

Lernen & Prüfungen · Übung · Aufschieben

À la carte

Eine Liste mit kleinen, konkreten Aufgaben, aus der frei gewählt wird, statt einer grossen Aufgabe.

30–60 Min. pro Aufgabe

Lernende und KL

Block und Stift

PDF-Vorlage

Idee und Nutzen

Eine grosse Aufgabe wirkt erdrückend. Zerlegt in konkrete Häppchen und wie auf einer Speisekarte zur Auswahl gestellt, wird der Einstieg leichter: Es lässt sich wählen, womit begonnen wird, und jedes Abhaken zeigt Fortschritt.

Ablauf

- 1 Eine Aufgabenliste mit höchstens zehn Aufgaben erstellen.
- 2 Jede Aufgabe so konkret formulieren, dass sie als Handlungsanleitung funktioniert, zum Beispiel «Die Vorlage für die schriftliche Arbeit auf den Laptop laden».
- 3 Pro Aufgabe höchstens 30 bis 60 Minuten einplanen und die Zeit notieren.
- 4 Eine Aufgabe aus der Liste aussuchen und angehen.
- 5 Erledigtes abhaken.
- 6 Eine weitere Aufgabe auf die Liste setzen.

Im Anhang

• À-la-carte-Liste

PDF · 39 kB · Vorlage für die Aufgabenliste zum Ausdrucken

Passt zu: Ich plane mein Lernen, Ich schiebe auf

Weiterführende Literatur

- Grolimund, F. (2018). Vom Aufschieber zum Lernprofi: Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Herder.





Aufgabe

Dauer (Min.)

