VORLAGE FÜR DEINE STARTWOCHE

5-Tage-Plan

Eine Woche, eine Veränderung. An Tag 0 findest du heraus, was dich gerade am meisten Zeit oder Nerven kostet. An Tag 1 bis 4 gehst du kleine Schritte, an Tag 5 entscheidest du, was bleibt. Dafür brauchst du keine Erlaubnis und keinen Beschluss.

Tag 0 Bestandsaufnahme	**Tag 1–4** durchführen	**Tag 5** entscheiden	**3 Wochen** dranbleiben	**LSP-Check** prüfen

So klappt es: Wähle eine Woche ohne Klassenarbeits- oder Prüfungsdruck. Investiere nicht mehr Zeit als geplant. Setz deine Änderung um, ohne sie anzukündigen – deine Ergebnisse sprechen für sich. Trag keine Namen von Lernenden, Eltern oder Kolleg:innen ein; ein Stichwort zum Vorgang genügt.

1 · Tag 0 – Bestandsaufnahme

Was kostet dich gerade die meiste Zeit oder nervt dich am meisten? Beschreibe, statt zu bewerten: Es geht um Muster, nicht um Schuld. Kleine Posten zählen genauso wie große.

Datum _____ Grundlage ☐ meine Arbeitszeiterfassung (Kap. 1.3) ☐ freie Sammlung

DAS HAT FUNKTIONIERT	DAS HAT MICH ZEIT ODER NERVEN GEKOSTET	JEDE WOCHE WIEDER?
z. B. Korrekturblock am Samstagvormittag	*z. B. Suche nach der richtigen Datei*	*z. B. ja*
		☐ ja
		☐ ja
		☐ ja
		☐ ja

Was jede Woche wiederkommt, zeigt dir deinen größten Hebel.

Mein Punkt, an dem ich regelmäßig Energie verliere: _____

2 · Höchstens drei Aufgaben

Wähle aus der rechten Spalte höchstens drei Aufgaben, am besten Abläufe, die immer wiederkommen. Mach den Einstieg so klein, dass er in zwei Minuten zu schaffen ist. Die Aufgabe selbst darf länger dauern.

NR.	AUFGABE – KONKRETER HANDGRIFF	BEREICH	EINSTIEG IN ZWEI MINUTEN
Bsp.	*Häufigste Eltern-Mail als Textbaustein anlegen*	*Klassenleitung*	*Datei anlegen, Betreff eintippen*
1		☐ Unterricht ☐ Material ☐ Klassenleitung ☐ Sonstiges	
2		☐ Unterricht ☐ Material ☐ Klassenleitung ☐ Sonstiges	
3		☐ Unterricht ☐ Material ☐ Klassenleitung ☐ Sonstiges	

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

3 · Tag 1 bis 4 – durchführen

Trag vorab Datum, feste Uhrzeit und Umfang ein und hak ab, was erledigt ist. Dieselbe Aufgabe an mehreren Tagen ist erwünscht. Fällt ein Tag aus, machst du am nächsten weiter, ohne nachzuholen.

TAG	DATUM · UHRZEIT	UMFANG (MIN.)	AUFGABE NR.	ERLEDIGT
Tag 1				☐
Tag 2				☐
Tag 3				☐
Tag 4				☐
Tag 5	Entscheidungstag – heute keine Aufgabe, sondern Block 4			

4 · Tag 5 – Entscheidungstag

Heute entscheidest du schriftlich. Was nicht geklappt hat, ist eine Information, keine Niederlage.

Welche Veränderung hat dir spürbar Zeit oder Nerven gespart?	
Geschätzte Ersparnis pro Woche (Minuten):	
Was war schwieriger als erwartet – und woran lag das?	

NR.	WAS BEHÄLTST DU, WAS WAR EIN EINMALIGER VERSUCH?	FALLS NICHT GEKLAPPT: LAG ES AM …
1	☐ behalten ☐ einmaliger Versuch ☐ neue Aufgabe, gleicher Bereich	☐ Zeitpunkt ☐ Ansatz
2	☐ behalten ☐ einmaliger Versuch ☐ neue Aufgabe, gleicher Bereich	☐ Zeitpunkt ☐ Ansatz
3	☐ behalten ☐ einmaliger Versuch ☐ neue Aufgabe, gleicher Bereich	☐ Zeitpunkt ☐ Ansatz

5 · Deine eine Gewohnheit für die nächsten drei Wochen

WÄHLE GENAU EINE VERÄNDERUNG – NICHT ZWEI, NICHT DREI.	
Meine eine Veränderung:	
Was ich verändere und warum (zwei, drei Sätze):	
Fester Zeitpunkt – jeden … um … Uhr:	
Die Aufgabe …	☐ braucht Nachdenken → frische Morgenstunden, vor 11 Uhr oder Samstagvormittag ☐ ist reine Routine → geht auch am Nachmittag
Minimalversion für hektische Tage:	
Was dafür wegfällt:	

6 · LSP-Check nach drei Wochen

Termin (Datum):	
Durchgehalten? ☐ ja ☐ teilweise ☐ nein **Geholfen?** ☐ ja ☐ nein **Und jetzt?** ☐ beibehalten ☐ anpassen	

Erst wenn diese Veränderung steht, nimmst du die nächste in Angriff. Fürs Dranbleiben danach: Reflexion-Dranbleiben-Raster zu Kapitel 4.5.

Diskutiere im LSP-Forum
Welche eine Veränderung nimmst du dir für deine fünf Tage vor, und was lässt du dafür weg? Teile deine Antwort im Beitrag zu Kapitel 4.2 „Die 5-Tage-Startstrategie“ auf lina-seil-prinzip.de.

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