




# Wochenplanung

Ihr habt gerade eine ganz schön **schwere Aufgabe** vor Euch, die selbst Erwachsenen manchmal schwer fällt.

Wenn man sich seine Aufgaben über eine ganze Woche selbst aufteilen muss, weiß man oft gar nicht, wo man beginnen soll. Man schuftet zu viel am Stück oder verzettelt sich so sehr, dass man nicht alles schafft.

Daher ist es am wichtigsten, sich einen genauen **Plan** zu machen und so seinem Alltag **Struktur** zu geben.

## Beachte folgende Tipps:

1. Schreibe dir montags ALLE deine Aufgaben (am besten einzeln) auf.
2. Markiere in drei Farben:
  -  **rot** (Aufgaben, die lange Zeit brauchen)
  -  **gelb** (Aufgaben, die wenig Zeit brauchen) und
  -  **grün** (Aufgaben, die dir Spaß machen)
3. Erstelle dir einen Tagesplan, indem du **feste Zeiten für Schulsachen** und feste Zeiten für andere Dinge festlegst. Du kannst die Tabelle als Vorlage nutzen:

	MO	DI	Mi	Do	Fr
Morgens 9:00-11:00					
Vormittags 11:00-13:00					
Mittags 13:00-15:00					
Nachmittags 15:00-17:00					
Abends 17:00-20:00					

4. Jetzt kommt das Schwerste! **Verteile die Aufgaben auf deine Woche**, beachte dabei folgendes: Beginne morgens immer mit einer **roten Aufgabe**, mache eine Pause und erledige dann **gelbe Aufgaben**. Mittags solltest du **grüne Aufgaben** machen.
5. Während du arbeitest, solltest du möglichst **viel Ruhe** haben, am besten bist du alleine in einem Raum ohne Handy und Computer. Mache **viele kleine Pausen**, stehe dabei auf, trinke etwas und laufe etwas umher. Wenn du kannst, gehe kurz an die frische Luft!