

### **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.