



# Trainingsvertrag

Heute schließe ich mit meinen Eltern folgenden Vertrag ab:

Ich möchte meine Leistungen in der Schule verbessern – schließlich bin ich ja nicht dumm. Wir haben beim Test nach Warnke herausgefunden, dass ich für meine Schulprobleme nichts kann. Manche Dinge gelingen mir noch zu wenig automatisch.

Darum muss ich mich ständig besonders anstrengen. Aber es liegt in meiner Hand, ob ich diese Dinge trainieren will. Wenn ich regelmäßig über mehrere Monate trainiere, könnten sich meine Noten verbessern. Darum verspreche ich, die unten angekreuzten Aufgaben an Schultagen und in den Ferien während der angegebenen Minuten zu trainieren, bis ich die Ziele erreicht habe. Wenn ich diese erreicht habe, wiederhole ich die Aufgaben einmal pro Woche.

X	#	min.	Aufgabe	Ziel
<input type="radio"/>	1.	3	Visuelle Ordnungsschwelle	Erreichen meines Zielwertes von ..... ms
<input type="radio"/>	2.	3	Auditive Ordnungsschwelle	Erreichen meines Zielwertes von ..... ms
<input type="radio"/>	3.	3	Richtungshören	Erreichen meines Zielwertes von ..... µs
<input type="radio"/>	4.	3	Tonhöhenunterscheidung	Erreichen meines Zielwertes von ..... %
<input type="radio"/>	5.	3	Synchrones Finger-Tapping	Erreichen meines Zielwertes von ..... ms
<input type="radio"/>	6.	3	Wahl-Reaktionszeit	Erreichen meines Zielwertes von ..... ms
<input type="radio"/>	7a.	3	Mustererkennung	Erreichen meines Zielwertes von ..... ms
<input type="radio"/>	7b.	3	Tonfolgeerkennung	Erreichen meines Zielwertes von ..... ms
<input type="radio"/>	8.	3	Auge-Hand-Koordination	10 Sekunden im Sitzen mit der Nicht-Schreibhand balancieren
<input type="radio"/>	9.	10	Lateral-Training	Zügiges synchrones Mitlesen aller CDs mit den Textvorlagen
<input type="radio"/>	10.	3	Kurzzeit-Merkfähigkeit	Erreichte Silbenzahl = Alter - 1 Silbe, jedoch maximal 6 Silben
<input type="radio"/>	11.	3	Wahrnehmungs-Trennschärfe	Sichere und schnelle Lautunterscheidung
<input type="radio"/>	12.	3	Blicktuchtigkeit	Stetiges, ruckfreies Verfolgen der liegenden Achten
<input type="radio"/>	13.	-	Winkelfehlsichtigkeit	Besuch beim Augenfachmann
<input type="radio"/>	14.	3	Visuelles Buchstabieren	Fehlerfreies Buchstabieren auch schwieriger Wörter

Das Training ist so wichtig, dass ich es durchführen sollte, auch wenn ich einmal keine Lust habe. Wenn ich einen Tag gar nicht oder nicht alle notwendigen Aufgaben trainiere, hat dies Folgen. Ich bin bereit, diese Folgen zu akzeptieren – und zwar ohne zu murren!

## X Folge

- Ich verzichte an den beiden folgenden Tagen auf jegliches Fernsehen.
- Ich spende mein Taschengeld einer Woche einer wohltätigen Organisation:
- Ich helfe zusätzlich zu meinen normalen Pflichten einen Tag lang im Haushalt oder Garten.
- Ich ...

Die Folgen entfallen nur an Tagen, an denen meine Eltern vorher ausdrücklich damit einverstanden sind, dass ich nicht trainiere.

Auch meine Eltern versprechen, mir und dem Training ca. 30 Minuten pro Tag ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. In dieser Zeit sind Ungeduld, Schimpfen und Besserwisserei verboten - solange ich aufmerksam und fleißig bin. Auch für meine Eltern gibt es Folgen, wenn sie sich nicht an die Abmachung halten:

## X Folge

- Meine Eltern verzichten auf jegliches Fernsehen an dem betreffenden Tag
- Ich muss an einem Tag nicht im Haushalt oder bei der Gartenarbeit helfen
- Meine Eltern ...

Wir sind mit den Vertragsbedingungen einverstanden:

\_\_\_\_\_  
Meine Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Meine Eltern

\_\_\_\_\_  
Trainingscoach

\_\_\_\_\_  
Datum

Dieser Vertrag kann nur geändert werden, wenn meine Eltern **und** ich damit einverstanden sind!