

## Zeitdieben auf der Spur

---

### Jede Menge Zeitdiebe

„Die Schule hängt mir zum Hals raus“, stellt Thomas entmutigt fest. Claudia ist ähnlicher Meinung: „Und dann die doofen Hausaufgaben, da sitz’ ich stundenlang dran, aber ich sitze bloß rum und schaffe kaum etwas.“ Thomas erinnert sich jetzt an die ständige Leier seiner Mutter, und er ist davon überzeugt: „Meine Konzentration ist gleich Null.“

Und als Claudia klagt: „Ich finde die ganze Schule ist ein totaler Stress“, ergänzt Thomas: „Jeder redet von Stress, aber kein Mensch sagt einem, was man dagegen tun kann.“

Vielleicht haben die beiden auch dir aus der Seele gesprochen. Ein ganzes Paket von Schwierigkeiten beim Lernen taucht hier auf. Aber ist dir aufgefallen, dass kein einziges Problem konkret benannt wurde? Vielmehr ist eine allgemeine Unzufriedenheit, die Unlust an und mit der Schule durch Schlagwörter ausgedrückt worden: Hausaufgabenrager, mangelnde Konzentration, Schulstress. Wo und wie soll da eine wirksame Hilfe einsetzen? Es geht wohl niemand zum Arzt: „Herr Doktor, ich bin krank, verschreiben Sie mir bitte eine gute Arznei!“ Hier könnte kein Arzt ohne Untersuchung weiterhelfen. Je genauer ich aber beschreibe, was wo wie wehtut, umso besser und schneller weiß der Arzt, was mir fehlt und was man dagegen tun kann.

Auch aus der Technik ist dir das „Gewusst wo“ bekannt. Es soll Leute geben, die montieren stundenlang Elektrogeräte auseinander und stellen dann fest, dass es nicht funktionierte, weil der Stecker nicht in der Steckdose war.

Wir sehen also: Die Fragen „Wo tut es weh?“ und „Was funktioniert nicht?“ müssen so genau wie möglich beantwortet werden, damit wir das Übel rasch und wirkungsvoll beseitigen können.

Bei Lernschwierigkeiten ist es ganz genau so!

Daher nutzt es gar nichts, sich einzureden: „Ich kann mich nicht konzentrieren! Ich bin total gestresst!“

Stattdessen sollte man sich die Art der Schwierigkeiten ganz genau klar machen, am besten anhand eines Fragebogens:

Diese Aussage...	ja	jein	nein
Ich telefoniere zu oft und zu lange mit meinen Freundinnen und Freunden.			
Ich verbringe zu viel vor dem Fernseher oder vor dem Computer.			
Ich trödle zu viel herum und drücke mich gerne vor „unangenehmen“ Arbeiten.			
Ich arbeite zu oft verbissen; das nimmt mir die geistige Frische und kostet mich letztendlich mehr Zeit.			
Ich habe so viele Hobbys, dass ich kaum zu meinen Schularbeiten komme.			
Ich suche oft unnötig lange nach Dingen, weil ich nicht genug Ordnung halte			
Ich werde durch viele Besucher und Unterbrechungen zu sehr abgelenkt			
Ich höre gern und oft Musik bei den Hausaufgaben; dadurch gerate ich ins Träumen und brauche länger.			
Ich arbeite häufig recht planlos vor mich hin und komme deshalb nicht richtig voran.			
Ich kann schwer NEIN sagen, auch wenn andere mich von der Arbeit abzuhalten versuchen.			
Ich schiebe Aufgaben oft vor mir her; das belastet mich irgendwie und lähmt meine Arbeit.			
Ich mache es mir häufig selbst schwer, grüble herum und komme nicht richtig voran.			
Ich mache zu viel Nebensächliches und konzentriere mich zu wenig auf wichtige Dinge.			
Ich arbeite in der Regel nur unter Zeitdruck; das führt immer wieder dazu, dass meine Gedanken blockieren.			
Ich...			