



# Selbstmanagement in der Schule zu Hause

Anregungen und Tipps für Schüler\*innen  
aus Sicht der Schulpsychologie Rheinland-Pfalz





Liebe Schüler\*innen,

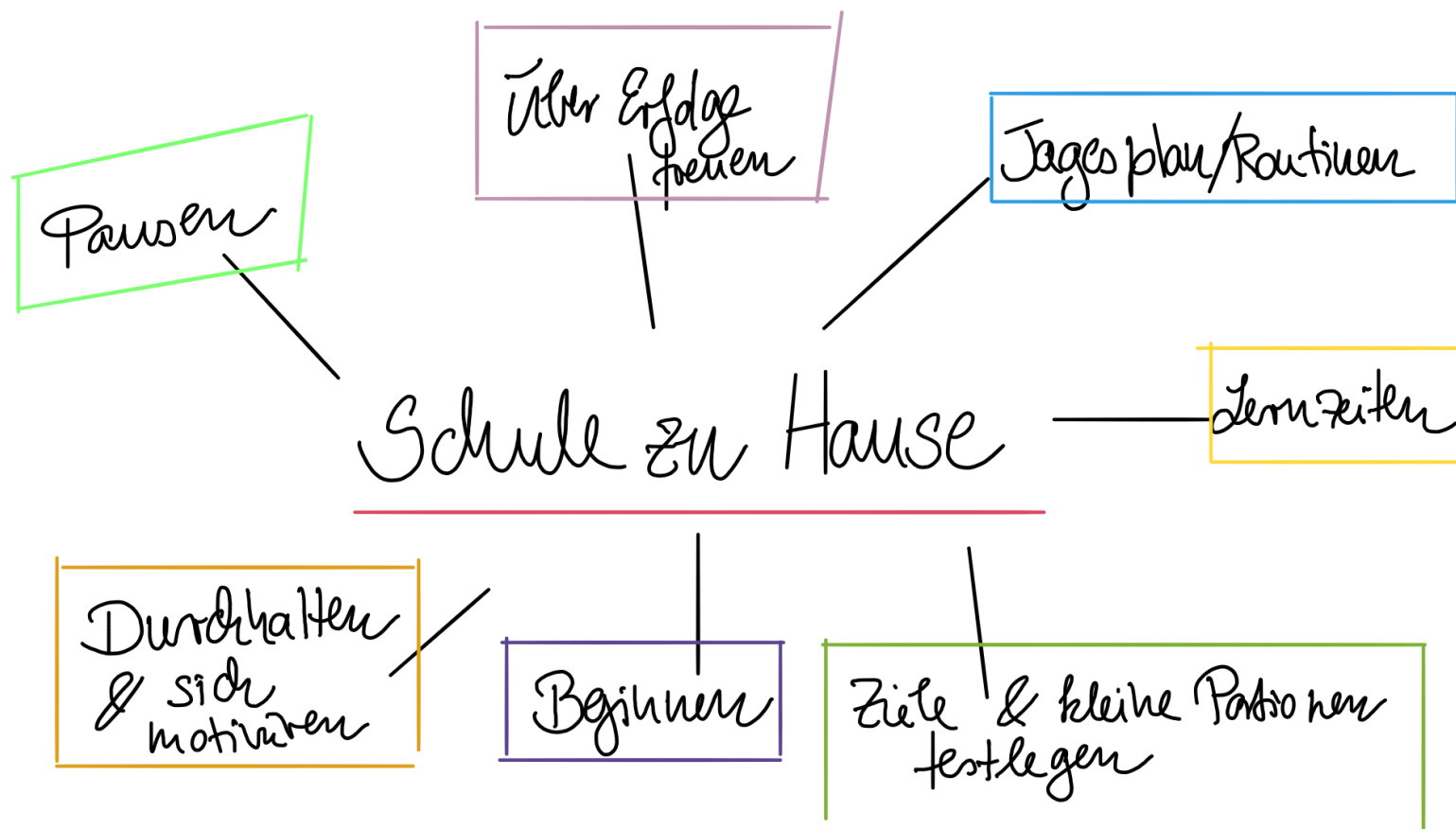
die Schulschließung und damit der Wegfall des normalen Alltags ist erstmal für alle eine ungewohnte Situation. Nun muss man gemeinsam mit seiner Familie überlegen, wie ein gutes Zusammenleben und Lernen zu Hause stattfinden kann.

Um diese neue Situation etwas besser meistern zu können, findet ihr auf den folgenden Folien ein paar **Tipps und Anregungen**, wie ihr die „**Schule auf Zeit zu Hause**“ gut gestalten könnt. Wählt aus, was zu euch passt und euch hilft!

Auf den letzten Folien findet ihr noch **Links zu interessanten Lernplattformen**, aber auch Hinweise für **Onlineberatungen und Hotlines**, wenn es euch mal nicht so gut geht oder ihr Unterstützung braucht.



# Übersicht





# Tagesplan/Routinen

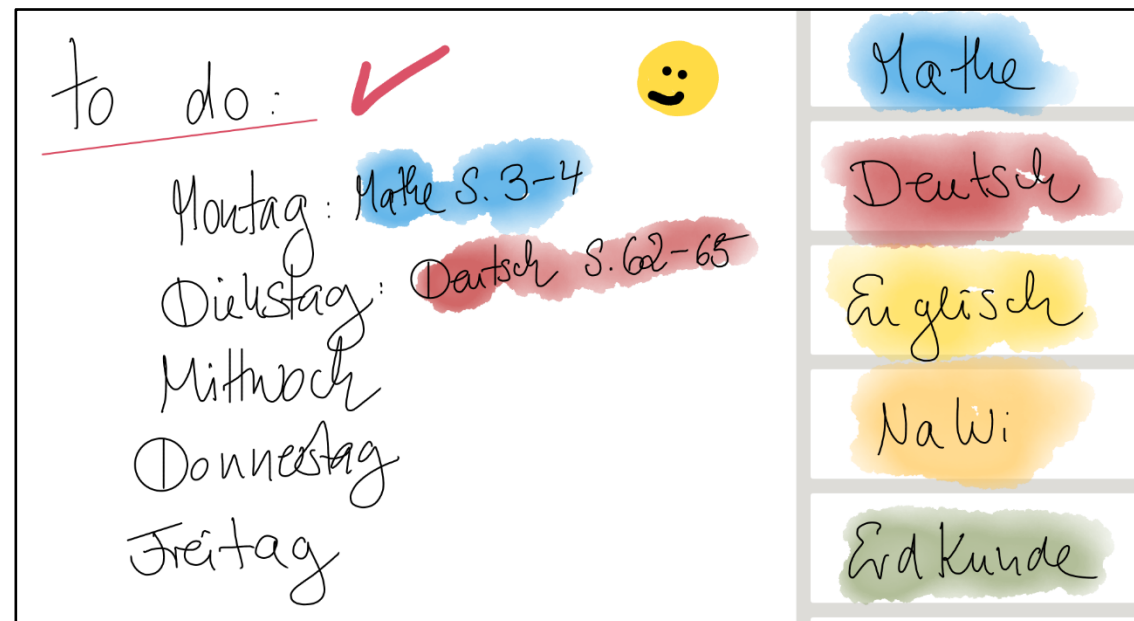
Eine feste Tagesstruktur aufrechtzuhalten ist wichtig, da sie dir Orientierung bietet und Sicherheit gibt. Ein Tagesplan bietet konkret und bildlich dargestellt eine solche Struktur. Es ist hierbei wichtig, dass du morgens zur gewohnten Uhrzeit aufstehst, dich anziehst und feste Essenszeiten, Schlafenszeiten, Arbeits- und Lernzeiten einplanst.

Mein Tagesplan:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7:00	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen
7:30	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
8:30	Mathe	Englisch	Englisch	MaWi	Schulfach
9:15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
9:25	Deutsch	Mathe	Deutsch	Schulfach	Schulfach
10:05	Bewegungs- pause	Bewegungs- pause	Bewegungs- pause	Bewegungs- pause	Bewegungs- pause
10:20	Englisch	Deutsch	Mathe	Schulfach	Schulfach
11:05	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
11:15	Vorabehn	Vorabehn	Vorabehn	Vorabehn	Vorabehn
12:15	Früh- stücken	Früh- stücken	Früh- stücken	Früh- stücken	Früh- stücken
12:30	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung
13:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14:30	Freizeit	Übungs- saal	Freizeit	Übungs- saal	Freizeit
16:00	Workout	Sparsport	Workout	Workout	Sparsport
17:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
19:00	Free time	Spieleabend	Free time	Free time	Spieleabend
20:00	:	:	:	:	:
21:00	:	:	:	:	:
22:00	:	:	:	:	:

# Lernzeiten organisieren

1. Gewinne einen Überblick über die Aufgaben, die diese Woche anstehen.
2. Stelle am Anfang der Woche einen Plan für die kommende Woche auf.  
Wann willst du für welches Fach arbeiten? Du kannst dich hier auch an deinem bekannten Stundenplan vormittags orientieren.



to do: ✓ 😊

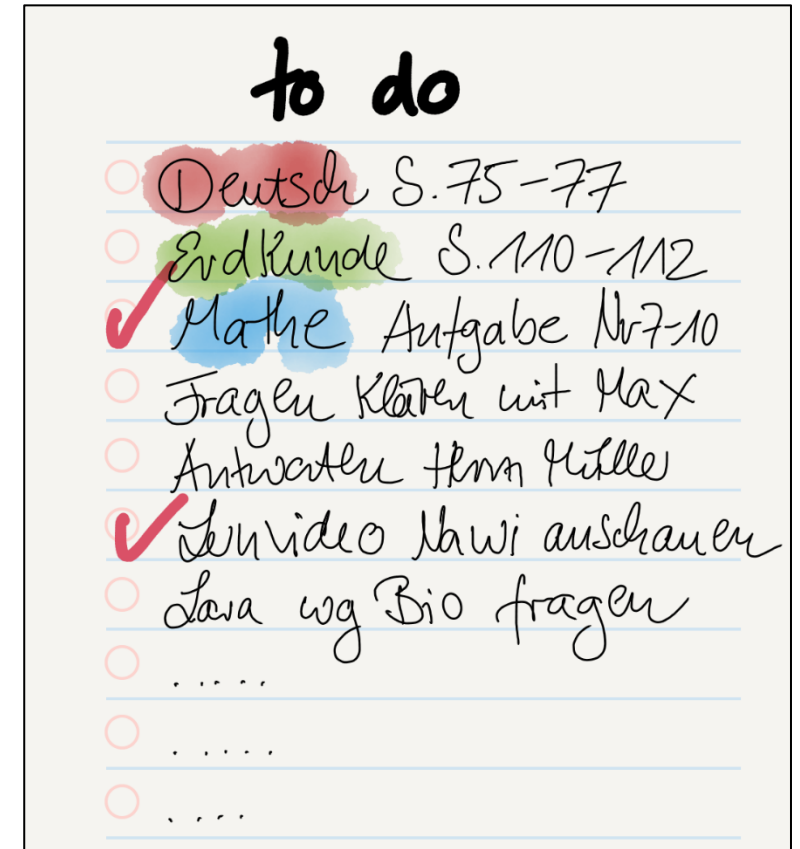
Montag: Mathe S. 3-4  
Dienstag: Deutsch S. 62-65  
Mittwoch  
Donnerstag  
Freitag

Mathe
Deutsch
Englisch
NaWi
Erkunde



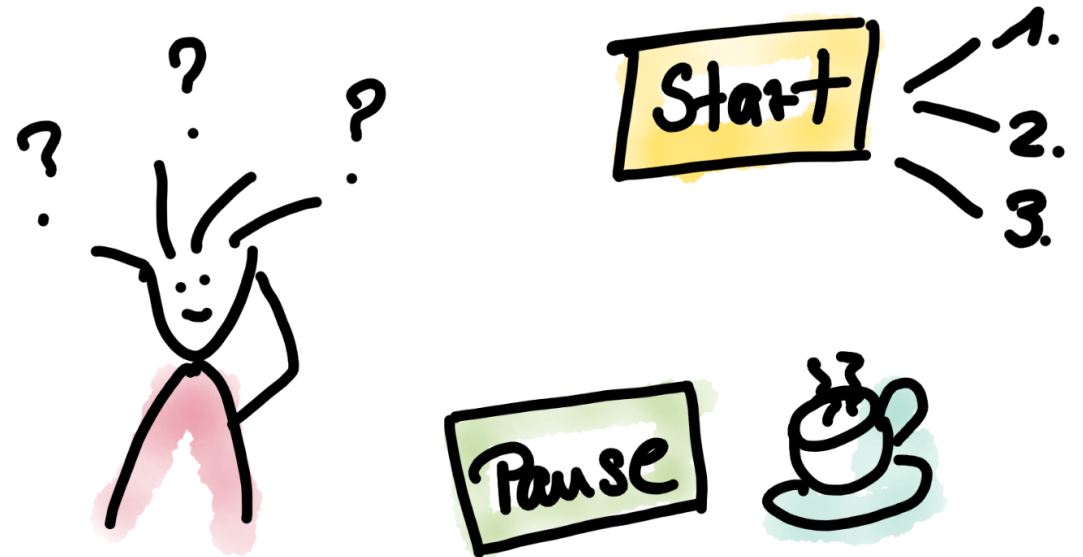
# Tipps zum Einhalten deines Lernplans

- Nutze die Zeiten, in denen du am besten lernen kannst.
- Fang mit dem Stoff an, der dir am ehesten liegt und am meisten Spaß macht.
- Teile dir den Stoff in überschaubare Portionen ein ("Welche Seiten, welche Aufgaben willst du genau bearbeiten?"). Teile die Portionen realistisch ein, so dass du auch Erfolge hast!
- Freue dich, wenn du einen Teil erledigt hast und streiche ihn durch oder hake ihn gut sichtbar ab.



# Tipps zum Einhalten deines Lernplans

- Schiebe die Arbeiten nicht vor dir her.
- Beginne zeitnah.
- Schreibe dir Unklarheiten oder Rückfragen auf einen Zettel und frage deinen Lehrer oder deine Mitschüler.
- Plane feste und kleine Pausen ein!
- Belohne dich für jede geschaffte Lerneinheit mit einer Kleinigkeit z.B. eine kurze Sportübung.



# Arbeitsplatz gestalten

1. Wie sieht dein Arbeitsplatz aus?

- gut beleuchtet
- genug Platz
- wenig Ablenkung, u.a. eine ruhige Atmosphäre
- übersichtlich
- Arbeitsmaterial griffbereit

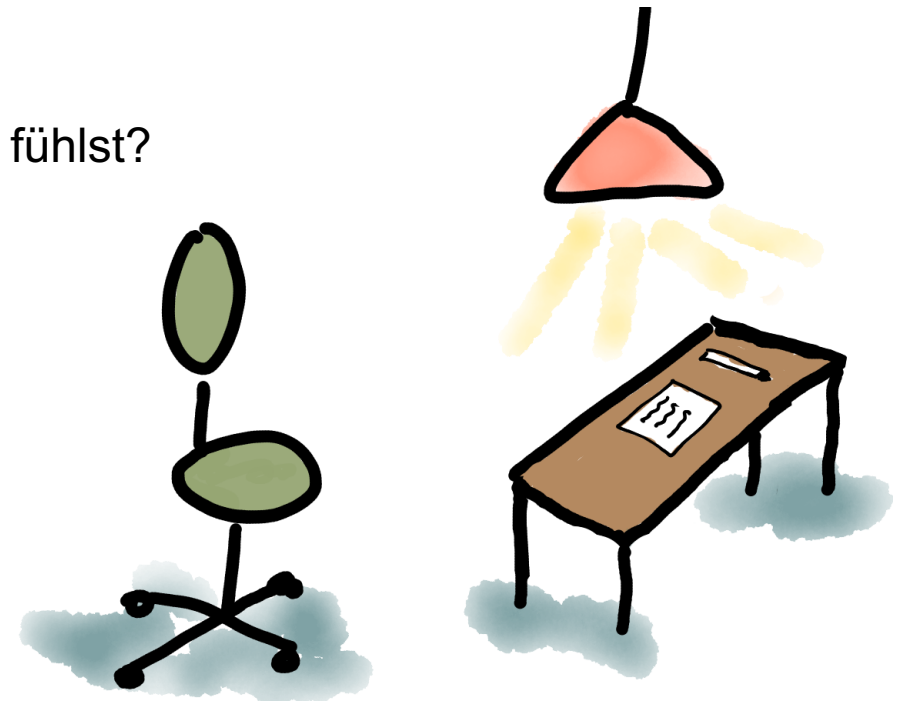
2. Wie möchtest du deinen Arbeitsplatz gestalten, dass du dich wohl fühlst?

3. Hast du einen festen Arbeitsplatz?

4. Was lenkt dich beim Lernen ab? Was kannst du dagegen tun?

5. Was könnte dir beim Lernen helfen?

6. Was hilft dir dabei dich zu konzentrieren?







# Ziele festlegen

Du hast dir z.B. vorgenommen die Englisch-Vokabeln von Anfang an zu wiederholen. Du stellst dir vielleicht vor, dass du die Texte dann besser verstehst, dich besser ausdrücken kannst und dich auf lange Sicht mehr im Englisch Unterricht beteiligen kannst. Das motiviert!

Das alleine reicht jedoch meist noch nicht aus. Wichtig ist, sich auch Gedanken zu machen, wie du das Ziel in kleinen Schritten erreichen möchtest. Überleg dir:

- Wann und Wo und Wie lange du lernen möchtest
  - z.B. 3-mal in der Woche 20 min aktiv wiederholen mit aufschreiben und aussprechen.
- Was du hierfür brauchst
  - z.B. Vokabelkasten und Buch. Jemand, der dich einmal in der Woche bereits wiederholte und gefestigte Karten abfragt.



# Aufgaben in kleine Schritte einteilen



z.B. in Deutsch beim Schreiben eines längeren Textes:

1. Zunächst schreibe ich mir Stichpunkte auf, was ich schreiben möchte.
2. Dann überlege ich mir, was in jedem Abschnitt stehen soll.
3. Dann formuliere ich vollständige Sätze.
4. Am Schluss achte ich auf die Rechtschreibung.



Hilfreich ist es das tägliche Lernen als Lern-Sport zu betrachten den man regelmäßig trainiert.

Auch im Sporttraining setzt du dir kleine regelmäßige Ziele und übst in kleinen Etappen.

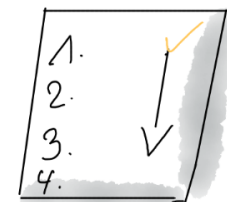
Wenn du Schwierigkeiten dabei hast eine komplexe Aufgabe in kleine Portionen zu unterteilen, dann bitte jemanden dich hierbei zu unterstützen – wie ein Sportler, der einen Coach um Unterstützung bittet.

# Beginnen

Wenn du merkst, dass du Schwierigkeiten hast mit dem Lernen zu beginnen, dann lies erst einmal den Arbeitsauftrag durch und unterstreiche Wichtiges, auch wenn du noch nicht alles verstanden hast. Überlege dir dann – Was soll ich genau tun? Es kann helfen den Auftrag in eigenen Worten wiederzugeben. Überlege dann, in welchen Schritten du die Aufgabe erledigen könntest.

## Hilfreiche Tipps:

- 10 Minuten Trick – Stell dir den Wecker auf 10 min und fang einfach an. Nach 10 Minuten kannst du dir dann die Frage stellen: „Will ich weitermachen oder höre ich auf?“.
- Beginne mit etwas, das dir leichtfällt und gehe erst langsam zu den schwierigeren Aufgaben.



# Durchhalten und sich motivieren

Häufig gibt es Umstände, die uns von außen stören und unterbrechen, die wir im Vorfeld entschärfen könnten z.B. Handy ausschalten, Schild an Tür, Kopfhörer, Sichtschutz, aufgeräumter Schreibtisch, keine Ablenkung in Reichweite....

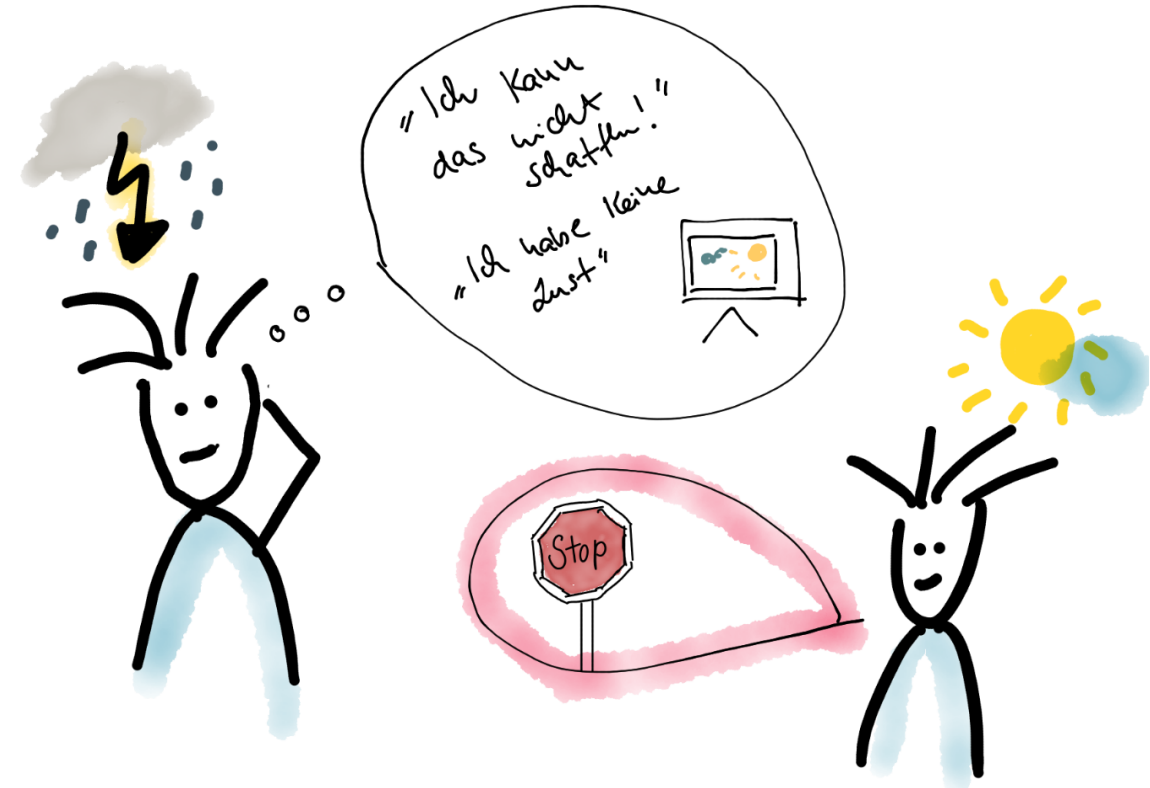
- Sorge also dafür, dass du alle externen Störquellen vorher identifizierst und entsprechend beseitigen kannst.



# Durchhalten und sich motivieren

Manchmal stören wir uns aber auch selbst beim Lernen z.B. indem wir immer wieder denken „Ich habe keine Lust.“ oder „Ich kann das sowieso nicht schaffen.“ oder „Ich möchte lieber Fernsehen.“ Auch hier gibt es ein paar Tipps, die dir helfen können:

- STOPP der Gedanken: Wenn negative Gedanken dich permanent stören und du immer wieder darüber grübelst, dann stell dir ein STOPP-Schild in Gedanken möglichst genau vor und konzentriere dich darauf – Wo es steht, wie es aussieht. Nach einer kurzen Zeit kannst du damit aufhören und dich wieder dem Lernen zuwenden.
- Informiere deine Eltern oder Freunde über dein konkretes Vorhaben. Sie können dich an das erinnern, was du vor hast und motivieren dich „am Ball“ zu bleiben.



# Durchhalten und sich motivieren

- Gedanken positiv umformulieren kann uns ebenfalls helfen. Das braucht natürlich Training z.B. „Ich werde das nicht schaffen“ --> „Jetzt fange ich erst einmal an, es wäre doch gelacht, wenn ich nicht etwas schaffe. Manches werde ich schaffen, da wo ich mich schwer tue, schreibe ich mir Fragen auf.“
- Es kann auch hilfreich sein, sich konkret vorzunehmen, was man am Ende des Tages noch Schönes machen möchte/ am Ende einer Lernphase.
- "Wenn... Dann"-Pläne helfen uns ebenfalls „Störungen“ zu überwinden: z.B. "Wenn ich merke, dass ich wieder abschweife, dann stehe ich kurz auf, mache zwei Kniebeugen und setze mich dann wieder hin."
- Tipps bei negativen Gefühlen, Ängstlichkeit, Verwirrung, Sorgen: Trete in Gedanken einen Schritt zurück und atme erstmal tief ein und aus. Atme in den Bauch und bewusst ein, halte den Atem und atme dann langsam aus.



# Pausen

Wir können uns meist nur eine bestimmte Zeit am Stück konzentrieren ca. 20 – 45 min und dann benötigen wir eine kurze Pause. Pausen sind wichtig, um wieder konzentriert lernen und arbeiten zu können. Ideen für kurze Unterbrechungen (5 min alle 45 min und alle 2 h eine längere Pause von 15 -20 min):

- ein heißes Lieblingsgetränk, eine besondere Süßigkeit
- Dehnübung, kurze Bewegungsübung
- ein mit Liebe zubereiteter Snack
- Entspannungsübung, Sportübungen
- kurz Musik hören

Was du bei Pausen vermeiden solltest:

- zu lange oder fest zu schlafen
- Computerspiele, Fernsehen, Internet
- zu viel zu Essen





# Entspannungshilfen im Alltag

## 1000-7 oder Tausend-minus-sieben

Wenn du das Gefühl hast, jetzt geht nichts mehr, dein Kopf ist absolut leer oder du schweifst ständig ab, dann atme zweimal tief durch und rechne im Kopf 1000 minus 7 und immer wieder minus 7 bis du bei null angekommen bist oder dich ruhiger fühlst und du deine Atmung sich normalisiert hat.

- Wenn das Gehirn mit der Rechenaufgabe beschäftigt ist, dann kann es sich nicht mit angstausslösenden Gedanken beschäftigen und du wirst automatisch ruhiger. Wenn du ruhiger bist, fällt es dir leichter dich wieder auf das Lernen zu fokussieren.





# Entspannungshilfen im Alltag

## Atemwelle

Atme zehn Mal tief ein und aus und stelle dir vor, dein Atem ist eine Welle, die von deinem Scheitel bis zu deinen Fußspitzen brandet. Verfolge die „Atemwelle“ mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper und zähle leise die Atemzüge mit.

- Tiefes Atmen hat einen Einfluss auf deinen Herzschlag und damit auf den Puls, der sich verlangsamt. Du wirst automatisch ruhiger. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf deinen Atem und das Zählen kann das Gehirn sich nicht auf angstmachende Gedanken konzentrieren.



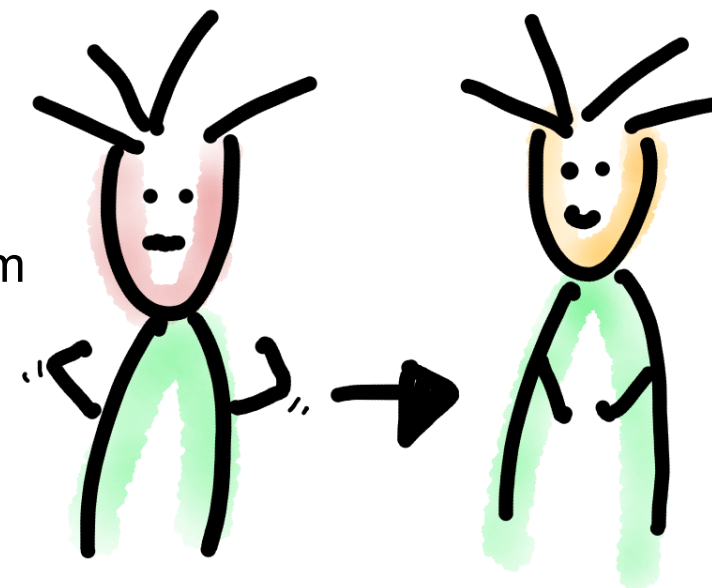


# Entspannungshilfen im Alltag

## Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen (PMR), Kurzform

Entspannt liegen oder sitzen. Spanne gezielt einzelne Körperteile der Reihenfolge nach an und entspanne sie im Anschluss wieder: linkes Bein, rechtes Bein, Po, linker Arm, rechter Arm, Schultern, Gesicht. Konzentriere dich auf die wahrgenommenen Unterschiede zwischen dem bereits angespannten und dem noch nicht angespannten Körperteil.

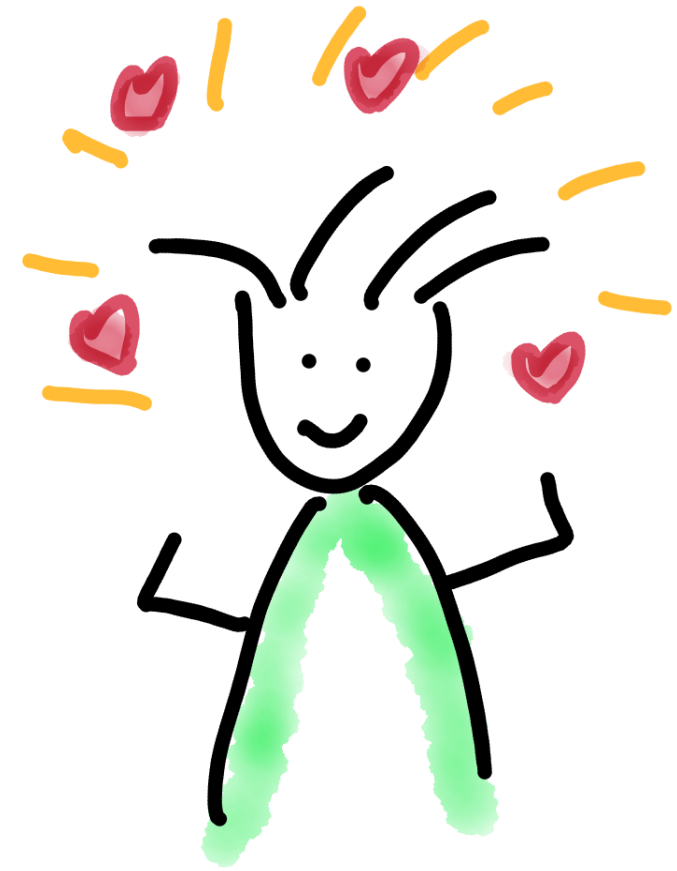
- Durch das gezielte Anspannen und Entspannen löst du Verspannungen der Muskeln. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf die Körperteile und die An- und Entspannung kann das Gehirn sich nicht so auf angstmachende Gedanken konzentrieren.



# Über Erfolge freuen



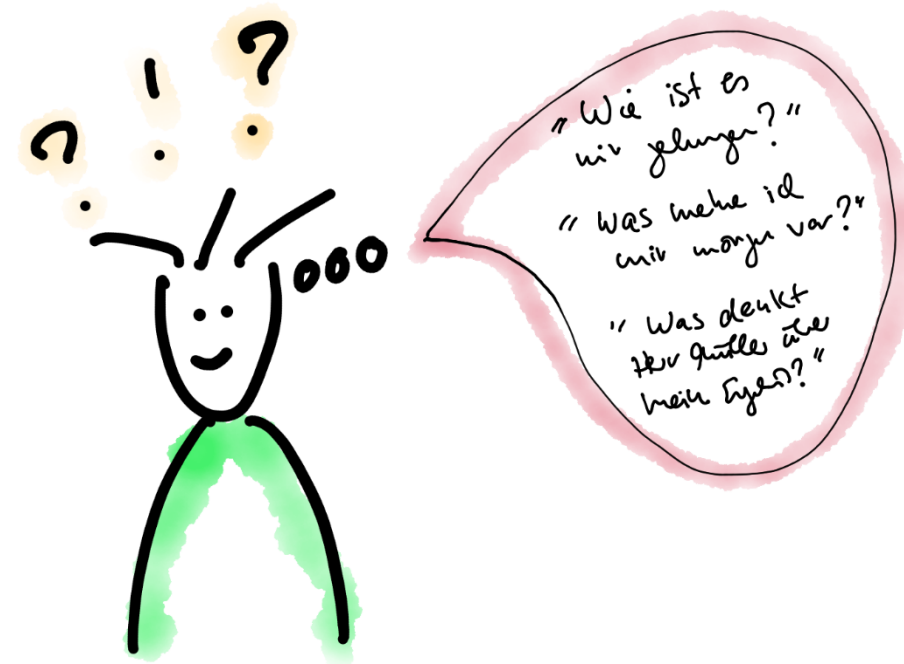
Um sichtbar zu machen, was du alles geschafft hast, kannst du bewusst die Aufgaben abhaken, die du innerhalb deiner Lernzeit erfolgreich erledigt hast. Warte nicht auf das Lob deiner Eltern, sondern belohne dich selbst, für das was du alles geschafft hast.



