

# Den Effizienz-killern auf der Spur

Mithilfe dieser Checkliste lassen sich Stolpersteine entdecken – unbedingt ehrlich sein!



stimmt manchmal nie

**Ich antworte meinen Freunden** und Klassenkameraden per Handy-Chat, sobald ich eine Nachricht bekomme.



stimmt manchmal nie

**Wenn mir eine Aufgabe** zu langweilig oder zu schwierig ist, gehe ich ins Internet oder zocke ein Spiel.



stimmt manchmal nie

**Ich muss oft lange** nach Büchern oder Heften suchen.



stimmt manchmal nie

**Während des Lernens** höre ich gern Musik oder ein Hörbuch.



stimmt manchmal nie

**Ich werde beim Lernen** immer so müde, dass ich mich gern aufs Bett lege und prompt einschlafe.



stimmt manchmal nie

**Dauernd kommt jemand** rein und will was von mir.



stimmt manchmal nie

**Sobald ich Hausaufgaben** mache, setzt sich meine Schwester/mein Bruder ans Klavier, oder es macht ein anderer Krach.



stimmt manchmal nie

**Wenn ich lernen soll,** gehe ich zwischendurch lange aufs Klo und nehme einen Schmöker oder das Handy mit.