

Gestalte Deinen Arbeitsplatz

Aufräumen und sich wohlfühlen heißt das Rezept. Dann kann dich nichts ablenken und du hast eine Kleinigkeit auf deinem Schreibtisch, die dir Freude bereitet.

Setze Dir neue Ziele

Was will ich erreichen- bis zum Ende der Woche? – bis in drei Tagen? – bis morgen? Je klarer dein Ziel formuliert ist, desto leichter kannst du es erreichen.

Gib nicht auf

Misserfolge gehören zum Leben. Lass dich nicht entmutigen dadurch, dass du etwas noch nicht so gut kannst. Es gibt gute und es gibt schlechte Tage, bleib dran.

Suche

Anknüpfungspunkte

Der Lernstoff wird weitergeführt, also baut er auf bereits Gelerntem auf. Versuche Dir die Inhalte, die vor den Ferien gelernt wurden, noch einmal ins Gedächtnis zu rufen!

Behalte Bewährtes bei

Hat sich dein Arbeitsrhythmus während des Tages bewährt, dann bleib dabei und nimm diesen wieder auf!

Positives Denken fördert Handeln

Setz dich an den Schreibtisch mit den Worten: „Heute werde ich meine Aufgaben zügig erledigen.“ Wer positiv zur Arbeit eingestellt ist, kann eher den Entschluss fassen etwas zu tun.

Ja, genau statt Ja, aber

Vermeide faule Ausreden, die dich doch nicht weiterbringen. Mach aus dem Ja, ich müsste etwas lernen, aber... ein Ja, ich muss etwas lernen und genau das tue ich auch.