



# Trainingsaufgaben zur Kompetenz

## Konzentration / Aufmerksamkeit

"Ich kann mich bei Schulaufgaben konzentrieren und bin aufmerksam."

<input type="checkbox"/>	Abk.	Aufgaben-Titel	Inhalt
<input type="checkbox"/>	I	Info-Blatt	Das Informationsblatt informiert dich über die ausgewählte Kompetenz und wie du sie verbessern kannst.
<input type="checkbox"/>	A	Einstieg	Du machst mit deinem Gruppenmitglied einen kleinen Wettbewerb zum Thema Konzentration. Doch Achtung, das Ganze hat es in sich! Danach diskutiert ihr die aufgelisteten Fragen.
<input type="checkbox"/>	B1	Wissensaufbau	Du beweist dein Können, indem du Aussagen als richtig oder falsch entlarfst. Ebenso ordnest du Begriffe dar, ob sie deine Konzentration fördern oder stören.
<input type="checkbox"/>	B2	Song	Du beschäftigst dich mit einer Textstelle eines Songs, die zur Kompetenz passt. Du erkennst dabei, dass die Kompetenz auch für andere Menschen herausfordernd, spannend, bedeutungsvoll usw. ist. Der Song soll dir Motivation für deinen Lernprozess geben und dein Begleiter sein.
<input type="checkbox"/>	B3	E-Learning-Wissensaufgabe	Du beschäftigst dich in einer Online-Aufgabe nochmals damit, was unter der Kompetenz verstanden wird und wie du dich hier verbessern kannst (Repetitionsaufgabe).
<input type="checkbox"/>	C1	Vertiefung	Du löst zwei verschiedene Konzentrationsübungen. Zum einen zählst du Dreiecke und zum anderen suchst du Fehler in einer Buchstabenreihe. Zum Schluss überlegst du dir, wie es für dich bezüglich Konzentration war.
<input type="checkbox"/>	C2	Interview	Du führst ein Interview mit einer Person, zu der du Vertrauen hast. Die Person soll dir über ihre konkreten Erfahrungen rund um die Kompetenz aus ihrem Leben berichten. Daraus erhältst du wertvolle Tipps, wie du dich in der Kompetenz verbessern kannst.
<input type="checkbox"/>	C3	Redewendung Sprichwort	Du beschäftigst dich mit der Kompetenz, indem du ein passendes Sprichwort oder eine passende Redewendung verstehen lernst. Du notierst daraus eine Schlussfolgerung für den Alltag.
<input type="checkbox"/>	D1	Fallbeispiel	Du zeigst beim Lösen des Fallbeispiels, dass du die Kompetenz im Alltag erfolgreich anwenden kannst.
<input type="checkbox"/>	D2	Post-it-Zettel	Du blätterst alle Übungen zur Kompetenz nochmals durch und liest jeweils deine Schlussfolgerungen. Dann schreibst du auf Post-it-Zettel das Wichtigste abschliessend nochmals auf.
<input type="checkbox"/>	E1	Stärkenübertragung	In dieser Aufgabe findest du heraus, wie du deine Stärke in einer gewissen Situation zeigen und übertragen kannst. Durch das Training kannst du dich während mehrerer Tage verbessern.
<input type="checkbox"/>	E2	Gedanken-Training	Anhand des Gedanken-Trainings stellst du dir vor, wie du in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln willst. Dabei hilft dir ein Leitsatz mit einem Bild. Durch das Gedanken-Training kannst du dich während mehrerer Tage verbessern.
<input type="checkbox"/>	E3	WOOP	Die WOOP-Aufgabe hilft dir, dein Ziel in vier Schritten zu erreichen. Durch das WOOP-Training kannst du dich in deiner Kompetenz während mehrerer Tage verbessern.



**Konzentration**<sup>1</sup> bedeutet, die ganze Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe zu legen. In dieser Zeit achtet man also nur auf diese Aufgabe. Konzentration braucht Energie und sie lässt mit der Zeit nach. Es gibt viele verschiedene Dinge, die deine Konzentration beeinflussen. Dazu gehört auch deine Umgebung. Es ist aber auch wichtig, dass es dir körperlich und seelisch gut geht.



Nicht jeder Mensch kann sich gleich gut konzentrieren. Wie lange sich jemand konzentrieren kann, hängt auch von seinem Alter ab. So kann sich zum Beispiel ein 5-jähriges Kind nur etwa 15 Minuten konzentrieren. Ein 14-jähriger Teenager kann sich bereits 30-40 Minuten lang konzentrieren.



## Wie kann man die "Konzentration" fördern?

1. Mache immer nur eine Sache auf einmal.
2. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz hilft dir. Räum alles weg, was dich ablenken könnte.
3. Schalte dein Mobiltelefon aus.
4. Wenn deine Konzentration nachlässt, dann mach eine Bewegungspause.
5. Entlaste dein Gedächtnis, indem du Notizlisten schreibst.
6. Versuche genug zu schlafen, damit du Energie hast, um dich zu konzentrieren.
7. Achte darauf, dass du etwas gegessen und genügend Wasser getrunken hast.
8. Geh an die frische Luft oder lüfte den Arbeitsraum regelmäßig.
9. Wenn alles nichts mehr hilft, hol dir Hilfe. Es kann dir helfen, dich zu konzentrieren, wenn dir jemand bei der Aufgabe unterstützt.

