



Meine Übungswoche

Jeden Tag fünf Minuten üben und dranbleiben



Name _____

Datum _____

So geht der Auftrag

Üben zu Hause | allein | 5 Tage × 5 Minuten, Journal etwa 10 Minuten**Material:** Dieses Blatt und etwas, das du üben möchtest, z. B. einen Jongliertrick, Kopfrechnen, Zeichnen, Seilspringen oder ein Lied.

1 Ziel setzen (Tag 1)

Wähle etwas Kleines, das du in einer Woche besser können willst. Mach einen Test. Wie gut geht es heute?

2 Üben (Tag 1–5)

Übe jeden Tag 5 Minuten. Mach pro Tag ein Kreuz und notiere in einem Wort, wie es ging.

3 Testen (Tag 5)

Mach den gleichen Test wie am Anfang. Was hat sich verändert?

Tag 1 ○	Tag 2 ○	Tag 3 ○	Tag 4 ○	Tag 5 ○
So ging es:	So ging es:	So ging es:	So ging es:	So ging es:

Ergebnis: Mein Ziel: _____ Test am Anfang: _____ Test am Schluss: _____

Meine Fähigkeitsfenster: Welche hast du gebraucht?	Magst du die Tätigkeit?
☐ Sprache ☐ Knobeln ☐ Raum & Bild ☐ Körper & Hände	☐ Klang & Rhythmus ☐ Miteinander ☐ Ich selbst ☐ Natur
☐ Ja, mehr davon ☐ Teilweise ☐ Nein, eher nicht Warum oder warum nicht? _____	
Ich selbst Mein Dranbleiben	Miteinander Meine Hilfe
Was hast du gemacht, wenn du keine Lust hattest oder es nicht geklappt hat? _____ _____	Wer hat dir geholfen oder dich angefeuert? _____ _____

Beruf im Blick Polymechanikerin / Polymechaniker EFZ

Stellt Teile für Maschinen her, auf den Hundertstelmillimeter genau.

Ich selbst: Du bleibst dran, bis es genau stimmt. **Körper & Hände:** Du arbeitest präzise an Maschinen.Berufsinfo: berufsberatung.ch

Wo brauchst du das im Alltag? Was wird dadurch besser?

Was möchtest du in der Schule als Nächstes in kleinen Schritten üben? Wo hattest du eine eigene Idee?
