

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.

5. Bewerte dich selbst und setze dir neue Ziele!

Lobe dich, wenn es dir gelungen ist dein Ziel oder Zwischenziel zu erreichen. Du könntest dir dann etwas gönnen. Vielleicht kannst du auch mit deinen Eltern oder Lehrpersonen eine Belohnung abmachen.

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

6 Tipps für Jugendliche

für eine bessere **Konzentrationsfähigkeit** und mehr Ausdauer

-9-

-7-

www.minibooks.ch

-5-

-4-

-3-

-2-

3. Bestimme deine Zwischenziele und mache dir einen Plan!
Wenn du dir ein Ziel ausgewählt hast, dann ist es wichtig, dass du kleine Zwischenziele, z.B. Tagesziele, bestimmst.
z.B. Wenn du dir vorgenommen hast, dass du im Englischunterricht mehr mitmachen möchtest, dann kannst du dir das Zwischenziel setzen, dich in jeder Englischstunde mindestens einmal zu melden.

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.

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.

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!