„Alle Vorsätze sind für den Arsch, wenn man sich nicht daran hält“

Liebe Schülerinnen und Schüler,
unten der Original-Auszug aus einer Stellungnahme zur Literatur-Hausarbeit in der 11. Klasse vor mehr als zehn Jahren. Der Schüler beschreibt voller Enttäuschung über sich selbst, was er fühlte und woran er scheiterte. Und genau dieses Scheitern hat deutlich zugenommen. Das ist vielleicht ein Hintergrund für das Buch von Volker Busch: „Kopf frei! – Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen“. Droemer-Verlag 2021, München. 18 Euro. Das Buch des Professors für Neurologie und Psychiatrie nehme ich als Grundlage, psychische Hintergründe zu erklären und Lösungsstrategien zu nennen. Mir geht es ausschließlich um euch, ihr seid das Sieb, womit ich das Buch las und Zentrales in mehreren kurzen Artikeln zusammenstellte.
Starten wir mit dem Schüler-Originaltext, der manchem von euch doch ziemlich vertraut vorkommen dürfte:

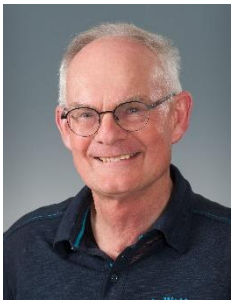
Boahh, war des schlimm, ey. Ich bin sooo ein dummer Idiot, echt. Ich bin so faul, des gibt es gar nicht. Da nimmt man sich vor den Bonustermin zu erreichen und was schafft man bis dahin. Ja, richtig, man liest des verkackte Buch und bekommt seinen Arsch sonst nicht hoch, um was zu schreiben, da ja Ferien sind.
Warum nur????!! Und dann sieht man, wie ein Drittel der Klasse schon fertig ist und man selber noch nicht mal, ja, noch nicht mal des Deckblatt hat. Oh Gott, nicht mal des Deckblatt, sowas ist einfach nur megapeinlich…
Am ersten von den zwei Wochenenden, die dir bleiben, setzt du dich hin und kommst sogar voran. Doch genau dann, als du denkst, es läuft, hast du einfach keine Lust mehr und denkst dir, morgen mach ich dafür mehr. Am nächsten Tag sind dir deine Freunde wichtiger und du wirst jederzeit vom Handypiepton abgelenkt, da genau an dem Tag alle dir eine Nachricht schicken wollen, wieso auch immer, und du denkst dir, ob du schon immer so FAME warst…
Dann beginnen die letzten 1,5 Wochen und von Montag bis Freitag widmest du dich vielleicht für, wenn es hochkommt, zwei Stunden der Hausarbeit. Das Motto, das du dir als Motivation überlegt hast, um deine Faulheit auszutricksen, konntest du auch in die Tonne kloppen: NOT TOMORROW, TODAY IS THE DAY. Was ein Schwachsinn!
So versuchst du am letzten Wochenende durchzustarten, während die Andern schon am Ausdrucken sind…
Alle Vorsätze sind für den ARSCH, wenn man sich nicht daran hält.

1. „*Alle Vorsätze sind für den Arsch* – Gründe“

„Alle Vorsätze sind für den ARSCH“, woran ist der Schüler denn genau gescheitert, was sind die Gründe und wie sehen die Lösungsstrategien aus? Das wird uns in den nächsten Artikeln beschäftigen. Prof. Busch nennt auf S. 30 drei Gründe des „Steuerungsverlustes“ in unserer Gesellschaft, zentrale Themen seines Buches:

1. Reiz- und Informationsflut: aufgrund der Informationsdichte geht eine tiefgeistige Verarbeitung von Inhalten den Bach runter.
2. Ablenkungsdichte und Multitasking: die Ablenkungsmöglichkeiten sind gigantisch und extrem verführerisch, dazu kommen geistige Umschaltprozesse (Multitasking), die erschöpfen.
3. Medialer Dauerkonsum: die ständige digitale Kommunikation verhindert Auszeiten, die dem Kopf Freiräume ermöglichen, über Verschiedenes nachzudenken, über Manches sich klarzuwerden und sich in sich selbst zu spüren, also die Stimme des Bauchgefühls, der Intuition zu hören. Diese Stimme wird im digitalen Dauerfeuer zum Schweigen gebracht und damit geht auch unsere Kreativität verloren.

Die Themen sind gesetzt, vieles wird euch nach dem Lesen der verschiedenen Artikel klar sein, folglich ein Licht aufgehen, was ihr persönlich ändern könnt, und das ist deutlich einfacher, als ihr denkt. Ihr müsst nur euren „Arsch“ hochbringen, in puncto Handys etc. über euren Schatten springen, um dann staunend festzustellen, dass „Vorsätze nicht für den ARSCH“ sind, sondern umgesetzt für Erfolg und Freude sorgen. Aber ein bisschen Offenheit für Psychologie und Tipps müsst ihr schon mitbringen.



