



UNGEBREMST
BESONDERS

Hausaufgaben

Alles auf einen Blick

Kostenloses PDF

Drei typische Situationen.

Neun konkrete Ideen.

✓ Der Start klappt nicht

✓ Zu erschöpft nach der Schule

✓ Es eskaliert schnell

*Für Eltern, bei denen Hausaufgaben
regelmäßig zu Streit, Tränen oder
Verweigerung führen.*



1

Der Start klappt nicht

wenn der Einstieg in die Hausaufgaben hängt

Nach einem langen Schultag ist der innere Akku bereits stark belastet. Reize, Regeln und soziale Situationen haben Energie gekostet – besonders bei neurodivergenten Kindern. Wenn dann einfach gesagt wird: „Mach jetzt deine Hausaufgaben.“, steht das Gehirn vor einer Aufgabe, die viel größer wirkt, als sie eigentlich ist. Der Startpunkt fehlt.

KOMMT DAS BEI EUCH VOR?

- ☐ Dein Kind sitzt da, fängt aber nicht an
- ☐ Der Start zieht sich täglich hin
- ☐ Es braucht immer einen Anstoß von dir

Idee 1 – Die 3-Minuten-Start-Methode

Nicht: „Mach deine Hausaufgaben.“ Sondern: „Mach nur 3 Minuten.“ Timer stellen – danach darf dein Kind selbst entscheiden: weitermachen, kurze Pause oder später weitermachen.

Das Gehirn muss nicht mehr die ganze Aufgabe starten, sondern nur einen winzigen Einstieg. Und oft passiert dann etwas: Wenn der Anfang geschafft ist, läuft es weiter.

Idee 2 – Ein Mini-Ritual vor dem Start

Der Übergang Schule → Hausaufgaben ist für viele Kinder schwer. Ein kleines, immer gleiches Ritual hilft dem Gehirn umzuschalten:

- Tisch gemeinsam vorbereiten
- kurzer Snack
- Timer stellen
- „Okay, wir starten jetzt den Hausaufgaben-Modus.“

Das Ritual signalisiert: Jetzt beginnt etwas Neues. Der Start passiert nicht mehr abrupt.

Idee 3 – Der Start-Anker

Manche Kinder beginnen leichter, wenn sie immer mit derselben einfachen Aufgabe starten: Datum aufschreiben, das Arbeitsheft aufschlagen, die erste Aufgabe gemeinsam lesen, nur eine Zeile schreiben.

Dieser Start-Anker ist kein echtes Arbeiten. Er bringt das Gehirn in Bewegung – und Bewegung ist beim Lernen oft wichtiger als Motivation.

Wenn dein Kind nicht anfangen kann, bedeutet das nicht, dass es faul ist. Ein kleiner Anfang kann viel verändern.

2

Mein Kind ist nach der Schule zu erschöpft

wenn der Akku schon leer ist, bevor die Hausaufgaben beginnen

In der Schule verarbeitet dein Kind über Stunden hinweg Reize, Regeln und Erwartungen gleichzeitig. Gerade neurodivergente Kinder brauchen dafür besonders viel Energie. Wenn dein Kind nach Hause kommt, ist der innere Akku häufig bereits fast leer – Hausaufgaben treffen dann auf ein Nervensystem, das eigentlich zuerst Entlastung braucht.

KOMMT DAS BEI EUCH VOR?

- ☐ Dein Kind kommt kaputt nach Hause und reagiert gereizt
- ☐ Selbst einfache Aufgaben fühlen sich unschaffbar an
- ☐ Nach kurzer Zeit kommt der totale Einbruch

Idee 1 – Erst ankommen, dann weiter

Viele Kinder brauchen nach der Schule zuerst eine Phase ohne Anforderungen. Diese Zeit ist keine Belohnung – sie ist Regulation. Das Nervensystem muss erst wieder herunterkommen, bevor neue Aufgaben möglich sind.

Hilfreich: etwas essen, kurz allein sein, Bewegung, Musik hören, spielen. Oft reichen 15–20 Minuten.

Idee 2 – Ein klarer Übergang zu den Hausaufgaben

Der Wechsel von Pause zu Hausaufgaben kann genauso schwer sein wie der Start selbst. Deshalb hilft vielen Kindern ein klarer, wiederkehrender Übergang: immer derselbe Ort, ein kurzer Satz, Timer stellen, Material gemeinsam bereitlegen.

Dieses kleine Ritual signalisiert dem Gehirn: Jetzt beginnt etwas Neues. Der Wechsel passiert dann vorhersehbar – nicht abrupt.

Idee 3 – Die Reihenfolge verändern

In vielen Familien läuft es so: Hausaufgaben → Essen → Freizeit. Für erschöpfte Kinder kann das sehr schwierig sein.