<sup>1</sup> in Anlehnung an lexikon.stangl.eu/541/konzentration



## Taschenlampe (A1)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - A1



- Du erfährst, was Konzentration ist und wie du sie verbessern kannst.
- Du machst dir Gedanken darüber, wann es schwierig ist sich zu konzentrieren.



Stoppuhr



### So geht's

- Du suchst für die 2er-Arbeit ein anderes Gruppenmitglied &&.
- Ihr lest beide das "Info-Blatt Konzentration".
- Ihr löst die Übung 1.
- Ihr löst die Übung 2.
- Ihr schreibt eure Schlussfolgerung ins PF-Heft.



### Übung 1: Lichtkegel

Deine Konzentration ist wie ein Lichtkegel von einer Taschenlampe. Stell dir vor, du bist in einem komplett dunklen Raum und hast nur eine Taschenlampe. Wenn du sie nun einschaltest und an einen Punkt leuchtest, siehst du nur genau das, was du gerade anleuchtest. Der restliche Raum ist immer noch dunkel.

Genau so funktioniert deine Konzentration. Du musst sie bindeln und kannst sie gleichzeitig nur auf eine Sache richten.

Setzt euch mit zwei Stühlen direkt gegenüber und schaut euch in die Augen. Jemand beginnt und muss seinem Gegenüber ganz genau erzählen, was er/sie in der letzten Stunde alles gemacht hat. Die andere Person darf in dieser Zeit Grimassen machen, jedoch keine Töne von sich geben. Wechselt nachher die Rollen.

Ihr geht zu Übung 2. Am Schluss werdet ihr die wichtigsten Punkte aus beiden Übungen notieren.

### Übung 2: ABC - Kindgerecht?

Geht, falls möglich, in den Gruppenraum oder in den Gang. Ihr wechselt euch ab. Zuerst bearbeitet Person A die Aufgabe während Person B einen Timer auf 2 Minuten stellt. Person B darf Person A während des Lösen der Aufgabe ablenken!

→ **Wichtig:** Besprecht zuerst, welche Ablenkungen erlaubt sind.

Du hast nun 2 Minuten Zeit, ein Wort zu jedem Anfangsbuchstaben zu finden (**A – Affe**). Nach 2 Minuten wird die Aufgabe gestoppt. Zähle, wie viele Wörter du gefunden hast und notiere die Anzahl.

Ihr wiederholt diese Übung, doch dieses Mal ohne Ablenkung. Danach wechselt ihr die Rollen.



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

So viele Wörter habe ich gefunden:

**Schlussfolgerung**

- Hat die Ablenkung die Konzentration gestört?
- Wie konntest du dich trotz allem konzentrieren?

**Notiere hier oder im PF-Heft deine Schlussfolgerungen. Schreibe mindestens 3 Sätze.**



## Was stört, was hilft? (B1)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - B1



- Du machst dir Gedanken darüber, was dir beim Konzentrieren hilft.
- Du ordnest Begriffe danach, wie stark sie deine Konzentration stören.



### So geht's

- Du machst die Übung allein &.
- Du liest das "Info-Blatt Konzentration".
- Du löst die Übung 1 allein und vergleichst mit der Lösung.
- Du löst die Übung 2 und vergleichst mit der Lösung.

### Übung 1: Richtig oder falsch?

Du siehst hier einige Aussagen zum Thema Konzentration.

Kreuze an, ob diese richtig (✓) oder falsch (✗) sind.

Aussagen	✓	✗
Jeder Mensch kann sich gleich gut konzentrieren.		
Konzentration braucht Energie.		
Wenn man sich konzentriert, heisst das, dass man seine ganze Aufmerksamkeit gebündelt hat.		
Dein Arbeitsplatz hat keinen Einfluss auf deine Konzentration.		
Wie lange man sich konzentrieren kann, hat auch mit dem Alter zu tun.		
Wenn du Liebekummer hast, kannst du dich genau gleich gut konzentrieren, wie wenn es dir gut geht.		
Bewegungspausen können dir helfen, dich wieder besser konzentrieren zu können.		

**Übung 2: Bringe Ordnung in das Chaos**

Hier sind einige Begriffe durcheinander gekommen.

Umkreise mit grün die Begriffe, welche dir helfen dich zu konzentrieren.

Du siehst ein Beispiel.

Streiche die Situationen durch, welche die Konzentration stören.

