

Materialien

- Informationsblatt für Eltern
- Arbeitsblatt 1: Welche Ziele hast Du?
- Arbeitsblatt 2: Festlegen des Wenn-Dann-Plans
- Arbeitsblatt 3: Beispiele von Zielen und Wenn-Dann-Plänen
- Beispiele für bearbeitete Arbeitsblätter 1 & 2

Informationen für Eltern

Liebe Eltern,

ich arbeite in der Klasse Ihres Sohnes/Ihrer Tochter mit einem Trainingsprogramm zur Verbesserung der Selbstkontrolle von Kindern und Jugendlichen. An dieser Stelle möchte ich Sie kurz über das Programm informieren:

Im Rahmen des Programms werde ich mit Ihrem/r Sohn/Tochter gemeinsam ein Ziel für die nächsten Wochen vereinbaren.

Wir werden dann überlegen, wie Ihr/e Sohn/Tochter dieses Ziel erreichen kann und darauf aufbauend einen Plan formulieren, der festhält, wie am Ziel gearbeitet werden soll.

Das Training macht Ihre Mitarbeit nicht explizit notwendig. Ich werde Sie aber gerne über den Erfolg auf dem Laufenden halten.

Herzliche Grüße

Arbeitsblatt 1: Welche Ziele hast Du?

Welche Ziele möchtest Du in der Schule erreichen? Schreibe die drei wichtigsten Ziele auf, die Du erreichen willst.

Bitte setze nun hinter das Ziel, das Dir am allerwichtigsten ist, eine „1“, hinter das Ziel, das Dir am zweitwichtigsten ist, eine „2“ und hinter das Ziel, das Dir am wenigsten wichtig ist, eine „3“.

Es ist gut, sich erst mal auf ein einziges Ziel zu konzentrieren. Daher schreibe jetzt hier das Ziel auf, hinter das du eine „1“ geschrieben hast:

Mein wichtigstes Ziel ist:

Lege nun fest, in welcher Zeit Du das Ziel erreichen willst:

Ich möchte mein Ziel innerhalb von _____ (Wochen) erreichen.

Arbeitsblatt 2: Einen Wenn-Dann-Plan erstellen

Liebe/r _____!

Du hast Dir gerade ein neues Ziel gesetzt. Das ist prima!

Um ein Ziel zu erreichen, ist es wichtig, zu überlegen, *wie* Du dieses Ziel erreichen könntest.

Jetzt überlege genau: Was könntest Du tun, um Dein Ziel zu erreichen? Und in welcher Situation würdest Du das tun?

Beispiel:

Stell Dir vor, Dein Ziel wäre es, Taschengeld zu sparen, um Dir etwas Größeres kaufen zu können.

Ziel: Taschengeld sparen

Jetzt gibt es natürlich viele Möglichkeiten, Geld einzusparen. Hier sind einige aufgelistet:

- 1. Was kann ich tun?** Nur noch 50 Cent für Süßigkeiten ausgeben.
In welcher Situation? Am Kiosk nach der Schule.
- 2. Was kann ich tun?** Meinen Freund fragen, ob er mir seine Zeitschrift leihen kann, anstatt sie selbst zu kaufen.
In welcher Situation? Wenn mein Freund die Zeitschrift dabei hat.
- 3. Was kann ich tun?** Meine Oma fragen, ob ich ihr für eine kleine Belohnung zuhause helfen darf.
In welcher Situation? Montagnachmittag, wenn ich bei meiner Oma bin.

Jetzt bist Du dran: Was könntest Du tun, um Dein Ziel zu erreichen? Und in welcher Situation?

1. Was kann ich tun? _____

In welcher Situation? _____

2. Was kann ich tun? _____

In welcher Situation? _____

3. Was kann ich tun? _____

In welcher Situation? _____

4. Was kann ich tun? _____

In welcher Situation? _____

5. Was kann ich tun? _____

In welcher Situation? _____

Jetzt hast Du schon einige Dinge zusammengetragen und auch Situationen, in denen Du diese Dinge machen könntest. Im nächsten Schritt überleg' Dir, welche der formulierten Möglichkeiten Du auswählen willst, um Dein Ziel zu erreichen. Das kannst Du einfach oben markieren.

Diese Möglichkeit kann man nun in einen Wenn-Dann-Plan umwandeln. Wenn-Dann-Pläne haben immer eine festgelegte Form. Hier ist das an den ersten beiden Beispielen erläutert:

„*Immer wenn* ich nach der Schule zum Kiosk gehe, *dann* gebe ich nur noch 50 Cent für Süßigkeiten aus.“

„*Immer wenn* mein Freund die Zeitschrift dabei hat, *dann* frage ich ihn, ob er sie mir leihen kann.“

Nun versuche selbst, das dritte Beispiel in einen Plan umzuwandeln:

Immer wenn _____

_____ →

dann _____

Nachdem Du geübt hast, wie man selbst Pläne aufstellt, versuche nun, dies für Dein eigenes Ziel zu machen.

