



## Schritt-für-Schritt: der perfekte Wochen-Lernplan

Letzte Woche hatte ich wieder mal eine genervte Mutter am Telefon: Jeden Tag hat sie heftige Diskussionen mit ihrem Sohn Nico, ob und wann er Hausaufgaben macht. Wir haben nichts auf – die Standardantwort am Mittag auf die Frage nach den Hausaufgaben. Kann nicht sein – die übliche Reaktion der Mutter. Dann kommt es zu Diskussionen, was, wann gelernt werden sollte. Im schlimmsten Fall endet das Gespräch im Streit, wenn der Junior so gar nicht einsieht, dass er etwas für die Schule tun sollte.

Kennen Sie? Ist bei Ihnen auch so? Dann ändern Sie es noch heute und machen Sie in fünf Schritten einen effizienten Wochenlernplan mit Ihrem Kind.

### 1. Klären Sie das Problem

Setzen Sie sich mit Sohn oder Tochter an einen Tisch und besprechen Sie, was Sie nervt: Nahezu täglich kommt es zum Streit, ob und wann die Hausaufgaben gemacht werden. Zeit wird verbummelt, Nerven verschlissen und am Ende sind alle sauer. Sie diskutieren, statt ihre eigene Arbeit voranzubringen. Ihr Kind hat keine Zeit mehr, Freunde zu treffen. Und eigentlich wissen Schülerinnen und Schüler genau, dass sie nicht um ihre Aufgaben herumkommen. Das ändert sich jetzt. Damit der Hausaufgabenstress ein Ende hat, die Stimmung besser wird und Zeit für Freizeitaktivitäten bleibt.

### 2. Pflichtprogramm eintragen

Zuerst tragen die Kinder in einen Tagesplan ihren Stundenplan ein. Damit klar ist, welches Fach an welchem Tag in der Schule dran ist. Dabei markieren Sie die Sprachen in einer Farbe, alle Nebenfächer, auf die sich Ihr Junior vorbereiten sollte (weil unangekündigte Tests oder mündliche Ausfragen drohen) in einer anderen Farbe.

In den Nachmittagsstunden schreiben Sie anschließend neben den Schulstunden auch die Pflichttermine für Musikstunden, Fußballtraining und andere regelmäßig (wöchentlich oder vierzehntägig) wiederkehrenden Termine auf.

### 3. Lernzeiten planen

An alle Termine gedacht? Dann geht es an die Planung der Lernzeiten. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, ob es lieber direkt nach der Schule und Mittagessen Hausaufgaben macht oder zuerst eine Pause braucht. Dann bleibt natürlich weniger Zeit zum Spielen oder Weggehen. Sohn oder Tochter müssen aber entscheiden, was ihnen besser liegt. Legen Sie für jeden Tag die Hausaufgabenzeit fest und tragen Sie sie mit einer extra Farbe in den Stundenplan ein. Je nach Bedarf und individuellen Gegebenheiten sollten Sie 45-60 Minuten einplanen.

Wenn Sie Ihre Präferenzen durchsetzen wollen, laufen Sie Gefahr, dass es nicht funktioniert, dass Sie wieder diskutieren und streiten. Räumen Sie Ihrem Kind Planungshoheit ein, testen Sie, wenn es nicht klappt, wird angepasst. Nur wenn Sohn oder Tochter das Gefühl haben, selbst zu entscheiden, wird der Plan funktionieren und das Lernen selbstbestimmt ablaufen.

Danach entscheidet Ihr Kind, wann es Zeit für Wiederholungen und Vorbereitung hat. 20-30 Minuten täglich sind dafür normalerweise nötig. Viele Kinder machen dies gerne vor dem Schlafengehen oder nach dem Abendessen. Lassen Sie auch hier Ihr Kind entscheiden.

Die Zeiten für Hausaufgaben und Wiederholung können selbstverständlich jeden Tag anders sein, je nachdem wie viel am Nachmittag los ist. Vergessen Sie auch das Wochenende nicht, wenn Ihr Sprössling dann lieber lernt als am Freitagnachmittag.