Gesundes Essen

Mobiltelefon auf laut

Aufgeräumter Arbeitsplatz

Radio im Hintergrund

Viele Blätter auf dem Pult

Konzentrationsmusik hören

Kein Licht

genügend Wasser trinken

Ruhe haben

lauter Musik

Pausen einhalten

regelmässig sport treiben

*Ansichtsexemplar*



## Song (B2)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 – B2



- Du beschäftigst dich mit einer Textstelle eines Songs und erkennst, dass die Kompetenz auch für andere Menschen herausfordernd oder spannend ist.
- Der Song motiviert dich für dein Training.



### So geht's

- Du löst die Übung in Einzelarbeit &.
- Du hörst dir den Song an.
- Du liest den Songtext und konzentrierst dich dabei vor allem auf die fett markierten Stellen.
- Du beantwortest zwei Fragen und schreibst deine Schlussfolgerung ins P. Heft.
- Zusatzübung: Stell deine Ergebnisse zum Songtext jemandem vor &

### Übung: Song anhören und Songtext studieren

Songtitel: **Take Control**

Sängerin/Sänger: DJ BoBo

Writer(s): Breitung Axel, Baumann René

<https://youtu.be/TKaw...>





### Englischer Songtext

Take control of your mind  
Your body and your soul  
Take control of your mind  
Your body and your soul

You take, you shake, you break, I'm not fake  
You cool the way you move no more mistakes  
Can't stand still got the move  
Feel the bassline, feel the groove

The beat, the bass, the lyrics are fine  
Get on the floor you got no time  
Party people I will give you a chance  
Wave up your hands and feel in trance

Everybody take a chance waving up your hands  
Can you feel this trance  
Everybody take a chance waving up your hands  
Can you feel this trance

Take control of your mind  
Your body and your soul  
Take control of your mind  
Your body and your soul

...

<https://www.songtexte.com/songtext/dj-bobo/take-control-23d694eb.htm>

### Deutscher Songtext

Übernimm die Kontrolle über deinen Geist  
Deinen Körper und deine Seele  
Übernimm die Kontrolle über deinen Geist  
Deinen Körper und deine Seele

Du nimmst, du schüttelst, du breakst, ich bin keine Fälschung  
Du kühlst die Art, wie du dich bewegst, keine Fehler mehr  
Ich kann nicht stillstehen, ich habe den Schritt geschafft  
Spüre die Basslinie, spüre den Groove

Der Beat, der Bass, die Texte sind in Ordnung  
Geh auf den Boden, du hast keine Zeit  
Party-Leute, ich gebe euch eine Chance  
Bewegt die Hände nach oben und fühlt euch in Trance

Jeder nutzt die Chance und winkt mit den Händen  
Kannst du diese Trance spüren?  
Jeder nutzt die Chance und winkt mit den Händen  
Kannst du diese Trance spüren?

Übernimm die Kontrolle über deinen Geist  
Deinen Körper und deine Seele  
Übernimm die Kontrolle über deinen Geist  
Deinen Körper und deine Seele

...

1. Gefällt dir der Song (mit Begründung)?

---

---

---

2. Was möchte der/die Sänger/sängerin mit den **fett markierten Textstellen** sagen?

---

---

---



**Notiere hier oder im PF-Heft, welche Schlussfolgerung du aus dem Songtext für dich ziebst?  
Schreibe mindestens drei Sätze.**

(Handwriting practice area with horizontal lines for three sentences.)

Zusatzaufgabe: Stellt euch gegenseitig eure Ergebnisse zum Songtext vor.

**Ansichtsexemplar**



## E-Learning-Wissensaufgabe (B3)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 – B3



- Du repetierst die Bedeutung der Kompetenz anhand einer E-Learning-Aufgabe.
- Du lernst motiviert und spielerisch.



### So geht's

- Du löst die Aufgabe in Einzelarbeit &.
- Du klickst am Schluss auf die Lösung und schaust, ob du alles richtig hast.
- Wenn du einiges falsch gelöst hast, beginnst du nochmals von vorne.
- Du notierst am Schluss deine Schlussfolgerungen.

### Link und QR-Code zur Aufgabe

<https://learningapps.org/watch?v=pn1dotcd7zz>



**Notiere hier oder im PF-Heft deine Schlussfolgerungen.**

Wie ist dir die Repetition gelungen?



## Konzentriere dich! (C1)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - C1



- Du kannst dich bei den Übungen konzentrieren.
- Du reflektierst deine Konzentration und überlegst dir, was dir beim Konzentrieren hilft.



