

Wie gut spiele ich das Schule-Spiel?

Kreuze alles an, was dich und deine Schulsituation beschreibt:

- 1. Ich lasse Aufgaben und Projekte bis zur letzten Minute liegen. Ich schiebe auf.
- 2. Damit ich etwas beenden kann, gebe ich mich mit weniger als meinem Besten zufrieden.
- 3. Wenn ich zwischen Schularbeiten / Hausaufgaben oder einer anderen Aktivität wählen kann, stehen die Schulaufgaben an zweiter Stelle.
- 4. Wenn ich nicht gut vorbereitet bin, bin ich aufgeregt und ängstlich, wenn ich in die Schule gehe. Ich fühle mich unwohl.
- 5. Ich habe Angst mich zu blamieren, wenn die Lehrperson mich aufruft und ich die Antwort nicht weiss.
- 6. Ich habe Angst, dass meine Freunde herausfinden, dass ich nicht gut bin in der Schule.
- 7. Wenn mir das Lernen zu mühsam oder schwierig ist, gebe ich einfach auf.
- 8. Meine Lehrer scheinen sich nicht dafür zu interessieren oder wissen nicht, wie ich am besten lernen kann.
- 9. Manchmal merke ich, dass ich eine Aufgabe nicht richtig gelöst habe, weil ich die Aufgabe nicht verstanden oder nicht kontrolliert hatte.
- 10. Ich vergesse manchmal Termine; zum Beispiel, wenn ich etwas abgeben muss (z.B. Hausaufgaben) oder wann Prüfungen angesagt sind.
- 11. Ich mache manche Aufgaben absichtlich nicht gut, damit meine Freunde nicht denken, dass ich ein Streber bin.

- 12.** Ich vermeide es, neue Dinge auszuprobieren, weil ich Angst habe, es vielleicht nicht zu schaffen, weil ich nicht gut genug bin.
- 13.** In der Schule vertreibe ich mir die Zeit mit Tagträumen.
- 14.** Manchmal gebe ich Aufgaben zu spät ab, weil ich noch nicht zufrieden damit bin und mehr Zeit brauche, um sie zu überarbeiten.
- 15.** Manchmal brauchen meine Lehrer Wörter, die ich nicht verstehe.
- 16.** Grosse Arbeiten (Projekte) überwältigen / erschrecken mich. Ich glaube, ich kann das nie fertig kriegen.
- 17.** Ich weiss gewisse Sachen nicht, von denen meine Lehrer erwarten, dass ich sie wissen sollte.
- 18.** Ich habe Mühe damit, jemanden um Hilfe zu bitten.
- 19.** Manchmal habe ich so viel Arbeit, dass ich mich nicht entscheiden kann, was ich erledigen soll und was nicht. Ich muss riskieren, mit unfertigen Aufgaben erwischt zu werden.
- 20.** Es kommt nicht darauf an, ob ich mir für eine Aufgabe viel oder wenig Mühe gebe und mich anstrenge, ich bin nie wirklich gut.
- 21.** Meistens ist mir die Schule egal.
- 22.** Ich lerne zu Hause nur gerade solange, bis ich alle Aufgaben fertig habe. (nur das Nötigste)
- 23.** Manchmal bin ich so im Verzug mit meiner Arbeit, dass ich aufgebe und irgend eine Note in Kauf nehme.
- 24.** Ich bin frustriert, wenn ich Aufgaben immer auf die gleiche Weise bearbeiten muss. Dann verweigere ich manchmal die Arbeit.

- 25.** Manchmal unterschätze ich, wie lange ich für etwas brauche. Dann habe ich zu wenig Zeit und muss es schnell zu Ende bringen oder ich lasse es gerade sein, weil es sowieso nicht gut wird.
- 26.** In der Klasse versuche ich möglichst nicht aufzufallen.
- 27.** Wenn ich sowieso nicht verstehe, was wir in der Schule machen, höre ich gar nicht mehr zu.
- 28.** Ich bin frustriert, weil ich nicht gleich schnell lernen kann, wie einige andere Kinder.
- 29.** Es scheint mir, als ob ich immer die falschen Dinge für einen Test lerne.
- 30.** Meine Notizen nützen mir nichts, sie sind oft unvollständig oder fehlen ganz.
- 31.** Ich habe so viel andere Dinge in meinem Leben, die viel wichtiger sind als Schule. Ich kann gar nicht alles machen!
- 32.** Während diesem Schuljahr hatte ich gesundheitliche –, oder Drogen– oder Alkoholprobleme. (unterstreiche, was zutrifft)
- 33.** Manchmal bin ich so niedergeschlagen, dass ich am Morgen kaum in die Schule kommen mag.
- 34.** Ich weiss, ich könnte es besser, wenn die Lehrer mich an einem anderen Projekt arbeiten lassen würden. Ich wünschte, ich dürfte es auf meine Art machen.
- 35.** Was ich sonst noch dazu sagen möchte:
.....
.....
.....