Nehmen Sie sich Zeit genau zu besprechen, wann es sinnvoll ist, die Zeiten zu blocken. Fragen Sie immer wieder zwischendurch nach, ob der Plan für die Jugendlichen so in Ordnung ist oder sie lieber anders organisieren wollen.

#### 4. Wiederholungsfächer planen

Fragen Sie Ihr Kind, in welchen Fächern es Wiederholungszeit benötigt. Sicher in den Sprachen: Tragen Sie je nach Bedarf 2-3 Mal pro Woche Vokabelzeiten pro Fremdsprache in die Wiederholungszeit ein (Schreiben Sie einfach den Namen der Sprache in das vorgesehene Zeitfenster). Das muss sein.

Danach die anderen Lernfächer wie Bio, Geschichte, Chemie, Physik.... Beachten Sie dabei, dass die Wiederholungszeiten immer am Tag vor dem Wochentag stehen, an dem das Fach wieder auf dem Stundenplan steht.

Das gleiche Prozedere für die Hausaufgaben: Auch hier tragen Sie jeweils am Tag vor der Schulzeit in der Hausaufgabenzeit den Namen des Faches ein. Warum nicht Hausaufgaben an dem Tag, an dem sie in der Schule auf sind? Dann wären sie gleich erledigt. Aber: Werden sie am Vortrag der nächsten Schulstunde erledigt, wird gleichzeitig der Stoff wiederholt und die Wiederholungszeit wird eingespart. Wir wollen Lernen ja effizient gestalten ☺. Tragen Sie gemeinsam alle Fächer ein, in denen es normalerweise und regelmäßig Hausaufgaben gibt.

#### 5. Check

Der Stundenplan sieht nun alle Pflichttermine und Schulfächer und jeden Tag eine bestimmte Zeitspanne für Hausaufgaben und Wiederholung vor. Die Hausaufgaben werden vor der Schulstunde erledigt und so die Lernzeit minimiert. Alle Sprachen und Lernfächer sind abgedeckt, ebenso regelmäßige Hausaufgaben-Fächer. Alles steht mit verschiedenen Farben übersichtlich im Plan. Wenn nicht, machen Sie den finalen Plan nochmal ordentlich, es ist wichtig, dass die Schüler auf einen Blick erkennen, was ansteht.

Der Plan enthält aber keine Einzelaufgaben: Weder Vorbereitungszeit für Schulaufgaben oder Referate, noch Zeit für Hausaufgaben außer der Reihe. Wir organisieren auf diese Weise den Alltag, nicht die Sondersituationen. Auch wenn Geburtstage oder Arzttermine anstehen, ist dies nicht berücksichtigt. Sonst wird der Plan zu kompliziert, Einzeltermine und Aktionen erfordern einfach Flexibilität.

Geht die Planung und Einteilung nach dem Kopf Ihres Kindes, hat es nun keinen Grund mehr, die von ihm selbst gewählte Hausaufgaben oder Lernzeit in Frage zu stellen. Besprechen Sie dies nochmal zum Abschluss: Es hat freie Zeiteinteilung, die wird aber dann eingehalten und nicht diskutiert.

Damit gewinnen alle Beteiligten: Diskussionen werden vermieden, selbständiges Lernen gefördert, Eigenverantwortung unterstützt. Testen Sie den Plan 14 Tage und schauen Sie dann gemeinsam, wie er funktioniert. Selbstverständlich muss er zu Anfang immer wieder angepasst werden: Sie gewinnen Erfahrung, wie viel Lern- und Wiederholungszeit Ihr Kind an welchem Tag braucht. Sprechen Sie auch darüber, dass zügiges Lernen ohne Trödelei natürlich schneller geht und mehr Zeit für Freizeitaktivitäten lässt. Und der erste Teil der Hausaufgabenstrategie, der Hausaufgabenberg, sollte auch weiterhin berücksichtigt werden.