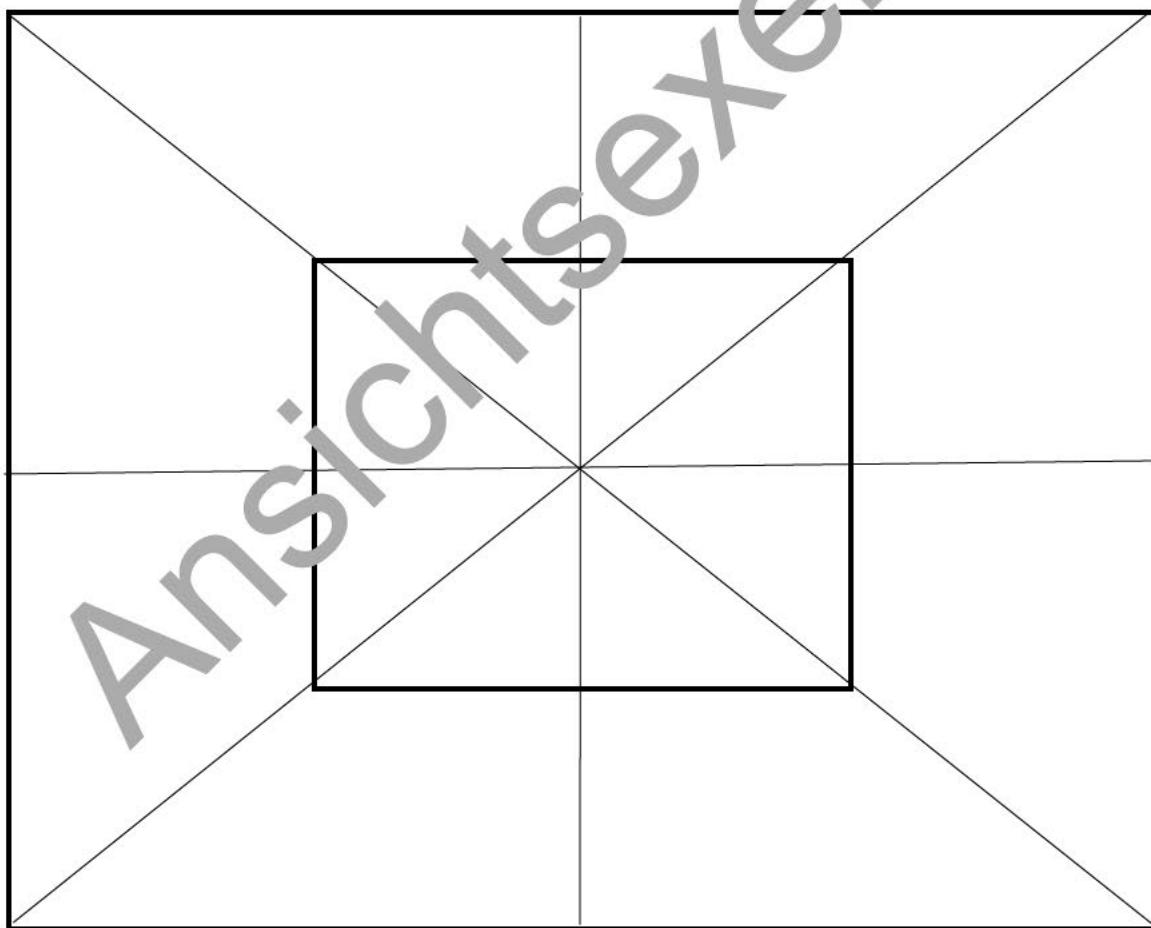
### So geht's

- Du machst die Übungen allein &.
- Du liest das "Info-Blatt Konzentration".
- Du löst die Übung 1 und vergleichst mit der Lösung.
- Du löst die Übung 2 und vergleichst mit der Lösung.
- Du löst die Übung 3.
- Du schreibst deine Schlussfolgerung ins PF-Heft.

### Übung 1: Dreiecke zählen

Du siehst unten eine Abbildung. In dieser Abbildung haben sich viele Dreiecke versteckt. Doch wie viele genau? Finde sie alle und schreibe die Lösung hin.

Es sind \_\_\_\_\_ Dreiecke.



**Übung 2: Finde den Fehler**

Du siehst zwei Spalten, Spalte A und Spalte B. Die beiden Spalten sollen gleich sein. Doch in Spalte B haben sich einige Fehler eingeschlichen. Finde die Fehler und streiche sie mit einem Leuchtstift an.

**Spalte A**

A B C D E F H I K L S A A

L Y X C V B G L S H C K L

N B M J Z F W I A Q H K U

G V O X S L P Z R A H X A

U L B C O G K A R V G B A

S Q A Y Z O T O B C F O P

M H T Z U Q P R Y M A B D

B D B D H A B D A B A B D

D Q U I R T N M J A D B D

H Z X A L K N O C U H J I

**Spalte B**

A B D D E F H I L L S A A

L Y C V B B G L S H C K C

N B M J Z F H I A Q I K U

G V O X S L P Z R H A X A

U B L C O G K A V B C B A

S Q A Y Z O T I B D F O B

N H T A I Q B R Y M B A D

P D E D H A D B A B A B B

D Q U I R T M N J A D B D

H X Z A L K N O C U U J I

Ansichtsexemplar



### Übung 3: Wie war es für dich?

Du hast nun beide Aufgaben gelöst. Wie war es für dich? Konntest du dich gut konzentrieren?

Schreibe deine Antworten stichwortartig auf.

Notiere hier oder im PF-Heft deine Schlussfolgerungen. Schreibe mindestens 2 Sätze.



