

## Max und die Klausur

Max saß am Schreibtisch. Er hatte sich vorgenommen, für die Matheklausur am übernächsten Tag zu lernen. Das hatte gestern leider nicht geklappt: Mal hatte er sich Kekse aus der Küche geholt, dann auf dem Smartphone nachgeschaut – WhatsApp-Nachrichten, Snapchat, Facebook-Likes. Und nun saß er wieder vor dem Heft – mit dem ernsthaften Vorsatz, diesmal WIRKLICH etwas zu tun. Bloß noch schnell einen Kaffee brauen und da waren doch noch Pralinen in der Schublade und so ein paar Minuten streamen würden ja auch nicht schaden. Dann merkte er, dass sein Freund ihn schon in einer halben Stunde zum Fußball abholen würde. Er ärgerte sich maßlos: über sich, aber auch über die Mathelehrerin, die immer so schwierige Klausuren entwarf. Und da klingelte es auch schon, er klappte das Heft zu und weg war er. Am nächsten Morgen packte er das Heft in die Schultasche und nahm sich vor, an diesem Tag, dem letzten vor der Klausur, WIRKLICH zu lernen.



Illustration: Michael Hüter

Tja, an diesem Tag klappte es wieder nicht: Max' Freundin wollte mit ihm shoppen gehen, um ein Kleid für eine Party zu kaufen. Abends war Max dann einfach zu müde und chillte auf dem Balkon mit ein paar Freunden. Und es kam, wie es kommen musste: Max konnte viele Aufgaben in der Klausur nicht lösen. Seine Mutter reagierte unmittelbar und machte einen Termin bei einem Coach aus, der mit ihm zusammen diese Aufschieberitis bearbeiten sollte.

Max fand das extrem uncool und peinlich, aber er nahm die Chance wahr. Zunächst sollte er einige Fragen beantworten.

Natürlich ist Max' Geschichte etwas konstruiert. Aber vielleicht erkennen Sie sich doch in der Situation wieder.

### Aufgaben:

1. Versuchen Sie sich in Max hineinzusetzen und ergänzen Sie die nachfolgenden Aussagen aus seiner Sicht.

Meine (Max') persönliche Gewohnheitsfalle:

.....

.....

.....

Wie fühle ich mich, wenn ich (als Max) „eigentlich“ lernen will?

.....  
.....  
.....

Welche Trigger, Reize führen dazu, dass ich (als Max) das Lernen unterbreche?

.....  
.....  
.....

Wie habe ich bisher reagiert?

.....  
.....  
.....

**2. Lesen Sie zunächst den Schülertext „Wege aus der Gewohnheitsfalle“.**

Nach einem ausführlichen Gespräch mit Max über die Vorgänge im Gehirn bei der Gewohnheitsbildung gibt der Coach Tipps, wie Max schrittweise der Gewohnheitsfalle entkommen kann.

**3. Seien Sie nun der Coach und schreiben Sie drei Tipps auf, wie Max seine hinderliche Gewohnheit ändern und eine effektive neue Gewohnheit etablieren kann.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....