiger Grundsatz ist die Gewaltenteilung. Gesetze werden vom Parlament gemacht, das ist die Versammlung der gewählten Volksvertreter. Die Regierung führt die Gesetze aus. Richter kontrollieren die Einhaltung der Regeln und Gesetze. Diese drei „Gewalten“ im Staat kontrollieren sich gegenseitig, um aufzupassen, dass keine von ihnen zu mächtig wird.

Wichtig ist auch, dass die Gesetze und die Polizei die Menschen schützen. Gerechte Gerichte mit unabhängigen Richtern schützen die Menschen ebenfalls.

In einer Demokratie ist es nicht erlaubt, die Rechte der Menschen zu verletzen. Diese Rechte nennt man Grundrechte. Nur ein Gericht darf jemanden für eine Tat bestrafen und ins Gefängnis sperren. Alle Gesetze sind den Grundrechten der Menschen untergeordnet und dürfen diese nicht verletzen.

Kinder in einer Demokratie

Kinder dürfen zwar nicht das Parlament wählen, dafür haben sie aber besondere Rechte. Dazu gehört auch das Recht, geschützt aufzuwachsen und zur Schule zu gehen.

Die Demokratie ist eine Idee davon, wie Menschen miteinander umgehen sollen. Das können auch Kinder erleben, zum Beispiel in der Schule. Dort werden Klassensprecher und Schülervertreter gewählt. Sie vertreten andere Schüler, dürfen mitreden und manchmal über bestimmte Dinge mitentscheiden.

Regierungsform

WAHL → Parlament & Regierung

- Republik
- Monarchie

usg

RECHTE

Friheit
Menschenrechte

REGELN

Macht auf Zeit
WAHL

! frei
! geheim

Macht geteilt

Wie wird man Richter?

Menschen schützen

! Grundrechte

KINDER

bes. Rechte

selber Demokratie machen

1 Überfliegen: Thema

Demokratie

... Staat... Gesetze Regeln wählen...
... beschützt Staat... Rechte Menschen Grundr. Kinder

2 Fragen

Was bedeutet Demokratie?

Welche Regeln gelten in einer D?

Wer entscheidet was?

Welche Rechte haben Menschen in einer D?

Was bedeutet D. für Kinder?

Ist Deutschland eine Demokratie?

Macht immer beschränkt

→ nur eine Zeit lang

→ nur eine Gewalt

→ Kontrolle

Parlament
Regierung
Richter? ? Ne
Wird man Richter?

DEMOKRATIE
Regierungsform

Republik = in Monarchie
! Wahl
! beschränkt!

WAHL
Parlament & Regierung
! frei
! geheim

RECHTE
Friheit
Menschenrechte
Grundrechte
! nur Gericht darf wegnehmen

selber machen

• Klassensprecher

• SNV

KINDER

besondere

Rechte

• Schutz

• Schule

? Was passiert, wenn jemand die Rechte verletzt?

? Wer ist Scholz?