## Interview (C2)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - C2



- Du führst ein Interview mit einer Person, zu der du Vertrauen hast.
- Anhand dieses Interviews denkst du über dich und die Kompetenz nach und erhältst Tipps, wie du dich in der Kompetenz verbessern kannst.



### So geht's

- Du löst die Übung als Hausaufgabe in Einzelarbeit &.
- Du wählst eine erwachsene Person aus (Eltern, Grosseltern, Götti/Gotte, Cousins/Cousins, ...), zu welcher du Vertrauen hast. Du fragst sie, ob sie 10-15 Minuten Zeit für ein Interview hat.
- Du führst das Interview mit dieser Person durch. Du stellst die Fragen und nimmst das Interview mit einem Aufnahmegerät auf. Die wichtigste Frage ist die letzte: Welche Tipps gibt es, um in dieser Kompetenz gut zu sein?

### Übung: Interview-Fragen an die Person

1. Bist **du selbst** gut in dieser Kompetenz?
2. Ist diese Kompetenz wichtig oder eher unwichtig **im Leben**?
3. Findest du, dass diese Kompetenz **für mich als Kind heute** wichtig oder unwichtig ist?
4. Findest du, dass diese Kompetenz **für mich persönlich in Zukunft** wichtig ist? Warum?
5. **Nun die wichtigste Frage: Was hilft einem dabei, in dieser Kompetenz gut zu sein? Hast du mir Tipps?**



Schreibe die Antworten des Interviews auf die folgenden Linien. Notiere jeweils die Fragennummer dazu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Notiere hier oder im PF-Heft die Antworten auf die letzte Frage. Schreibe mindestens drei Sätze.**



## Sprichwort (C3)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - C3



- Du verbesserst deine Kompetenz, indem du ein passendes Sprichwort oder eine Redewendung oder eine Lebensweisheit auswählst.
- Du denkst darüber nach und nutzt es für dein Lernen.



### So geht's

- Willst du wissen, was die unteren\* Begriffe bedeuten, dann liest du das Zusatzwissen.
- Du löst die Übung 1 in Einzelarbeit &. Du wählst aus den Vorschlägen ein Beispiel aus, welches dir bei der Verbesserung der Kompetenz Unterstützung bietet.
- Du schreibst deine Schlussfolgerung ins PF-Heft.



**Zusatzwissen\***  
**Was sind Sprichwörter – was sind Redewendungen – was sind Lebensweisheiten?**

- Ein **Sprichwort**<sup>1</sup> ist ein Satz, der kurz und knapp eine wichtige Aussage enthält. Es ist oft gereimt, damit man es sich leichter merken kann (z. B. "Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen").

- Eine **Redewendung**<sup>1</sup> besteht hingegen nur aus einem Teil des Satzes (z. B. "den Kopf in den Sand stecken").

- **Lebensweisheiten** stammen oft von Schriftstellern und bekannten Persönlichkeiten aus der Geschichte und bestehen aus einem oder wenigen Sätzen (z. B. "Das Glück liegt in den kleinen Dingen"). Sie sind inhaltlich oft komplexer als Redewendungen.<sup>1</sup>

Viele Sprichwörter und Redewendungen, die wir heute brauchen, gab es bereits im Mittelalter. Sie klingen deshalb oft altärmlich.

**Übung 1: Wähle das Passende aus**

Lies die folgenden **Sprichwörter / Redewendungen / Lebensweisheiten** und die Erklärungen dazu und wähle den für dich passenden Satz aus.

**Tue eine Sache zu einer Zeit.**

Das bedeutet, dass es wichtig ist, sich auf eine Sache zu konzentrieren und sie vollständig zu erledigen, bevor man zur nächsten übergeht.

**Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen.** (ungarisches Sprichwort)

Das bedeutet, dass es schwierig ist, erfolgreich zu sein, wenn man zu viele Dinge gleichzeitig versucht zu erreichen. Es ist, wie wenn man zwei Hasen gleichzeitig jagen möchte. Es ist schwer, beide zu fangen. Es ist besser, sich auf eine Sache zu konzentrieren und sein Bestes zu geben, anstatt sich zu sehr zu zerstreuen.

(Hier ist also die Kompetenz Konzentration/Aufmerksamkeit in ihrem Gegenteil beschrieben).

Notiere den für dich passenden Satz nochmals:

Ansichtsexemplar

---

---

---

---

---

**Übung 2: Beantworte nun die Fragen. Notiere mindesten je einen Satz zu jeder Frage.**

1. Findest du, dass das Sprichwort im alltäglichen Leben wichtig oder unwichtig ist?

Ansichtsexemplar

---

---

---

---

---

2. Findest du, dass die meisten Menschen den ausgewählten Satz ernst nehmen und im Leben umsetzen?

Ansichtsexemplar

---

---

---

---

---



3. Was könnten deine Eltern zum ausgewählten Satz sagen? Warum passt er zu dir, warum nicht?

---

---

---

---

---

**Notiere hier oder im PF-Heft deine Schlussfolgerungen: Woran würden deine Klassenlehrperson oder deine Eltern merken, dass du dich in der Kompetenz Konzentration / Aufmerksamkeit anstrengst und verbesserst? Der ausgewählte Satz kann dir dabei helfen. Schreibe mindestens zwei Sätze.**

---

---

---

---

---



## Fallbeispiel (D1)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - D1



- Du zeigst beim Lösen des Fallbeispiels, dass du deine Kompetenz im Alltag erfolgreich anwenden kannst.



