



Die 5-Punkte-Checkliste

für stressfreie Hausaufgaben bei ADHS

✓ **SOFORT UMSETZBAR**

Diese 5 bewährten Strategien helfen dir, Hausaufgaben-Stress sofort zu reduzieren – ohne lange Vorbereitung, dafür mit großer Wirkung.

1

Die optimale Lernumgebung in 5 Minuten

- Räume den Schreibtisch leer – nur Stifte, Heft und das aktuelle Fach
- Smartphone in einen anderen Raum (oder in eine Schublade)
- Stelle einen Timer auf 25 Minuten (Pomodoro-Technik)
- Sorge für gutes Licht und frische Luft

2

Die 5-Minuten-Regel für besseren Fokus

- Starte mit nur 5 Minuten: "Wir schaffen nur diese eine Aufgabe"
- Oft kommt der Flow nach dem Start – wenn nicht, ist auch OK
- Belohne den Start, nicht nur das Ergebnis
- Kleine Erfolge = große Motivation

3

Pausen strategisch einplanen

- Nach 20-25 Min. Lernen: 5 Min. Pause (fest einplanen!)
- In der Pause: Aufstehen, bewegen, trinken, frische Luft
- Keine Bildschirm-Pausen (kein Handy, kein TV)
- Nutze die "Bewegungspause": 10 Hampelmänner, Treppen steigen

4

Richtig belohnen – ohne Druck aufzubauen

- Belohne den Prozess, nicht nur das Ergebnis
- "Du hast 20 Minuten durchgehalten!" statt "Schade, noch 3 Fehler"
- Kleine Belohnungen: gemeinsam spielen, Lieblingssessen, Extra-Zeit
- Führt ein Erfolgs-Tagebuch: "Was habe ich heute geschafft?"

5

Klar und wertschätzend kommunizieren

- Kurze, klare Ansagen: "Jetzt Mathe. Seite 12. Los geht's."
- Keine langen Diskussionen vor dem Start
- Frage nach Hausaufgaben: "Was steht an?" statt "Hast du...?"
- Bleibe ruhig, auch wenn es schwierig wird – dein Kind spürt deine Anspannung

■ Willst du noch mehr bewährte Strategien?

Diese 5 Punkte sind nur der Anfang. Im E-Book findest du 69 Seiten Praxis-Wissen + 6 druckfertige Bonus-Vorlagen.

→ **Jetzt E-Book für nur 14,99€ holen:**

digitalebuecherwelt.de/erfolgreich-lernen-mit-adhs