

Wenn Hausaufgaben zum täglichen Konflikt werden

Struktur statt Überforderung

Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern von Kindern mit
Aufmerksamkeits-, Impuls- oder Lernschwierigkeiten

Power Kids Academy Wien
Sabrina Lackner



Warum Hausaufgaben (bei ADHS) herausfordernd sind

Viele Eltern kennen das:

Kaum geht es um Hausaufgaben, kippt die Stimmung.

Streit oder Tränen haben jedoch selten mit mangelnder Motivation zu tun.

Ihr Kind hat den ganzen Vormittag funktioniert, sich angepasst und über Stunden Impulse kontrolliert.

Das kostet viel Energie.

Nach der Schule sind viele Kinder

erschöpft, reizoffen und innerlich angespannt.

Zuhause darf diese Spannung endlich nachlassen.

Und genau dann beginnen die Hausaufgaben.

Was wie Widerstand wirkt, ist oft Überforderung.

Was wie Verweigerung aussieht, ist häufig Erschöpfung.

Was hier wirklich passiert

Ihr Kind kämpft nicht gegen Sie.

Es kämpft gegen Überforderung.

Nach einem langen Schultag ist das Nervensystem oft bereits am Limit.

Hausaufgaben treffen dann nicht auf Unwillen, sondern auf Erschöpfung.

In diesem Zustand hilft kein Druck.

Es braucht Struktur.

Häufig ist nicht die Aufgabe das eigentliche Problem, sondern ein überlastetes Nervensystem.

Struktur statt Überforderung

So können Sie konkret vorgehen

Kinder brauchen bei Hausaufgaben:

- Klarheit
- Überschaubarkeit
- kurze Einheiten
- sichtbare Schritte

- Nicht mehr Druck.
- Sondern mehr Struktur.

Weniger Reize helfen dem Gehirn, sich zu fokussieren.

Viele Kinder profitieren von einem möglichst reizarmen Arbeitsplatz:

- Nur das benötigte Arbeitsmaterial liegt am Tisch
- Keine zusätzlichen Spielsachen oder Gegenstände

Wenn möglich: nicht direkt am Fenster oder an stark frequentierten Türen.

Weniger visuelle und akustische Reize bedeuten oft mehr Konzentrationsfähigkeit.

Zusätzlich kann helfen:

- geräuschreduzierende Kopfhörer
- ruhige, instrumentale Musik

Beobachten Sie, was Ihrem Kind wirklich guttut.

Struktur statt Überforderung

So können Sie konkret vorgehen

Sichtbar reduzieren

Viele Kinder sind überfordert, wenn zu viel auf einmal sichtbar ist.

Wenn mehrere Aufgaben am Blatt stehen:

- Decken Sie alle anderen Aufgaben ab.
- Lassen Sie nur Aufgabe 1 sichtbar.

Erst wenn diese erledigt ist, wird die nächste sichtbar.

Das Gehirn braucht Übersicht, nicht Masse.

In Mini-Schritte denken

Nicht:

„Mach bitte deine Hausaufgaben.“

Sondern:

„Lies bitte nur die erste Aufgabe.“

Ein Schritt. Dann der nächste.

Struktur statt Überforderung

So können Sie konkret vorgehen

Nach einer Aufgabe einen Dopamin-Impuls setzen

Nach einer erledigten Aufgabe braucht das Gehirn einen kleinen Impuls, bevor es weitergehen kann.

zum Beispiel:

- kurze Bewegung
- ein kurzer Tanz
- ein sichtbarer Haken auf einer Liste

Erst danach geht es weiter.

Belohnung ist hier kein Luxus.

Sie hilft dem Gehirn, wieder ins Tun zu kommen.

Sie ist neurologisch sinnvoll.

Notfall-Reset

Wenn gar nichts mehr geht.

Woran erkennen Sie den Notfall-Modus?

Ihr Kind:

- schreit oder weint unkontrolliert
- verweigert komplett
- reagiert nicht mehr auf Argumente
- ist körperlich angespannt oder explosiv

Jetzt geht es nicht mehr um Hausaufgaben.

Jetzt geht es um Regulation.

Was jetzt NICHT hilft

- Erklären
- Diskutieren
- Druck machen
- Logik

Das Gehirn ist gerade im Alarmmodus.

Lernen ist in diesem Zustand nicht möglich.

Notfall-Reset

Was jetzt hilft

Stoppen Sie zuerst das Gespräch.

Jetzt geht es nicht um Lösungen.

Jetzt geht es um Beruhigung.

1. Einen Schritt zurück

- Treten Sie innerlich und äußerlich einen Schritt zurück.
- Sprechen Sie nicht weiter.
- Kein Erklären. Kein Diskutieren.
- Wenn nötig, verlassen Sie für 2–3 Minuten kurz den Raum.

2. Weniger Worte.

- Verwenden Sie kurze, ruhige Sätze.
- „Pause.“
- „Wir atmen kurz.“
- „Ich bin da.“

Mehr braucht es in diesem Moment nicht

Notfall-Reset

3. Reize reduzieren

- Fernseher aus – falls er läuft.
- Handy weg.
- Möglichst ruhiger Raum.
- Leiser sprechen.
- Weniger Reize helfen dem Nervensystem.

