



1. Dein Arbeitsplatz sollte ruhig und ordentlich sein (Vorteil: keine „Ablenker“).
2. Gewöhne dir feste Lernzeiten an (Vorteil: Gewöhnungseffekt).
3. Verschaffe dir zunächst einmal einen Überblick:  
„Muss“-Ziele (Was muss bis morgen erledigt sein?) und „Kann“-Ziele (Was könnte ich heute schon für die nächsten Tage erledigen?) unterscheiden (Vorteil: ein scheinbar unübersichtlicher „Hausaufgabenberg“ wird vermieden).
4. Teile dir die Hausaufgaben in einzelne Portionen ein (Vorteil: siehe Punkt 3).
5. Erledige die Hausaufgaben in einer sinnvollen Reihenfolge. Hier einige wichtige Tipps:
  - Beginne immer mit etwas Leichtem (Vorteil: Die etwa zehnmütige „Anwärmzeit“, die das Gehirn benötigt, um optimal leistungsfähig zu sein, ist sinnvoll genützt und es kann bereits ein erstes, weiter motivierendes Erfolgserlebnis verbucht werden).
  - Wechsle zwischen schriftlichen und mündlichen Hausaufgaben ab: SMS-Regel! (Vorteil: Das Gehirn bleibt fit, weil ihm Abwechslung geboten wird, es ermüdet nicht so schnell).
  - Lerne nichts Ähnliches hintereinander (Vorteil: Die Ähnlichkeitshemmung, die die Informationsverarbeitung beeinträchtigt, wird vermieden).
6. Plane nach ungefähr 30 Minuten, nachdem du mit einer Hausaufgabenportion fertig geworden bist, eine etwa fünfminütige Pause ein (Vorteil: Geplante Pausen sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeitszeit; sie liefern neue Energie für die Bewältigung der nächsten Hausaufgabenportion).
7. Wenn du die Vorbereitung für alle Fächer des nächsten Tages erledigt hast, brauchst du nur noch alle morgen benötigten Unterrichtsmaterialien in deine Schulmappe zu packen. Und dann: Freizeit! (Vorteil: Weniger Hektik am Morgen).