### So geht's

- Du liest das Fallbeispiel.
- Du machst die Übung 1 allein &. Wenn du jemanden hast, der ebenfalls die gleiche Übung löst, tauscht ihr euch zu zweit aus &.
- Du zeigst deine Lösung der Lehrperson.



**Hier ist das Fallbeispiel notiert:**

In Mathe beschäftigt ihr euch gerade mit Textaufgaben. Deine Lehrperson und deine Eltern sagen öfters, dass du dich mehr konzentrieren solltest, weil du oft Sachen überliest. Du bereitest dich auf eine Prüfung vor. Welche Ideen können dir helfen, deine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern? Erinnere dich daran, was du in diesen Trainingseinheiten zur Konzentration alles erfahren hast und schreibe die besten Ideen auf:

**Übung 1: Notiere hier oder im PF-Heft deinen Lösungsvorschlag.**

Ansichtsexemplar



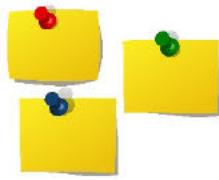
Ansichtsexemplar



## Post-it-Zettel (D2)



- Du fasst die wichtigsten Punkte der gelösten Trainingsaufgaben zusammen.
  - Du wählst die wichtigsten Denk-Dran-Sätze aus und notierst sie auf Post-it-Zettel.