Schreibe hier zunächst nochmal auf, was Dein persönliches Ziel ist – was möchtest Du in Bezug auf die Schule erreichen?

Ziel: _____

Du hast oben bereits markiert, was Du tun willst, um Dein Ziel zu erreichen und in welcher Situation. Damit Du Dir das besonders gut merken kannst, formuliere nun einen Wenn-Dann-Plan. Schreibe ihn drei Mal auf, damit Du ihn besser behältst.

Immer wenn _____
_____ ,

dann _____
_____ .

Immer wenn _____
_____ ,

dann _____
_____ .

Immer wenn _____
_____ ,

dann _____
_____ .

Arbeitsblatt 3: Beispiele von Zielen und Wenn-Dann-Plänen

Ziel: Nicht mehr im Unterricht reinrufen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich etwas sagen möchte, dann melde ich mich und warte bis ich dran genommen werde.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn mir etwas einfällt und ich habe Angst, es zu vergessen, dann mache ich mir eine kleine Notiz.

Ziel: Hausaufgaben regelmäßig erledigen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich von der Schule nach Hause komme, dann esse ich und mache direkt meine Hausaufgaben.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich Hausaufgaben bekomme, dann schreibe ich sie sofort in mein Aufgabenheft.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich aus dem Hort nachhause komme, dann kontrolliere ich nochmal, ob ich alle Hausaufgaben erledigt habe.

Ziel: Vollständige Arbeitsmaterialien dabei haben.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich mit dem Abendessen fertig bin, dann schaue ich auf meinen Stundenplan und packe meinen Ranzen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich am nächsten Tag Sport habe, dann packe ich ein T-Shirt, eine Hose und meine Sportschuhe in den Turnbeutel.

Ziel: Arbeitsmaterialien organisieren.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich neue Arbeitsblätter bekommen, dann hefte ich sie direkt in den richtigen Ordner ein.

Ziel: Streit nicht eskalieren lassen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn Martin mich beschimpft, dann atme ich tief ein und aus und ignoriere ihn.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich einen wichtigen Konflikt mit Anna habe, dann bespreche ich das mit ihr in Ruhe nach der Schule, wenn ich mich beruhigt habe.

Ziel: Zappeligkeit kontrollieren.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich innerlich unruhig werde, dann mache ich die Augen zu und spanne fünf Mal meine Fäuste ganz fest an.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich merke, dass ich zappeln muss, dann spanne ich kurz meine Arme und Beine ganz fest an.

Ziel: Besser Aufpassen im Unterricht.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich mit meinen Gedanken abschweife, dann hole ich mich schnell zurück und konzentriere mich extra doll auf meine Aufgaben.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn Sara mich ablenkt, dann sage ich „Sara, jetzt nicht. Erzähl mir das später“.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich merke, dass ich nicht mehr mitkomme und abschalte, dann bitte ich meinen Lehrer mir zu sagen, wo wir gerade sind.

Ziel: Weniger Flüchtigkeitsfehler machen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich einen Text schreibe, dann kontrolliere ich am Schluss die Rechtschreibung.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich eine Aufgabe bearbeite, dann gehe ich zunächst die Anweisung Schritt für Schritt und in Ruhe durch.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn ich eine Matheaufgabe rechne, dann nehme ich mir die Zeit, sie nochmal zu kontrollieren.

Ziel: Mehr am Unterricht beteiligen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn die Lehrerin eine Frage stellt und ich die Antwort weiß, dann melde ich mich.

Ziel: Auf Klassenarbeiten besser vorbereitet sein.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn eine Klassenarbeit angekündigt wird, dann beginne ich direkt mit dem Lernen.

Wenn-Dann-Plan: Immer wenn eine Klassenarbeit angekündigt wird, dann verabrede ich mich mit Stefan am Wochenende vorher zum Lernen.

Beispiele für bearbeitete Arbeitsblätter 1 & 2

Arbeitsblatt 1: Welche Ziele hast Du?

Welche Ziele möchtest Du in der Schule erreichen? Schreibe die drei wichtigsten Ziele auf, die Du erreichen willst.

Bessere Noten schreiben 2

Nicht mehr mit Kathrin Streit anfangen 3

Nicht mehr zu spät kommen 1

Bitte setze nun hinter das Ziel, das Dir am allerwichtigsten ist, eine „1“, hinter das Ziel, das Dir am zweitwichtigsten ist, eine „2“ und hinter das Ziel, das Dir am wenigsten wichtig ist, eine „3“.

