

# Was geht ab?

## Übersicht über eine Standard-Woche

### Darum geht es

Jugendliche wissen, wann sie zur Schule gehen und welche verschiedenen Aktivitäten geplant sind. Sie haben eine grobe Vorstellung davon, wann und wo sie sein sollen, aber einen klaren, zusammenhängenden Überblick über ihren Tages- bzw. Wochenablauf haben sie selten. Das Kategorisieren, Planen und Verstehen ihrer Tagesaktivitäten kann dabei helfen, mehr Verantwortung für ihren eigenen Tagesablauf zu übernehmen, Spielräume zu nutzen und sich Ziele zu setzen.

### Dauer

45 Minuten

### Material/Vorbereitung

- ein Journal, alternativ können auch Blätter genutzt werden
- Kopiervorlagen
- bunte Stifte und Marker, Sticker und andere dekorative Materialien zur Motivation

### Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe  
Einzelarbeit

### Vorgehen

Es wird eine Vorlage zur Verfügung gestellt, die eine exemplarische Woche darstellt.

Die Jugendlichen sollen eine normale Woche skizzieren, indem sie blockweise feste Termine und Routinen farblich markieren. Zum Beispiel könnte blau für Schulaktivitäten stehen, rot für Freizeitaktivitäten und grün für Pflichten (Aufräumen, Hausaufgaben usw.) stehen.

Basierend auf dieser Kategorisierung können sie ihren gesamten Wochenablauf farblich darstellen und erkennen, wie viel Zeit sie in welche Kategorie investieren und wo, wenn überhaupt, Lücken sind.

Eine Reflexion erfolgt gemeinsam im Plenum.

- Was fällt mir auf? Wo sind Muster? Wo Freiräume? Wer ist überrascht, wie wenig Lücken er/sie im Ablauf hat?

- Sind wichtige Dinge mit genügend Zeit versorgt? Wann sind Zeiten, zu denen ich mich gut konzentrieren kann? Kann ich wichtige Aufgaben in diesen Zeiträumen erledigen?
- Wann bin ich müde und platt? Kann ich in den Zeiträumen Dinge einplanen, die mir Erholung bringen? Oder Dinge, für die ich nur wenig Konzentration brauche?
- Möchte ich etwas an meinem Wochenplan ändern? Wenn ja, was will ich ändern? Was kann ich ändern? Was nicht?

### Variante

Anstelle eines exemplarischen Wochenplans können auch wöchentlich neue Wochenplanungen gemacht werden, falls sehr viel Wechsel und individuelle Termine anstehen.