Manchmal funktioniert diese Reihenfolge besser:

1. Essen
2. kurze Pause oder Bewegung
3. Hausaufgaben

Der Körper bekommt zuerst Energie zurück, bevor wieder Konzentration verlangt wird.

Wenn dein Kind nach der Schule nicht mehr kann – das ist oft kein Trotz. Es ist ein Zeichen, dass der innere Akku stark belastet ist.

3

Es eskaliert nach kurzer Zeit

wenn Frust und Wut die Hausaufgaben übernehmen

Der Stresspegel steigt schneller, als das Nervensystem deines Kindes ihn regulieren kann. Gerade neurodivergente Kinder haben nach einem anstrengenden Schultag schon viel verarbeitet. Wenn dann eine Aufgabe schwierig wird oder länger dauert als gedacht, gerät das System schneller an seine Grenze. Die Eskalation kommt scheinbar aus dem Nichts – dabei gab es vorher oft kleine Signale.

KOMMT DAS BEI EUCH VOR?

- ☐ Es läuft kurz, dann kippt alles
- ☐ Frust entsteht scheinbar aus dem Nichts
- ☐ Du erkennst es erst, wenn es schon zu spät ist

Idee 1 – Der Stop-Punkt vor der Explosion

Viele Eskalationen lassen sich nicht mehr stoppen, wenn sie einmal begonnen haben. Der entscheidende Moment liegt davor.

Typische Frühzeichen:

- stärkeres Zappeln
- genervtes Seufzen
- „Ich kann das nicht!“
- plötzlich albernes Verhalten
- Streitlust

Hier kann ein früher Stop helfen: „Wir machen kurz Pause, du hast das schon echt gut gemacht.“ Diese Pause ist kein Aufgeben – sie verhindert, dass das Nervensystem komplett überläuft.

Idee 2 – Der 2-Minuten-Frust-Reset

Wenn Frust entsteht, braucht das Nervensystem zuerst Entlastung. Erst danach kann wieder gedacht werden. Kurze körperliche Aktivitäten helfen:

- 10 Hüpfen
- gegen die Wand drücken
- kurz um den Tisch laufen
- etwas Schweres tragen
- Wasser trinken

Diese kleinen Unterbrechungen wirken oft stärker als lange Diskussionen.

Idee 3 – Aufgaben kleiner schneiden

„Mach Seite 34.“ – Für das Gehirn fühlt sich das schnell an wie ein Berg. Hilfreicher: zuerst nur die erste Aufgabe, dann kurze Pause, dann die nächste. Oder: „Lies nur die erste Zeile.“

Das Ziel ist nicht Tempo. Das Ziel ist Bewegung.

Wenn Hausaufgaben schnell eskalieren, liegt das selten an mangelnder Motivation. Kleinere Schritte nehmen viel Druck heraus.

Wenn das Problem nicht nur am Küchentisch liegt

Wenn Hausaufgaben dauerhaft eskalieren, lohnt sich der Blick auf mehr: Aufgabenmenge, schulische Anforderungen, Absprachen mit der Lehrkraft. Oft steckt dahinter ein Zusammenspiel, das nicht allein am Nachmittag zu lösen ist.

Ein Gespräch mit der Schule muss kein Konflikt sein. Es kann der erste Schritt zu konkreten Veränderungen sein – wenn du weißt, wie du es vorbereitest, welche Punkte auf den Tisch gehören und wie du dein Kind dabei stärkst.

Dafür gibt es den Schulgespräch-Kompass.

Auf der nächsten Seite findest du die passenden Materialien dazu.

Du musst Hausaufgaben nicht jeden Nachmittag neu durchkämpfen.

Wenn klarer wird, wo es hakt, wird auch klarer, welcher nächste Schritt sinnvoll ist.



Die Hausaufgaben-Mappe

Der komplette Nachmittag mit Schule – strukturiert, situationsbezogen, sofort nutzbar.

→ [Zur Hausaufgaben-Mappe ansehen](#)



Die Schul-Mappe

Wenn nicht nur die Hausaufgaben, sondern die ganze Schulzeit reibt – von morgens bis abends.

→ [Zur Schul-Mappe ansehen](#)



Der Schulgespräch-Kompass

Wenn ein Gespräch mit der Schule ansteht – vorbereitet reingehen, nicht überrumpelt rauskommen.

→ [Zum Schulgespräch-Kompass ansehen](#)

**Hausaufgaben sind kein Privatproblem der Familie.
Sie entstehen im Zusammenspiel von Schule, Kind und Zuhause.**

Sandra Troidl · [ungebremst-besonders.de](#)