Es ist gut, sich erst mal auf ein einziges Ziel zu konzentrieren. Daher schreibe jetzt hier das Ziel auf, hinter das du eine „1“ geschrieben hast:

Mein wichtigstes Ziel ist:

Nicht mehr zu spät kommen.

Lege nun fest, in welcher Zeit Du das Ziel erreichen willst:

Ich möchte mein Ziel innerhalb von 3 (Wochen) erreichen.

Arbeitsblatt 2: einen Wenn-Dann-Plan erstellen

Liebe Steffi!

Du hast Dir gerade ein neues Ziel gesetzt. Das ist prima!

Um ein Ziel zu erreichen, ist es wichtig, zu überlegen, *wie* Du dieses Ziel erreichen könntest.

Jetzt überlege genau: Was könntest Du tun, um Dein Ziel zu erreichen? Und in welcher Situation würdest Du das tun?

Beispiel:

Stell Dir vor, Dein Ziel wäre es, Taschengeld zu sparen, um Dir etwas Größeres kaufen zu können.

Ziel: Taschengeld sparen

Jetzt gibt es natürlich viele Möglichkeiten, Geld einzusparen. Hier sind einige aufgelistet:

1. Was kann ich tun? Nur noch 50 Cent für Süßigkeiten ausgeben
In welcher Situation? Am Kiosk nach der Schule.
2. Was kann ich tun? Meinen Freund fragen ob er mir seine Zeitschrift leihen kann, anstatt sie selbst zu kaufen
In welcher Situation? Wenn mein Freund die Zeitschrift dabei hat.
3. Was kann ich tun? Meine Oma fragen, ob ich ihr für eine kleine Belohnung zuhause helfen darf.
In welcher Situation? Montagnachmittag, wenn ich bei meiner Oma bin.

Jetzt bist Du dran: Was könntest Du tun, um Dein Ziel zu erreichen? Und in welcher Situation?

1. Was kann ich tun?

Den Wecker früher stellen

In welcher Situation?

Abends, wenn ich ins Bett gehe

2. Was kann ich tun?

Nicht mehr trödeln

In welcher Situation?

Morgens auf dem Schulweg

3. Was kann ich tun?

Ranzen früher packen und kontrollieren

In welcher Situation?

Abends, bevor ich ins Bett gehe

4. Was kann ich tun?

Mit dem Fahrrad fahren statt laufen

In welcher Situation?

Morgens, wenn ich spät dran bin

5. Was kann ich tun?

In welcher Situation?

Jetzt hast Du schon einige Dinge zusammengetragen und auch Situationen, in denen Du diese Dinge machen könntest. Im nächsten Schritt überleg' Dir, welche der formulierten Möglichkeiten Du auswählen willst, um Dein Ziel zu erreichen. Das kannst Du einfach oben markieren.

Diese Möglichkeit kann man nun in einen Wenn-Dann-Plan umwandeln. Wenn-Dann-Pläne haben immer eine festgelegte Form. Hier ist das an den ersten beiden Beispielen erläutert:

„Immer wenn ich nach der Schule zum Kiosk gehe, dann gebe ich nur noch 50 Cent für Süßigkeiten aus.“

„Immer wenn mein Freund die Zeitschrift dabei hat, dann frage ich ihn, ob er sie mir leihen kann.“

Nun versuche selbst, das dritte Beispiel in einen Plan umzuwandeln:

Immer wenn _____

ich Montagnachmittag bei meiner Oma bin,

dann _____

frage ich sie, ob ich ihr für eine kleine Belohnung helfen darf.

Nachdem Du geübt hast, wie man selbst Pläne aufstellt, versuche nun, dies für Dein eigenes Ziel zu machen.

Schreibe hier zunächst nochmal auf, was Dein persönliches Ziel ist – was möchtest Du in Bezug auf die Schule erreichen?

Ziel: _____

Nicht mehr zu spät kommen.

Du hast oben bereits markiert, was Du tun willst, um Dein Ziel zu erreichen und in welcher Situation. Damit Du Dir das besonders gut merken kannst, formuliere nun einen Wenn-Dann-Plan. Schreibe ihn drei Mal auf, damit Du ihn besser behältst.

Immer wenn

ich abends ins Bett gehe _____,

dann

packe ich zuerst meinen Ranzen und kontrolliere ihn _____.

Immer wenn

ich abends ins Bett gehe _____,

dann

packe ich zuerst meinen Ranzen und kontrolliere ihn _____.

Immer wenn

ich abends ins Bett gehe _____,

dann

packe ich zuerst meinen Ranzen und kontrolliere ihn _____.