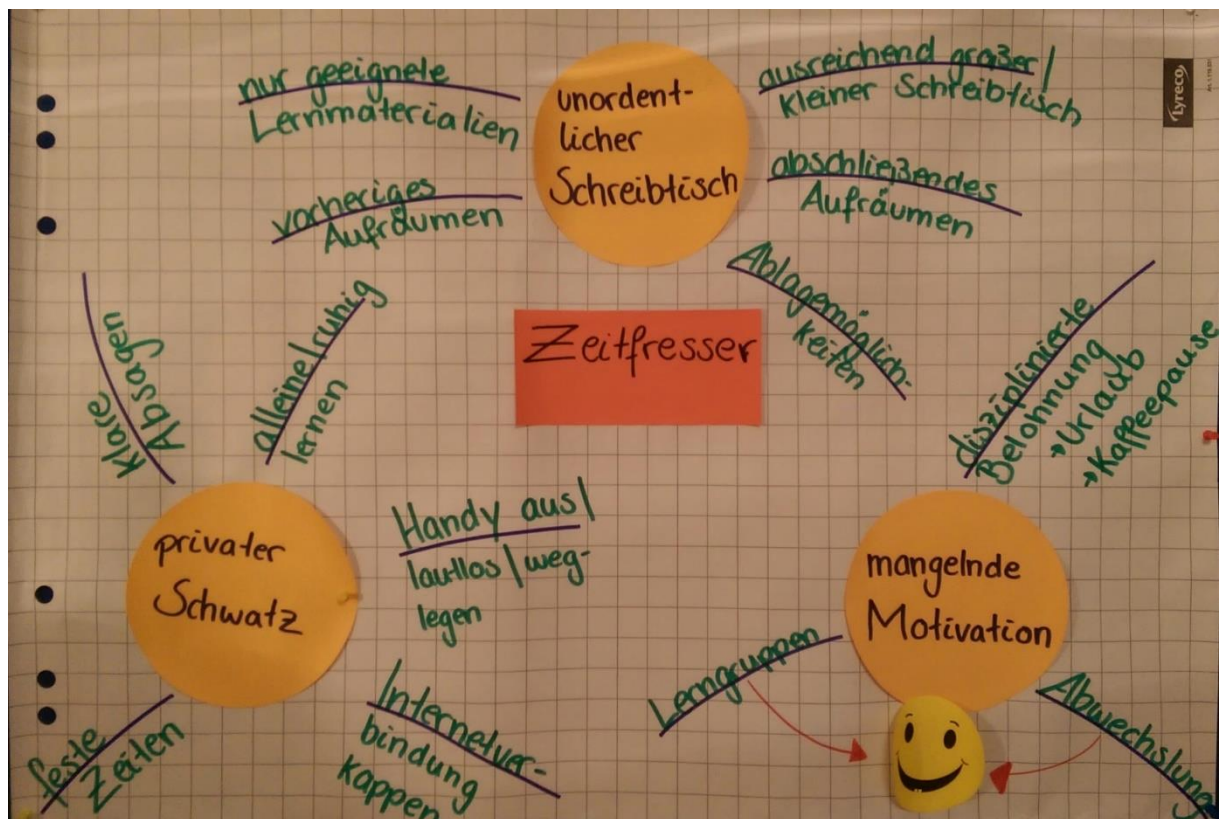




Umgang mit Zeitfressern

Umsetzbare Lösungen

Gespräche in den Pausenzeiten

unangemeldete Besucher
→ Treffen vereinbaren

Forest App

Handy lautlos oder in einen anderen Raum

Handy, Internet

Handy lautlos

Bildschirm schwarz-weiß

Störungen Unterbrechung

Handy-tausch für Lernzeit

Auswärts lernen

keine Störung bis

Qualität vor Quantität

Bessere Organisation

Lernort wechseln

Ablenkung/Lärm

Ohropax/Kopfhörer

Wartezeiten auf das Mittagstief legen

Wartezeiten

Karteikarten zum Lernen zwischen durch

Eisenhower-Prinzip

Alles auf einmal

Hast/Ingeduld

Maximalzeit für Haushalt

Stoppuhr

fehlende Selbstdisziplin

Mit Einfachem beginnen

Kontrollanrufe veranlassen

klares Vermitteln der Situation

Unfähigkeit, Nein zu sagen

Mehr an sich selbst denken

klare Abgrenzung

Auf andere verweisen

Nicht sofort Ja sagen

Bedeutungzeit erbitten

Schieberitis

Prokrastination

Sich belohnen

Absprachen "Vertrag"

To do in Bearbeitung erledigt

Ziele visualisieren

Was wird mich hindern?

Kurze Zeitabschnitte nutzen

Anweisung an sich selbst

realistisches ZM + Umsetzung

Selbstüberlastung

alle Fakten

Anderen von Zielen erzählen

Zeitplan

Lerngruppen bilden

festes Anfräumerzeiten

Unter-schriften-mappe

Unordnung Schreibtisch

alles auf den Boden

Das Lernen nicht zu Ende führen