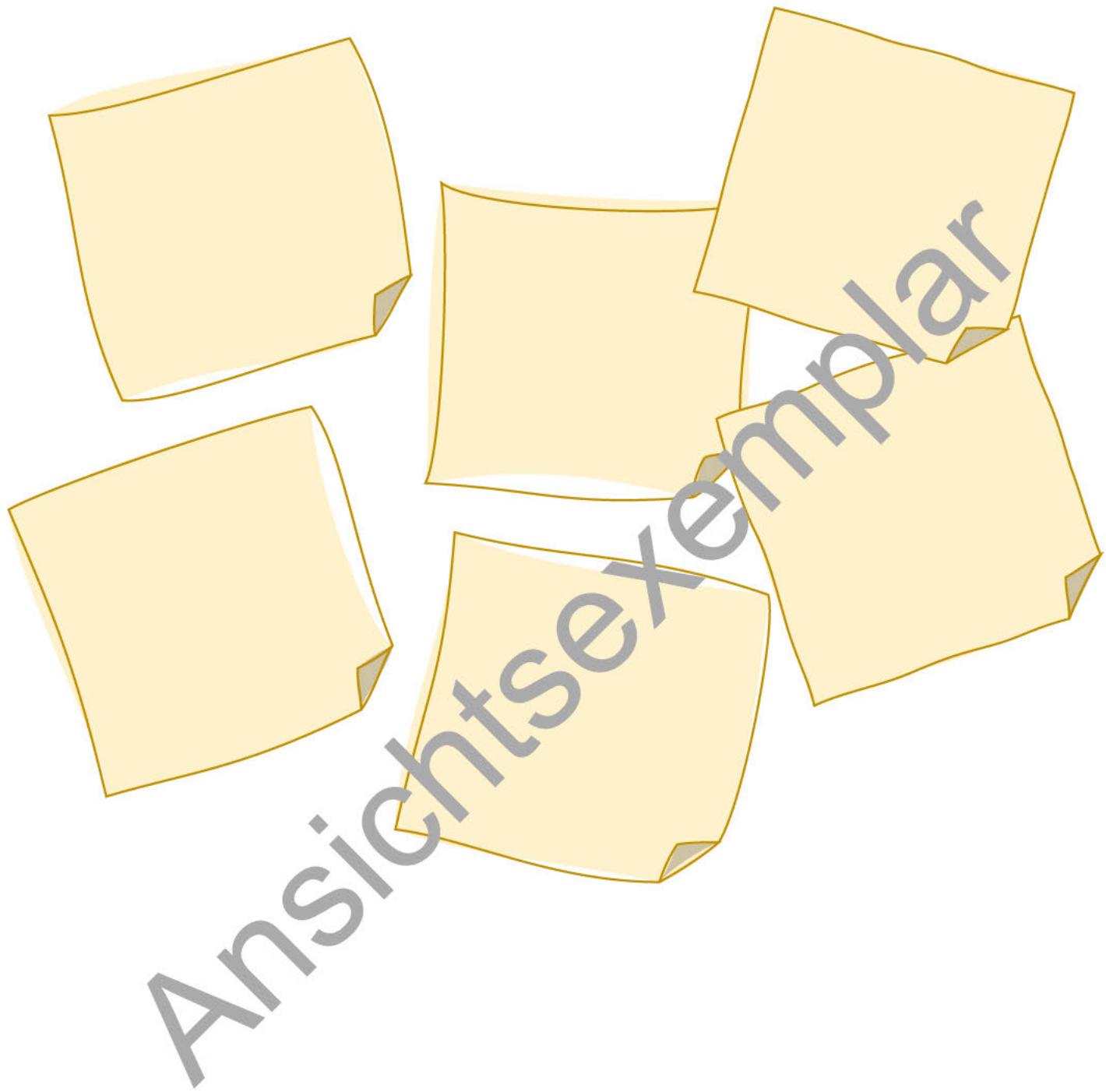
## So geht's

- Du machst die Übung 1 allein ♀.
  - Du blätterst alle Übungen und Arbeitsblätter durch, liest vor allem deine Portfolio-Beiträge und überlegst dir, was du als wichtigste Ergebnisse für dich gelernt hast. Notiere diese wichtigen Punkte auf das Notizblatt in Übung 1.
  - Anhand des Notizblattes wählst du 4-6 Punkte aus, welche dann auf Post-it-Zettel in Übung 2 notiert werden.

**Übung 1:** Notiere hier oder im PF-Heft die **wichtigsten Punkte**, welche du in den bisherigen Trainingsaufgaben gelernt hast.



**Übung 2:** Schreibe aus der Übung 1 die **4-6 wichtigsten Ergebnisse auf die Post-it-Zettel**. Du kannst bei der Gestaltung der Post-it-Zettel kreativ sein.





## Stärkenübertragung (E1)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - E1

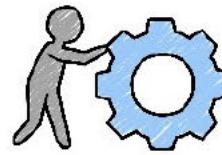


- Du lernst, dich in einer Kompetenz zu verbessern, indem du dir eine Situation anschaust, in der du gut bist. Du lernst, wie du diese Stärke auf eine andere Situation übertragen kannst.
- Du setzt dein neues Verhalten während mehrerer Tage (z.B. 1 bis 2 Wochen) um.



### So geht's

- Du arbeitest allein ☺.
- Du löst die Übung 1.
- Du holst dir Unterstützung: Du zeigst die Lösung deiner Lehrperson und ihr besprecht das Ziel mit dem NEUEN Verhalten. Du zeigst deine Antworten auch deinen Eltern.
- Du schreibst während zwei Wochen deine Erfahrungen zu dem NEUEN Verhalten in der Übung 2 auf.



In dieser Aufgabe geht es hauptsächlich um vier Teile:

- Du denkst an eine **Stärke-Situation**, in der du die Kompetenz erfolgreich umsetzen kannst.
- Dann denkst du an eine **Schwäche-Situation**, in der du bei der Kompetenz (noch) Mühe hast.
- Danach **überträgst du** die guten Teile von der Stärke-Situation auf die Schwäche-Situation.
- Du benutzt dabei einen **kurzen Erinnerungssatz** und **ein Erinnerungsbild**.







Nun gehst du in vier Schritten gleich vor wie Aaron.

1

Situation, in der deine  
Konzentration / Aufmerksamkeit  
gut gelingt (Stärke-Situation).

2

Situation, in der deine  
Konzentration / Aufmerksamkeit  
nicht so gut gelingt (Schwäche-  
Situation).

3

Überlege dir nun, wie du in der Schwäche-Situation mit dem neuen Verhalten  
besser reagieren kannst. Denke dabei an deine Stärke-Situation. Beschreibe dein  
**neues Verhalten** mit folgenden W-Fragen:

Wo zeigst du dein neues Verhalten?

Wer ist in der Situation dabei?

Wie verhältst du dich? Beschreibe dein neues Verhalten.



4

Notiere hier einen **kurzen und passenden Erinnerungssatz** (wie der Satz des Trainers oder du nimmst die erhaltenen Tipps aus der Interview-Aufgabe).<sup>2</sup>

**Erinnerungssatz:**

---

---

---

---

Manchmal vergisst man, was man tun wollte. Wie können dich deine Eltern oder einzelne Lehrpersonen unterstützen? Welches **Erinnerungswort** sollen sie zu dir sagen, damit du das neue Verhalten zeigen kannst? Wichtig ist, dass dir deine Lehrpersonen und Eltern sagen, ob du in den ersten Tagen des Trainings Fortschritte gemacht hast. Wenn ja, werden sie dich bestimmt loben. Freue dich darüber – das gibt dir Motivation für die weitere Trainingsphase.

**Erinnerungswort:**

---

---

---

---



Welches Erinnerungsbild soll dich an dein neues Verhalten erinnern?  
Finde ein Bild eines deiner Idole oder ein Symbol.

Drucke dir 10 kleine Bilder dieses Idols/Symbols aus.