„Kopf frei!“ für euch selbst, für eure Ziele, für euer Glück!
Klaus Schenck

Alle Artikel der Psychologie-Serie mit Links

1. „Alle Vorsätze sind für den Arsch, wenn man sich nicht daran hält“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/
2. „Die Aufmerksamkeit ist der Meißel des Gedächtnisses“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-aufmerksamkeit-ist-der-meissel-des-gedaechtnisses/
3. „Wer zwei Hasen gleichzeitig jagt, wird keinen davon fangen“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/wer-zwei-hasen-gleichzeitig-jagt-wird-keinen-davon-fangen/
4. „Where the focus goes, the energy flows“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/where-the-focus-goes-the-energy-flows/
5. „Tagträumen ist vielleicht die wichtigste Arbeit in meinem Leben“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tagtraeumen-ist-vielleicht-die-wichtigste-arbeit-in-meinem-leben/
6. „Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/das-leben-der-eltern-ist-das-buch-in-dem-die-kinder-lesen/
7. Generation Z: Dumbphone statt Smartphone: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/generation-z-dumbphone-statt-smartphone/

Handy-Artikel der Schülerzeitung

- Klaus Schenck: „Hey, Lehrer, nehmt den Schülern die Handys ab!“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/hey-lehrer-nehmt-den-schulern-die-handys-ab/
- Schülerwunsch: Handyfreier Unterricht: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/schuelerwunsch-handyfreier-unterricht/
- Eigenes Handy im Unterricht/Forschungsergebnisse: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eigenes-handy-im-unterricht-forschungsergebnis/
- Klaus Schenck: „Du Handy – ich Mensch“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/du-handy-ich-mensch-2/
- Debora Eger: Eine Woche ohne Handy“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eine-woche-ohne-handy/
- Antonia: „Handyfasten – eine Qual für fast alle Jugendlichen“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/15659/
- Stephanie Hofmann: „Handysucht“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/suchtige-smartphonebesitzer-gestern-belachelt-heute-opfer/
- Anna Winkler: „Handy an – Gespräch aus“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/handy-an-gesprach-aus/
- Vanessa Müller: „Persönlicher Bezug zum Handy“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/personlicher-bezug-zum-handy/
- Klaus Schenck: „Ein neues Kapitel in der Menschheitsgeschichte“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/ein-neues-kapitel-der-menschheitsgeschichte/
- Stefanie Geiger: „Liebe auf den ersten Blick – ein iPhone erzählt“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/liebe-auf-den-ersten-blick/
- Debora Eger: „Tschüss Facebook“: https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tschuss-facebook/
- Sofie Geiger: „Der Handy-König“ (Fotostory / Parodie auf „Der Erlkönig“): https://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-handykoenig-fertig.pdf

Ergänzendes Material: Manuskript plus Link zur YouTube-Sendung

- „Tagträume – die Kreativitäts-Chance“: https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk094-tagtraeume.pdf
- „Beschleunigung – Stress, Zeitnot, Lösungsansatz: https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk093-beschleunigung.pdf
- „Handys: vom klugen Umgang mit ihnen – Tipps: https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk092-handy-umgang.pdf
- „Handys: Psychologische Forschungsergebnisse“: https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk091-handy-forschung.pdf
- „Selbstmanagement – Erfolgsfaktor im Schulalltag“: https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk088-selbstmanagement.pdf

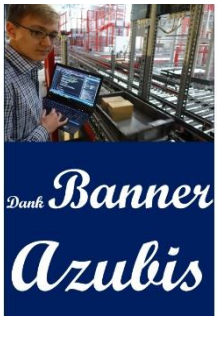
Material-Übersicht mit Links

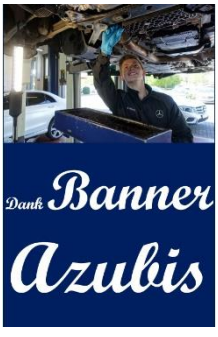
(Stand: Oktober 2023)

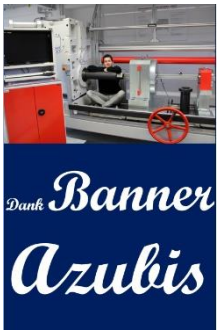
www.KlausSchenck.de

Familienunternehmen/Mittelstand: Dank Banner zu Azubis

https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/banner-chancen/index.html