# Über Erfolge freuen

Folgende Reflexionsfragen können dir helfen auf deine Lernphase zurückzuschauen und dir für das nächste Mal Ziele zu setzen:

- Wie ist es mir heute gelungen das Lernen zu planen? (Arbeitsplatz, kleine Portionen...)
- Wie ist es mir gelungen zu beginnen?
- Wie ist es mir gelungen weiter zu machen?
- Wie ist es mir gelungen mit Störungen umzugehen?
- Was hat besonders gut geklappt?
- Was nehme ich mir für morgen vor?



Wenn möglich, hole dir auch Feedback von deinen Lehrern ein. Schwierigkeiten und Fragen, die beim Lernen auftreten, schreibst du am besten auf ein Blatt, damit du sie später mit Eltern oder Lehrern klären kannst.



# Quellen

- Suhr-Dachs & Döpfner (2015). Leistungsängste, THAZ Band 1. Hogrefe Verlag.
- Arbeitsblatt „Gestaltung der Lernsituation“ für Studierende, WS 2012/13. Comenius Programm des Psychologischen Instituts der Universität Heidelberg.
- Akademie für Lerncoaching. Zugriff am 03.04.2020: <https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/buchtipps-jugendliche/320-aufschieberitis-ueberwinden>
- Perels (2011). Selbstreguliertes Lernen. Broschüre des Hessischen Kultusministeriums, Institut für Qualitätssicherung (Hrsg.). Zugriff am 03.04.2020: [https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/selbstreguliertes\\_lernen.pdf](https://kultusministerium.hessen.de/sites/default/files/media/selbstreguliertes_lernen.pdf)
- Introduction to Self-Management (2015). Transforming education (Hrsg.). Zugriff am 03.04.2020: <https://www.transformingeducation.org/self-management-toolkit/>
- Arbeitsblatt 4, Modul 3, Entspannungshilfen für die Prüfung (2016) dguv: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.), Zugriff am 03.04.2020: [https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende\\_Schulen/Pruefungsvorbereitung/BBS\\_2016\\_01\\_Arbeitsblatt\\_4.pdf](https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Pruefungsvorbereitung/BBS_2016_01_Arbeitsblatt_4.pdf)



# Hilfreiche Links

## Apps zum Lernen & Lernunterstützungsangebote:

- t3n digital pioneers: [Schule zu Hause - 20+ Tools, Apps und Links für den digitalen Heimunterricht](#)
- Corona School: [Lernunterstützung für Schüler\\*innen durch Studierende](#)
- Bildung&Berufung: [Begabungslotse-Digitale Angebote für Schüler\\*innen](#)
- schooltogo: [Täglich neue Lernangebote in unterschiedlichen Formaten](#)

## eLearning - Angebote der TV-Sender:

- [Bayrischer Rundfunk](#)
- [ZDF](#)
- [ARD](#)
- [WDR](#)



# Onlineberatung und Hotlines

- Nummer gegen Kummer: [Kinder- und Jugendtelefon & Onlineberatung](#)
- Jugendnotmail: [Einzel-Onlineberatung & Themenchat & Forum](#)
- Youth Life-Line / AK Leben e.V.: [Sammlung von Telefon- und Online-Beratungsangeboten zu verschiedenen Themen](#)
- Deutscher Bildungsserver: [Onlineberatungsangebote sortiert nach Beratungsanlass](#)
- klartext!: [Sorgentelefon & Onlineberatung zum Thema Sterben, Tod und Trauer](#)
- jmd4you: [Beratungsportal der Jugendmigrationsdienste](#)
- Polizei für dich: [Hilfeangebote und Liste von Beratungsstellen](#)
- Caritas U25: [Online-Beratung für junge Menschen mit Suizidgedanken](#)
- Weisser Ring e.V.: [Opfer-Telefon und Onlineberatung](#)



Vielen Dank an die Kolleg\*innen der Schulpsychologie in Rheinland-Pfalz für die vielfältigen Anregungen, die eine Grundlage dieser Zusammenstellung sind.

Feedback gerne an:  
[sara.schonhardt@pl.rlp.de](mailto:sara.schonhardt@pl.rlp.de)  
[frank.lafleur@pl.rlp.de](mailto:frank.lafleur@pl.rlp.de)