



Liebe Schülerinnen und Schüler,

eine kleine Geschichte, die sich vor über zwanzig Jahren zutrug: In meiner 11. Klasse in „Deutsch“ war ein Schüler: faul, disziplinlos – einfach nur schlecht. Da dies für mehrere Fächer galt, blieb er sitzen. Er wiederholte die 11. Klasse und kreuzte nach einem Jahr in meinem Lehrerzimmer auf mit der klaren Ansage, in meinen Deutsch-Leistungskurs zu kommen. Ich dachte nur: oh Gott! Ich fragte ihn nach den Gründen, seine Antwort war klar und selbstkritisch durchdacht: „Ich bin faul, ich habe keine Disziplin. Sie sind meine einzige Chance fürs Abi, Sie treten mir in den Arsch!“ Nebenbei, seine Rechnung ging auf: im Schriftlichen zweistellige Punktzahl! Und damit

mein erster Tipp: Wenn ihr Disziplin- und Motivationsprobleme habt, sucht gezielt Strukturen, die euch zu eurem Ziel dank klaren Linien „zwingen“. Und wählt im Studium keine Fächer, die euch extreme Freiheiten lassen, das Scheitern ist vorprogrammiert. Ich war Tutor in einem Studentenwohnheim, ich weiß, wovon ich schreibe. Und noch was: Gebt nicht gleich anderen die Schuld für euer Versagen, sondern sucht Lösungen im Rahmen eurer Möglichkeiten, um euer Ziel zu erreichen. Ihr seid eures Glückes Schmied oder ihr verbrennt euch fürchterlich die Hände, auch das weiß ich aus Erfahrung – einer meiner Mitschüler war Sohn des Schmiedes und ich war öfter in der Schmiede. Kurz: Es ist euer Leben – Erfolg oder Scheitern!

Bei den nächsten Punkten nenne ich keine Forschungsergebnisse und Experimente aus dem bereits mehrfach genannten Buch „Die Macht der Disziplin“ von Baumeister und Tierney, sondern nur die Tipps, die daraus folgen, plus meine Strategien:

- Frühstück vor dem Unterricht!
- Habt langfristige Ziele und teilt diese in kurzfristige, formuliert diese nicht allgemein, sondern als ganz konkrete Aufgaben! Nach jeder kleinen Einheit eine Pause, nach jedem größeren Erfolg eine „Feier“, es muss ja nicht gleich ein komplettes Besäufnis sein! Und nie die realistische Planung zu Beginn vergessen – siehe zweiter „Brief“!
- Trainiert euch, auch mal eine längere Zeit nur eine Sache zu machen, nur eine (!) – kein Switchen, keine Ablenkung, kein Surfen und das Handy ausgeschaltet

## Disziplin – Erfolgsfaktor in der Schule: Tipps

im Nebenzimmer! Bei „Handy-Schwäche“ gebt es eurem kleinen Bruder, eurer älteren Schwester, von denen ihr es nie und nimmer vor dem ausgemachten Zeitpunkt bekommt. Und an drei Orten hat das Handy aus meiner Sicht auch nichts verloren: am Bett, beim gemeinsamen Essen und bei tieferen Gesprächen.

- Erledigt eine größere Aufgabe regelmäßig – am besten täglich, ungefähr zur gleichen Zeit am gleichen Ort, der halbwegs aufgeräumt ist.
- Wenn ihr von einem großen Ziel überzeugt seid, geht eine Selbstverpflichtung ein – zunächst vor euch selbst, dann erzählt es überall ‘rum, und wenn ihr zu den harten Handy-Fuzzis gehört, stellt eure Fortschritte, euer Engagement ins Netz – täglich! Zwingt euch dank Sozialkontrolle zu dem, was ihr ohne Kontrolle nicht packen würdet.
- Automatisiert so vieles wie nur möglich, dann müsst ihr für kontrolliertes Verhalten keine Kontrolle mehr ausüben, es läuft – auch ohne Entscheidungszwang, der verschwendet nämlich viel Energie!
- Ernährt euch gesund und schläft ausreichend – immer ungefähr zur gleichen Zeit. Und davor: eine Stunde kein Internet! Zur Wiederholung: Das Handy liegt nirgends im Schlafzimmer!

Ihr müsst keine Disziplin-Heiligen werden! Seht euch selbst realistisch und seid konsequent im Tun – egal mit welchen Tricks! Und wenn ihr alles geschafft habt, haut voll rein mit der Belohnung! Ihr habt sie euch verdient!

Klaus Schenck

### Links zu verschiedenen Materialien und Artikeln:

- 1. „Disziplin-Brief“/Einführung:
- 2. „Disziplin-Brief“/Experimente:
- 3. „Disziplin-Brief“/Tipps:
- **Ordner** mit allen „Disziplin-Briefen“ und -Artikeln: XXX
- **„Die Stunde der Disziplinierten!“** (Corona-Reihe), Artikel im Mitteilungsblatt der Stadt Tauberbischofsheim, 18.11.2020:  
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/170-2020-11-18-disziplin-artikel.jpg.pdf>
- **„Selbstmanagement“**: Schüler scheitern meist nicht an ihren intellektuellen Fähigkeiten, sondern an fehlender Disziplin, fehlendem Sinn, fehlenden Zielen: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk088-selbstmanagement.pdf>
- **„Disziplin macht erfolgreich, stressfrei und glücklich“**: Zusammenfassung des Buches von Marli Huijter: „Disziplin! – Überleben im Überfluss“, Theiss-Verlag, Darmstadt 2016 auf neun Seiten – eine persönliche

Auseinandersetzung mit dem Buch:

<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-disziplin-huijer.pdf>

- **Konkrete Vorschläge** mit Blanko-Übersichtstabellen für die **Abitur-Vorbereitung rund 2-3 Monate vor dem Abitur**:
  - **Erläuterung** der Schritte für die Erstellung einer übersichtlichen Abi-Planung: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk315-zeitplan-abi-blanko-1.pdf>
  - **Übersichtsblätter** für jedes Abi-Fach: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk315-zeitplan-abi-blanko-2.pdf>
  - **Planungsblätter** für einen sinnvollen Wechsel der Fächer über Wochen – mit einer Spalte für täglichen Ausgleich: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk315-zeitplan-abi-blanko-3.pdf>
- **Ordner** mit gezielten Materialien für die **Abitur-Vorbereitung** (entwickelt während der **Corona-Einsamkeit**): <https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/geziele-abitur-hilfen-in-corona-einsamkeit/index.html>
- **Lernpsychologie** mit Therapiehund Rocky: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk317-abi-sendung-rockytipps.pdf>
- **„Im eigenen Takt zum Erfolg“**: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk089-eigenerrhythmus.pdf>
- **„Tag-Träume – die Kreativitäts-Chance“**: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk094-tagtraeume.pdf>
- **„Handys – vom klugen Umgang mit ihnen“**: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk092-handy-umgang.pdf>
- **„Handys – psychologische Forschungsergebnisse“**: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk091-handy-forschung.pdf>
- **„Aufschieberitis“** (Schüler-Präsentation/Psychologie-Unterricht): <https://www.youtube.com/watch?v=tzEc2FsgvEs>
- **„Beschleunigung – Stress, Zeitnot, Lösungsansatz“** (für Psychologie-Interessierte): <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk093-beschleunigung.pdf>

## Disziplin – Erfolgsfaktor in der Schule: Tipps

**Klaus Schenck, OSR. a.D.**

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

**„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:**

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

Überblicks-Ordner: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

