

Passiert es Dir auch, dass Du häufig etwas vergisst? Dann findest Du auf dieser Seite ein paar hilfreiche Tipps! Wenn Du wegen Deiner Vergesslichkeit jedoch häufig Ärger bekommst, solltest Du mit den betreffenden Personen sprechen und ihnen klar machen, dass Du das nicht absichtlich tust. Bitte sie, dir dabei zu helfen, Dinge nicht so schnell zu vergessen. Kreuze die Tipps an, die Du hilfreich findest!

- ☐ Ich schreibe mir **Erinnerungszettel** mit ein paar Stichwörtern und platziere sie so, dass ich sie nicht übersehe und zwar .....
- ☐ Ich zeichne mir kleine **Bilder**, die mich daran erinnern an etwas zu denken.
- ☐ Ich schreibe mir die wichtigen Dinge und Termine immer sofort in meinen **Schülerkalender** oder in mein **Merkheft**.
- ☐ Wichtige Dinge hebe ich mit einem **farbigen Stift** hervor.
- ☐ Wenn ich eine Aufgabe nicht genau verstanden habe, **frage** ich noch einmal nach.
- ☐ Ich hänge mir einen **Wochenplan** in die Küche, auf dem alle Aufgaben und Termine eingetragen sind, und schaue nach jeder Mahlzeit, ob etwas anliegt.
- ☐ Für Termine stelle ich meinen **Wecker** oder mein Handy.
- ☐ Wenn es geht, erledige ich Dinge sofort, dann brauche ich nicht mehr an sie zu denken.
- ☐ Ich schreibe mir eine **Liste** mit Aufgaben, die ich erledigen muss, und hake die erledigten Aufgaben ab.
- ☐ Ich kann aber auch **Checklisten** für Dinge aufstellen, die ich immer wieder brauche oder an die ich immer wieder denken muss, wie z. B. Schulsachen.
- ☐ Ich erzähle anderen, z. B. meinen Eltern, was ich noch machen muss, damit sie mich daran erinnern.

