Platz für dein Schullogo

Fachschaft / Bereich

ENTSCHEIDUNGSHILFE FÜR DEN ERSTEN SCHRITT

Ein-Schritt-Startkarte

Aus deiner langen Liste wird ein Anfang: ein Ziel, ein kleiner Schritt, ein bewusstes Weglassen.

1 Deine Liste: Was geht allein und ab morgen?

Trag deine Vorhaben ein und hake ab: allein in deiner Hand? ab morgen? ohne auf jemanden zu warten?

VORHABEN	ALLEIN	AB MORGEN	OHNE WARTEN
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Weiter kommt nur, was drei Haken hat. Bleiben mehrere, nimm eines. Die anderen kommen erst dran, wenn dein erster Schritt steht.

2 Ein Ziel

Was soll am Ende anders sein? Ein einziges Ziel, das du überprüfen kannst – nicht „alles besser machen“.

Mein Vorhaben aus der Liste	
Mein Ziel in einem Satz	
Daran merke ich, dass ich es erreicht habe	

3 Ein kleiner Schritt

Denk vom Ziel zurück: Welcher Schritt ist so klein, dass ihn nichts aufhalten kann?

Mein Schritt	
Ich starte am	

☐ Das ist meine 70-Prozent-Version. Sie darf unfertig starten.

4 Ein bewusstes Weglassen

Dein Schritt soll nichts addieren, sondern ersetzen. Was lässt du dafür weg?

Das lasse ich dafür weg	

☐ Die frei werdende Zeit geht in meinen Schritt.

5 Gegencheck: die drei Startfehler

☐ **TOTALUMBAU** Es ist genau ein Schritt, nicht mehrere auf einmal.	☐ **WARTEN AUF ANDERE** Ich brauche weder Fachschaft noch Konferenz noch ein Signal von oben.	☐ **PERFEKTIONSANSPRUCH** Ich fange an, auch wenn der Schritt noch nicht fertig durchdacht ist.

Bleibt ein Kästchen leer, geh zurück zu Feld 3 und mach den Schritt kleiner – oder nimm ein anderes Vorhaben aus deiner Liste.

Weiter: Mit diesem Schritt planst du deine Woche im 5-Tage-Plan (Kapitel 4.2, LSP-04_02-001).

CC BY 4.0 · Lina H. Seil Das Lina-Seil-Prinzip® lina-seil-prinzip.de

BEISPIEL: SO SIEHT EINE AUSGEFÜLLTE KARTE AUS

Ausgangspunkt ist die Liste aus Kapitel 4.1: Dienstagnachmittag, dreißig Minuten freigehalten, sechs Vorhaben auf dem Blatt. Die kursiven, blau gesetzten Einträge sind das Beispiel.

1 Deine Liste: Was geht allein und ab morgen?

VORHABEN	ALLEIN	AB MORGEN	OHNE WARTEN
Korrekturen	☒	☒	☒
Materialablage	☒	☒	☒
E-Mail-Flut nach 16 Uhr	☒	☒	☒
Vertretungsstunden	☐	☐	☐
Elternkontakt	☒	☒	☒
Klassenrat	☐	☐	☒

Vier Vorhaben haben drei Haken. Gewählt ist eines: der Elternkontakt. Korrekturen, Materialablage und E-Mail-Flut warten, bis dieser Schritt steht.

2 Ein Ziel

Mein Vorhaben aus der Liste	*Elternkontakt: Die letzte Antwort auf eine Nachfrage zu einer Note hat zehn statt zwei Minuten gedauert.*
Mein Ziel in einem Satz	*Nachfragen zu Noten beantworte ich aus einem fertigen Textbaustein statt jedes Mal neu.*
Daran merke ich, dass ich es erreicht habe	*Die nächste Nachfrage zu einer Note beantworte ich, ohne neu zu formulieren.*

3 Ein kleiner Schritt

Mein Schritt	*Eine Datei „Textbausteine Eltern“ anlegen und meine letzte Antwort zu einer Notenfrage hineinkopieren.*
Ich starte am	*Morgen, Mittwoch, nach der sechsten Stunde.*

☒ Das ist meine 70-Prozent-Version. Sie darf unfertig starten.

Der Baustein darf holprig sein. Er wird beim nächsten Einsatz glatter.

4 Ein bewusstes Weglassen

Das lasse ich dafür weg	*Antworten auf Notenfragen formuliere ich nicht mehr jedes Mal neu und wäge nicht mehr jedes Wort ab.*

☒ Die frei werdende Zeit geht in meinen Schritt.

5 Gegencheck: die drei Startfehler

☒ **TOTALUMBAU** Es ist genau ein Schritt, nicht mehrere auf einmal.	☒ **WARTEN AUF ANDERE** Ich brauche weder Fachschaft noch Konferenz noch ein Signal von oben.	☒ **PERFEKTIONSANSPRUCH** Ich fange an, auch wenn der Schritt noch nicht fertig durchdacht ist.

CC BY 4.0 · Lina H. Seil Das Lina-Seil-Prinzip® lina-seil-prinzip.de