4. Ruhig bleiben

- Ihr Kind kann sich gerade nicht selbst beruhigen.
- Es braucht Ihre Ruhe.
- Sprechen Sie langsamer.
- Bewegen Sie sich bewusst langsamer.

Notfall-Reset

5. Erst den Körper beruhigen

- Denken kommt später.
- Zuerst braucht der Körper Unterstützung.

Mögliche Impulse:

- Ein Kissen fest drücken oder umarmen
- Hände fest zusammendrücken
- 10-mal gegen die Wand drücken
- Kurz durch den Raum gehen
- Hände mit kaltem Wasser abspülen
- Einen kühlen Waschlappen ins Gesicht legen
- Fester Druck und kurze Bewegung können beruhigen.

6. Zeit geben

Ein überlastetes Nervensystem beruhigt sich nicht in zwei Minuten.

Manchmal dauert es 20–40 Minuten.

Das bedeutet nicht, dass Sie etwas falsch machen.

Das ist kein Rückschritt.

Das ist Regulation.

Erst wenn Ruhe eingekehrt ist,
sprechen wir wieder über die Aufgabe.
Nicht vorher.

Auch Eltern brauchen Regulation

Wenn ein Kind eskaliert,
treffen oft zwei überforderte Nervensysteme aufeinander.

In diesem Moment reagieren wir nicht pädagogisch.

Wir reagieren neurologisch.

Viele Eltern kommen selbst gestresst aus dem Arbeitstag.
Müde. Gereizt. Unter Druck.

Woran merke ich, dass ich selbst im Alarmmodus bin?

- Ich werde lauter.
- Ich werde ungeduldig.
- Ich beginne zu drohen oder zu diskutieren.
- Ich spüre Druck im Körper.

Das ist kein Versagen.

Das ist ein aktiviertes Nervensystem.

Struktur darf entlasten.

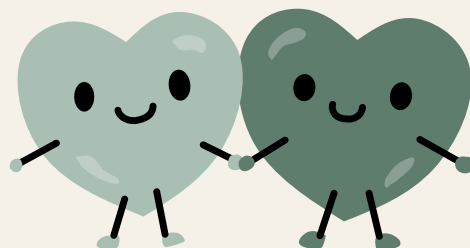
Mini-Strategien für Eltern

- Pause vor Reaktion
- Drei tiefe Atemzüge, bevor Sie sprechen.
- Lautstärke halbieren
- Je leiser Sie werden, desto mehr Regulation entsteht.
- Tempo verlangsamen
- Langsamer sprechen. Langsamer bewegen.

Beziehung vor Perfektion.

Nicht jeder Nachmittag muss perfekt laufen.

Aber jeder Nachmittag kann Beziehung erhalten.



Struktur darf entlasten.

Hausaufgaben müssen kein täglicher Kampf sein.

Wenn Überforderung verstanden wird, kann Druck weichen.

Nicht jeder Nachmittag wird ruhig verlaufen.

Aber jeder Nachmittag kann bewusster gestaltet werden.

Manchmal beginnt Veränderung
nicht mit mehr Disziplin,
sondern mit mehr Verständnis.

Struktur kann Druck reduzieren.

Und Hausaufgaben dürfen dadurch ruhiger werden.

Sie erhalten in unregelmäßigen Abständen weitere fachliche
Impulse rund um Regulation, Struktur und Angebote aus
meiner Praxis.

Ruhig. Fundiert. Praxisnah.



Sabrina Lackner

Power Kids Academy

www.sozialtrainerin.at

© 2026 Power Kids Academy – Sabrina Lackner

Dieser Leitfaden basiert auf meiner praktischen Arbeit mit
Kindern mit Aufmerksamkeits-, Impuls- oder
Lernschwierigkeiten und ihren Familien.

Hausaufgaben – Orientierung

Erst prüfen: Ist mein Kind im Lernmodus?

- ☐ Kann zuhören
- ☐ Reagiert ansprechbar
- ☐ Ist nicht im Wutausbruch
- ☐ Ist körperlich reguliert

Wenn NEIN: Keine Hausaufgaben starten. Erst Regulation.

Sichtbarkeit reduzieren

- ☐ Nur eine Aufgabe sichtbar
- ☐ Alles andere abgedeckt
- ☐ Klare, kurze Anweisung
- ☐ Zeitlich begrenzter Rahmen (z.B. 10–15 Minuten)

In Mini-Schritten denken

Nicht:

„Mach bitte deine Hausaufgaben.“

Sondern:

„Lies bitte nur die erste Aufgabe.“

„Schreib nur den ersten Satz.“

Ein Schritt. Dann der nächste.

Notfall-Reset – Kurzüberblick

- Abstand
- Weniger Worte
- Ruhiger Ton
- Bewegung
- 20–40 Minuten Zeit einplanen

Lernen ist im Alarmmodus nicht möglich.

Auch Eltern brauchen Regulation

- ☐ Pause vor Reaktion
- ☐ Drei tiefe Atemzüge
- ☐ Leiser sprechen
- ☐ Tempo verlangsamen

Beziehung vor Perfektion.