

6 Tipps für Jugendliche

für eine bessere
Konzentrationsfähigkeit und
mehr Ausdauer

Verschaffe dir Klarheit!

Überlege, ob du das Problem

lösen möchtest!

Bestimme deine Zwischenziele

und mache einen Plan!

Setze deinen Plan um und

beobachte dich selbst!

Bewerte dich selbst und setze

dir neue Ziele!

Bleib dran, gib nicht auf!

-2-

1. Verschaffe dir Klarheit!

Versuche jedes einzelne Problem
möglichst genau zu beschreiben.

*z.B. Ich melde mich zu wenig im
Englischunterricht; Ich trödle bei
den Hausaufgaben; Es fällt mir
schwer, im Unterricht an meinem
Platz zu bleiben.*

-3-

www.minibooks.ch

6. Bleib dran, gib nicht auf!

Wenn du es nicht geschafft hast,
dann lass dich nicht entmutigen,
sondern versuche es erneut am
nächsten Tag!

Es könnte auch sinnvoll sein, ein
anderes, leichter zu erreichendes
Ziel auszuwählen, wenn es mit
einem Ziel nicht klappt.

*Quelle: ADHS-Ratgeber;
Döpfner, Frölich, Wolff
Metternich; Hogrefe 2007*

2. Überlege, ob du das Problem

lösen möchtest!

Wenn du zum Schluss kommst,

dass mit einem bestimmten

Problem hauptsächlich Nachteile

verbunden sind, dann ist es wichtig

dieses Problem zu verändern.

*z.B. Wenn du nur Ärger und
schlechte Noten bekommst, weil
du im Unterricht oft dazwischen*

redest.

-4-

Englischunterricht mehr

hast, dass du im

z.B. Wenn du dir vorgenommen

*Wenn du dir ein Ziel ausgewählt
hast, dann ist es wichtig, dass du
kleine Zwischenziele, z.B.
Tagesziele, bestimmst.*

einen Plan!

Zwischenziele und mache dir

3. Bestimme deine

4. Setze deinen Plan um und beobachte dich selbst!

Mache dir einen Merkzettel, der
dich an dein Ziel erinnert. Notiere
dir auf einem Blatt (oder im
Lernbuch) jeden Tag, wie gut du
dein Ziel für diesen Tag erreicht
hast.

*z.B. Wie häufig du deine
Kommentare für dich behalten
konntest, statt sie laut zu sagen.*

-6-

-5-

Englischstunde mindestens

setzen, dich in jeder

kannst du dir das Zwischenziel

mitmachen möchtest, dann

hast, dass du im

z.B. Wenn du dir vorgenommen