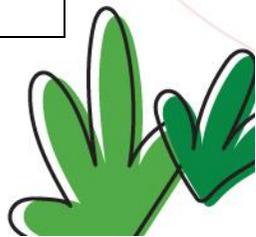


Titel	MOTIVATION UND KONZENTRATION
Einführung	Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie eine wichtige Aufgabe für die Schule oder die Arbeit immer wieder aufschieben? Die 1-Minuten-Regel kann Ihnen helfen, weniger zu zögern. In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie schwierig es ist, eine Gewohnheit zu ändern, und Sie werden lernen, was die 1-Minuten-Regel ist und wie Sie sie in einem Wochenplan anwenden können.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen lernen, einen Zeitplan zu erstellen, sich an diesen zu halten und motiviert zu bleiben, indem sie die 1-Minuten-Regel anwenden.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Aufbau von Kapazitäten und Interventionen (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input checked="" type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Zeitplan für Arbeit, Schule und/oder Praktika • Stift und Papier • Wöchentliche Planung (Anhang I)
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p>Energizer: Verschränkte Arme Die Lehrkraft fordert die Schüler_innen auf, ihre Arme zu verschränken. Wahrscheinlich verschränken die Schüler_innen ihre Arme sofort so, wie es für sie angenehm ist. Dann fordert die Lehrkraft sie auf, die Arme andersherum zu verschränken. Die meisten Menschen empfinden dies als unangenehm und unkomfortabel. Die Lehrkraft fragt die Schüler_innen, wie sich das anfühlt und warum die erste Position angenehm und die andere unangenehm ist. Die Lehrkraft erklärt, dass viele Dinge, die wir tun, aus Gewohnheit geschehen. Es ist schwierig, Gewohnheiten zu ändern und Dinge anders zu tun. Fazit: Verhaltensänderungen sind schwierig!</p> <p>Aufgabe 1: 1-Minuten-Regel Die Lehrkraft zeigt das folgende Video: https://www.youtube.com/watch?v=S3GsDy2YJRc (Die 1-Minuten Regel, welche sofort dein Leben verändert)</p>





Zusammenfassung des Videos: In diesem Clip wird die 1-Minuten Regel nähergebracht. Die 1-Minuten-Regel bedeutet, dass man eine Aufgabe, die man normalerweise aufschieben würde, nur 1 Minute lang erledigt. Zum Beispiel: Anstatt ein ganzes Lehrbuch zu lesen, liest man nur eine Seite. Oder: Anstatt eine halbe Stunde lang zu laufen, zieht man nur die Laufschuhe an. Die Minuten-Regel ist hilfreich, weil wir dazu neigen, Aufgaben sehr groß zu machen, mit dem Ergebnis, dass wir sie nicht erledigen. Der Beginn einer neuen Gewohnheit ist schwierig. Aber wenn wir damit anfangen (mit einem kleinen Schritt), werden wir zusätzlich motiviert, weiterzumachen!

Nach dem Video diskutieren die Schüler_innen die folgende Fragen:

- Was sind Ihre Gewohnheiten in Bezug auf Schulaufgaben?
- Haben Sie heute, diese Woche oder diesen Zeitraum etwas aufgeschoben? Und wenn ja, was?
- Wie gehen Sie selbst mit Prokrastination um?
- Was tun Sie eigentlich, um Ihre Aufgabe, Ihren Auftrag oder Ihr Vorhaben in Angriff zu nehmen?
- Was halten Sie von der 1-Minuten-Regel?

Aufgabe 2: Erstellen Sie einen Wochenplan

Für diese Aufgabe benötigen die Schüler_innen einen Stundenplan aus der Schule und eventuell einen Stundenplan von der Arbeit oder dem Praktikum. Die Schüler_innen füllen den Wochenplan (Anhang I) aus, wobei sie verschiedene Farben für unterschiedliche Aktivitäten verwenden. Die Lehrkraft hilft bei der Erstellung eines realistischen Zeitplans. Beachten Sie, dass die Schüler_innen auch die 1-Minuten-Regel anwenden. Die Schüler_innen können kreativ sein (z. B. eine Seite statt eines ganzen Kapitels lesen).

Tipps zum Ausfüllen des Wochenplans:

Wenn Sie eine Hausarbeit schreiben oder für eine Prüfung lernen müssen, ist es hilfreich, einen Wochenplan zu erstellen und dabei verschiedene Farben für unterschiedliche Aktivitäten zu verwenden. Beginnen Sie damit, Ihre regelmäßigen Aufgaben in den Plan einzutragen (Schule, Arbeit, Praktikum, Sport usw.). Dann





	<p>erstellen Sie verschiedene Zeitblöcke, in die Sie Ihre restlichen Aufgaben eintragen. Zum Beispiel: 30 Minuten Lernen, gefolgt von einer 10-minütigen Pause.</p> <p>Die Erstellung eines Wochenplans verschafft den Schülerinnen und Schülern einen Überblick über die Zeit, die ihnen für Schulaufgaben zur Verfügung steht. Der Wochenplan kann wiederholt verwendet werden, kann aber auch angepasst werden, wenn es mehr Aktivitäten gibt oder mehr Zeit für die Schulaufgabe benötigt wird.</p> <p>Letzte Frage Schließen Sie mit der folgenden Frage an die Schüler_innen ab: Wie werden Sie auf der Grundlage dieses Workshops sicherstellen, dass Sie Ihren Wochenplan in den kommenden Tagen einhalten?</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none">• Workshop• Energizer• Individuelle Zuordnung
Dauer	30 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen können die 1-Minuten-Regel nutzen, um eine realistische und nachhaltige Planung zu erstellen.





Raster - Positive Gesundheit

Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





Erstellen Sie einen Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Färben Sie diesen Zeitplan ein

Jetzt können Sie genau sehen, wann Sie Zeit haben, Ihre Hausaufgaben zu machen. Sie können in den farbigen Kästchen eintragen, welche Aktivität Sie dort haben. Zum Beispiel Ihre Hobbys. Hängen Sie diesen Zeitplan über Ihren Arbeitsplatz.

Beispiel:

Blau, wenn Sie schlafen, Gelb, für die Zeit in der Schule, Rot für Hobbys, Hellblau für die Arbeit, Orange für andere Dinge: Essen, Fernsehen und so weiter, Grün für Hausaufgaben