Schneide sie aus und platziere sie an Orten, wo sie dich ans Training der neuen Verhaltensweise erinnern: zum Beispiel am Spiegel, beim Zähneputzen, an der WC-Türe zuhause, auf deinem Nachttisch.

Vergiss nicht, auch in der Schule auf deinem Pult, in der Znünibox oder in deinem Etui Erinnerungsbilder zu platzieren.

**Erinnerungsbild**

---

---

---

---

<sup>2</sup> Der Erinnerungssatz soll kurz und positiv sein, in der ich-Form geschrieben sein und keine Vemeinungen enthalten.



**Zeige deine Antworten** deiner **Lehrperson** und vor allem deinen **Eltern**. Sie schauen, ob das Training gut notiert ist, ergänzen vielleicht etwas und geben dir Bescheid, wenn du mit dem Training starten kannst.

Ich habe das Training zur Stärkenübertragung gelesen und passend gefunden.

Datum/Unterschrift Lehrperson:

Ich habe das Training zur Stärkenübertragung gelesen und passend gefunden.

Datum/Unterschrift Eltern:

Informiere enge Bezugspersonen wie z.B. Grosseltern, GÖTTI, Götte usw. mit einem **Telefonanruf** oder einer **Chat-Nachricht** darüber, dass du dir für 1 bis 2 Wochen vornimmst, das neue Verhalten zu trainieren. Hake die Kästchen ab, wenn du es erledigt hast.

Grosseltern <input type="checkbox"/>	Götti <input type="checkbox"/>	Götte <input type="checkbox"/>	...	...
---	-----------------------------------	-----------------------------------	-----	-----

Am Schluss des Trainings sollst du dich mit deiner Lehrperson oder mit deinen Eltern über deinen Erfolg freuen. Notiere hier, wie du das machen möchtest:

**Übung 2: Die Anwendung – let's do it!**

Berichte hier über deine hoffentlich erfolgreichen Erfahrungen. Schreibe sie auf oder nimm dich auf und schick die Sprachnachricht an deine Lehrperson. Wenn möglich, informierst du auch deine Bezugspersonen (Grosseltern, Götti, Gotte usw.).

Erfahrung mit dem Training in den ersten 3 Tagen:

(Wo, mit wem, wann habe ich geübt? Was lief gut? Woran will ich noch arbeiten?)

Erfahrung mit dem Training in der ersten Woche:

Erfahrung mit dem Training in der zweiten Woche:



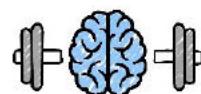
## Gedanken-Training (E2)

Lernmethodische Kompetenzen | Konzentration / Aufmerksamkeit

LK06 - E2



- Du verbesserst deine Kompetenz, indem du während mehrerer Tage das Gedanken-Training machst.



### So geht's

- Du machst die Aufgaben allein ☺.
- Du liest auf den ersten beiden Seiten genau durch, worum es beim Gedanken-Training geht.
- Wenn du es verstanden hast, bearbeitest du die Übung 1.
- Bei Problemen und Fragen holst du bei deiner Lehrperson oder (wenn möglich) deinen Eltern Rat und Unterstützung.
- Du führst das Gedanken-Training während mehrerer Tage (1-3 Wochen) durch und notierst deine Erfahrungen und Schlussfolgerungen.

### Worum geht es beim Gedanken-Training?<sup>3</sup>

Das Gedanken-Training ist eine einfache Methode, um Ziele zu erreichen. Es ist wie beim körperlichen Training: Wer gesund bleiben und sich körperlich gut fühlen will, muss trainieren. Wer also seine Gedanken und seine Einstellung bewusst trainiert, der bleibt mental gesund und kann mit alltäglichen Problemen besser umgehen. **Beim Gedanken-Training stellst du dir vor, wie du in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln willst. Du trainierst, indem du die Übungen mehrmals in Gedanken wiederholst.**

### Wichtige Teile des Gedanken-Trainings:

**Entspannung:** Du musst entspannt oder relaxed sein, wenn du Gedanken-Training machst.

**Vorstellung einer Situation:** Denke einmal daran, wie du in eine saure Zitrone beißt. Hast du gerade dein Gesicht verzerrt? Deine Gedanken sind für dein Gehirn fast so, wie wenn du es selbst erlebst. Stelle dir deshalb deine Situation in Gedanken vor.

**Positives Denken:** Wir sind, was wir denken. Wenn du schlecht über dich denkst, dann bleibst du meistens auch in dieser schlechten Stimmung. Wenn du aber denkst, dass du etwas erreichen wirst, dann wirst du es wahrscheinlich auch erreichen. Man kann auch sagen: Entweder du kontrollierst deine Gedanken oder die Gedanken kontrollieren dich. Denke also unbedingt positiv.

**Leitsatz:** Das ist ein unterstützender kurzer Satz, der dir beim Training und im Alltag hilft.



<sup>3</sup>In Anlehnung an <https://schreib-essay.com/blog/mentaltraining-zur-zielerreichung>



