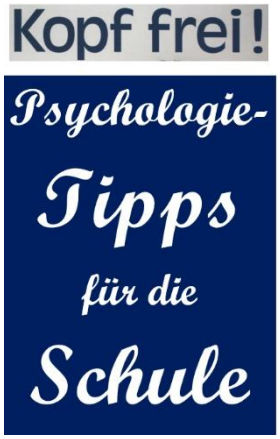
Lehrerbuch: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“

https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html

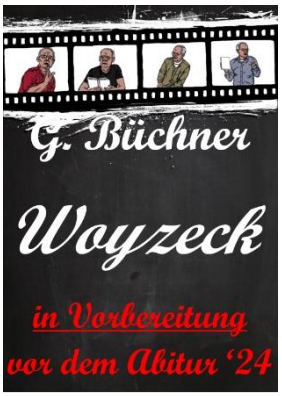
Aktuelles und Neues

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023---baden-wuerttemberg/index.html

https://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/eigene-artikel/freier-geist-vs-politische-korrektheit/index.html



https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/



verregnetes Wochenende → Pflichtlektüre intus

Inhalt: in Briefform, auf YouTube, Personen-Kurzübersicht – **umfassende Werkübersicht**: auf YouTube, als Manuskript, Markierung zentraler Stellen – **Interpretation**: in Briefform, als Manuskript, auf YouTube, als Wissenstest

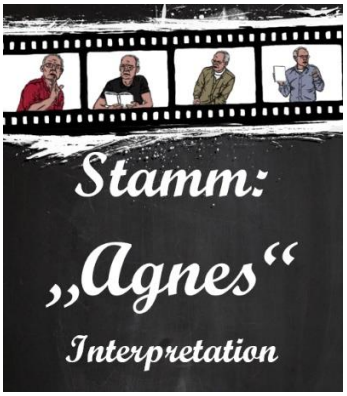
Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg ab 2023

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023---baden-wuerttemberg/index.html

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2022

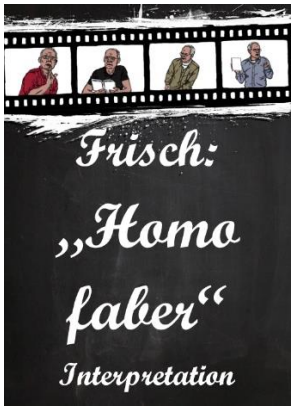
https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi-pflichtlektuere---baden-wuerttemberg/index.html

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2018



https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---stamm-agnes/index.html

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---buechner-dantons-tod/index.html



https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---frisch-homo-faber/index.html

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2012

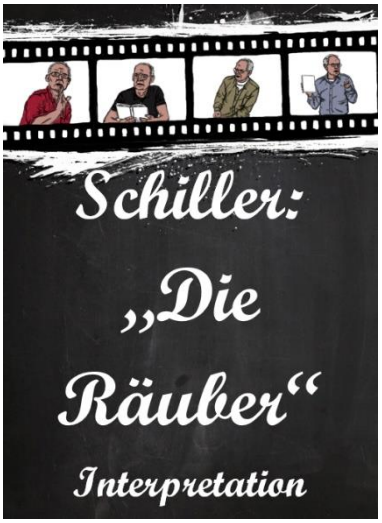
https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kleist-kohlhaas/index.html

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kafka-prozess/index.html

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---duerrenmatt-besuch-der-alten-dame/index.html

Weitere Deutsch-Pflichtlektüre

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi--pflichtlektuere---nordrhein-westfalen/index.html



https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-raeuber/index.html

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-kabale-und-liebe/index.html

Deutsch-Themen und Präsentations-Prüfungen auf YouTube

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/inhaltsangabe/index.html

https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/grammatik/grammatik-uebungen/index.html

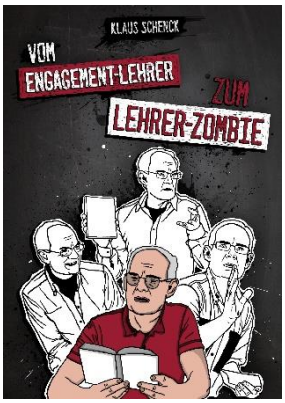
https://www.klausschenck.de/ks/praesentationen/abi-praesentationen/index.html

https://www.schuelerzeitung-tbb.de/der-mensch-mit-dem-schizophren-denkenden-herzen-und-der-verwirrten-seele/

Psychologie-Themen

https://www.klausschenck.de/ks/psychologie/psychologie-unterricht-als-staerkenseminar/index.html

https://www.schuelerzeitung-tbb.de/disziplin-erfolgsfaktor-in-der-schule-einfuehrung/

https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/

Klaus Schenck, OSR. a.D.
Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie
Drei Internet-Kanäle:
Schul-Material: www.KlausSchenck.de
Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de
Schul-Sendungen: https://www.youtube.com/user/financialtaime
Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=SugI-meaxt4
„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:
Info-Flyer: http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf