



Wir leben in einer immer schnelllebigeren Zeit, die kaum Zeit zum Nachdenken erlaubt.

Wir haben im Leben für fast jeden Schritt ver-

schiedenste Möglichkeiten, was wir tun. Wir müssen daher immer wieder anstrengende Entscheidungen treffen, da wir die Wahlmöglichkeiten haben.

Wir kommunizieren oft neben dem persönlichen Gespräch auf digitalem Weg und haben daher oft den Druck, permanent erreichbar sein zu müssen. Zudem müssen wir den Überblick behalten, mit wem wir wann, wo und wie kommunizieren.

All diese Dinge kennt auch Ihr Kind schon. Je älter es wird, umso mehr wird es von den einzelnen Aspekten betroffen sein. Das kann Stress verursachen. Ihr Kind sollte daher lernen, richtige und gute Entscheidungen zu treffen, was es gerade mit seiner Zeit anfängt.

Jeder Mensch hat jeden Tag immer wieder 24 Stunden zur Verfügung, die besser oder schlechter genutzt werden können.

Ihr Kind muss erst lernen, welche Entscheidungen hilfreich sind. Daher braucht es unter Umständen Ihre Unterstützung.

Was sind richtige und gute Entscheidungen? Wie kann man seine Zeit besser oder schlechter nutzen? Auf diese Frage gibt es keine allgemeine Antwort. Jedes Individuum hat andere Dinge, die es auf diese Fragen antworten würde.

Hierbei kann es helfen, alles was man innerhalb von 24 Stunden machen wird bzw. machen möchte, in vier Kategorien – der sogenannten, rechts dargestellten Eisenhower-Matrix - einzutragen:



DENK
ANSTOSS
PÄDAGOGISCHE
BERATUNG **WICHTIG &
UNWICHTIG - WIE
HALTE ICH ALLES
IN GUTER
BALANCE?**

	dringend	nicht dringend
Wichtig	- Lernen für KA morgen - Hausis für morgen	- Lernen für KA nächste Woche - Schwimmen gehen - Blätter abheften
nicht wichtig	- Nachrichten von Freunden beantworten - Party nächstes WE planen	- Surfschule für nächsten Sommer suchen - Schulfächer nach Farben sortieren

Gerade in der Kategorie „wichtig – nicht dringend“ befinden sich oft Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns guttun: Sport, soziale Kontakte pflegen, kreativ sein, usw. Oft findet man dort aber auch Dinge, die noch nicht dringend sind, die aber bald dringend werden, wenn man sich nicht darum kümmert.

Hier kann es helfen, sich feste Termine zu setzen, wann man sich um die Themen kümmert. So verliert man die schönen Dinge nicht aus dem Auge, aber verschiebt auch nicht die

Dinge, die sowieso irgendwann gemacht werden müssen und sonst irgendwann zu unnötigem Zeitdruck führen. Wir lassen diese Kategorie

sehr oft außer Acht zugunsten der Kategorie „nicht wichtig – dringend“. Hier findet man Dinge, die sich in den Vordergrund

drängen und gerne von außen kommen: jemand will etwas von uns und möchte gerne eine schnelle Erledigung, für uns ist die Erledigung aber eigentlich nicht wirklich

wichtig. Die Dinge scheinen nur dringend zu sein! Hier gilt es auszuhalten, dass wir Erwartungen ein-

mal nicht erfüllen. Stattdessen können wir in dieser gewonnenen Zeit etwas für uns selber tun – aus der Kategorie „wichtig – nicht dringend“.

Eine weitere große Falle, auf die man gerne hereinfällt: die Kategorie „nicht wichtig – nicht dringend“. Was hier steht, muss absolut nicht sofort gemacht werden.

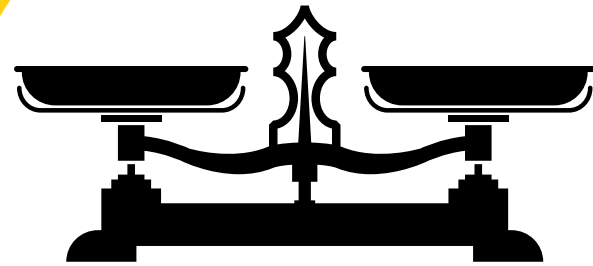
Oft weicht man aber gerne dahin aus, wenn man eigentlich in der Kategorie „wichtig – dringend“ arbeitet: eigentlich soll das Zimmer aufgeräumt werden, aber stattdessen fängt man an, die Bücher im Regal nach Farben zu sortieren. Das eine muss geschehen, das andere wäre schön, wenn es geschieht.

D.h. in der Kategorie „nicht wichtig – nicht dringend“ befinden sich gerne Dinge, die wir schön fänden, die aber Zeiträuber für andere, aktuell wichtigere Dinge sind.

Es ist hilfreich, wenn Sie ihr Kind darin unterstützen, immer wieder – für einzelne Tage oder eine Woche – diese Matrix zu erstellen und mit ihm zusammen zu schauen, welche Aufgaben wohin gehören könnten. Man findet bei Bedarf auch Apps – Stichwort „Eisenhower Matrix“ –, die eine attraktive Unterstützung sein können.

Für Ihr Kind ist es aber wichtig, dass sich in seiner Matrix nicht heimlich Ihre Prioritäten für Ihr Kind wiederfinden. Nur so kann Ihr Kind einen guten Umgang mit dieser Einteilung seines Tages- bzw. Wochenablaufs finden und eine mögliche Unterstützung zu einem Leben im gesunden Gleichgewicht lernen.

Wenn wir es schaffen, die für uns wichtigen von den für uns unwichtigen Aktivitäten zu trennen, haben wir – auch Ihr Kind – einen wichtigen Schritt in Richtung eines gesunden Lebens getan, um den oben genannten Herausforderungen unseres modernen Lebens gut begegnen zu können.



FRAGEN? ANREGUNGEN? KRITIK?

Bitte wenden Sie sich direkt an das Beratungsteam unter beratung@heidehofgymnasium.de

Das Beratungsteam