

Hausaufgaben-Routine

Strukturiert, ruhig, machbar – für Kinder und Jugendliche mit Autismus



Hausaufgaben sind für viele autistische Kinder und Jugendliche eine der größten Alltagshürden. Nicht wegen fehlender Fähigkeiten, sondern wegen der schwer vorhersehbaren Anforderungen, des Energieverlusts durch den Schultag und der Schwierigkeit, sich selbst zu strukturieren. Diese Vorlage macht den Ablauf sichtbar, wiederholbar und entlastet die ganze Familie.

Was diese Vorlage besser macht:

- Klare Reihenfolge statt täglicher Verhandlung: Wann, wo, wie lange.
- Pausen eingebaut: nicht als Belohnung, sondern als Pflichtbestandteil.
- Energieampel: schwierige Tage erkennen, Erwartungen anpassen.
- Fach-für-Fach-Übersicht: was ist heute zu tun, in welcher Reihenfolge?
- Abschlussritual: klares Ende der Hausaufgabenzeit – kein Ausfasern.

Diese Vorlage auf einen Blick



Seite 2 - Kinder (Grundschule / Förderschule)

Bildfelder für Fachsymbole, große Checkboxes, Lumi als Begleitung, max. 4 Fächer mit Pausen.



Seite 3 - Jugendliche / Sekundarstufe

Vollständige Fach-Tabelle (bis 7 Fächer), Pomodoro-Timer-Raster, Schwierigkeitsbewertung, Notizfeld.



Seite 4 - Wochenuübersicht + Leer-Vorlage

5-Tage-Übersicht der Hausaufgaben, leere Vorlage für eigene Anpassung (14 Zeilen).

Energieampel - wie viel ist heute drin?

	ENERGIE	BEZEICHNUNG	STRATEGIE
	Viel Energie	Alle Aufgaben in voller Länge	<i>schwierige zuerst</i>
	Mittlere Energie	Normale Reihenfolge	<i>kürzere Pausen</i>
	Wenig Energie	Pflichtaufgaben zuerst	<i>längere Pausen</i>
	Erschöpft	Nur das Allerwichtigste	<i>Rest morgen früh</i>

Tipp: Lass das Kind / den Jugendlichen die Ampel vor dem Start selbst ankreuzen. Das gibt Eigenverantwortung und erleichtert das Gespräch über Pausen und verkürzte Aufgaben.



Meine Hausaufgaben

Schritt für Schritt - ich schaffe das!

Name: _____

Datum: ____ . ____ . 2026

Energie: □ □ □ □

Vor den Hausaufgaben

ca. 5-10 Min. ankommen

☐	☐	Trinken & Snack Etwas essen und trinken - Gehirn braucht Energie	____ Uhr
☐	☐	Tasche ausräumen Alle Hefte, Bücher und Aufgaben auf den Tisch legen	____ Uhr
☐	☐	Aufgaben anschauen Was muss heute gemacht werden? Liste schreiben	____ Uhr
☐	☐	Ruhig werden Alles ausschalten, was ablenkt (TV, Handy, Tablet)	____ Uhr

Meine Hausaufgaben heute

eins nach dem anderen!

☐	☐ <i>Fach-Symbol</i>	1. Mathematik Aufgabe: _____ Dauer: ____ Min. □□□ Schwierigkeit
☐	☐ <i>Fach-Symbol</i>	2. Deutsch Aufgabe: _____ Dauer: ____ Min. □□□ Schwierigkeit
PAUSE! ____ Min. Pause - Bewegung, Snack, Ruhezone		
☐	☐ <i>Fach-Symbol</i>	3. Sachkunde Aufgabe: _____ Dauer: ____ Min. □□□ Schwierigkeit
☐	☐ <i>Fach-Symbol</i>	4. Anderes Fach Aufgabe: _____ Dauer: ____ Min. □□□ Schwierigkeit

Fertig! Aufräumen & Abschluss

ca. 5 Min.

☐	☐	Alles einpacken Hefte, Bücher und Materialien in die Tasche für morgen	____ Uhr
☐		Unterschrift holen Hausaufgabenheft vorzeigen und unterschreiben lassen	____ Uhr
☐	☐	Eltern Bescheid geben Fertig! Alles erledigt - oder: Was brauche ich noch Hilfe?	____ Uhr

☐ Ich habe heute alle Hausaufgaben gemacht! ☐

📅 Hausaufgaben-Plan

Name / Klasse: _____

Datum: ____ . ____ . 2026 Energie: ☐ ☐ ☐ ☐

📅 Vorbereitung

10 Min. – Ankommen & Planen

☐	☐	Snack & Trinken	____ Uhr
☐	☐	Hausaufgaben auflisten Alle Fächer prüfen, Reihenfolge festlegen (Schwierige zuerst wenn Energie hoch)	____ Uhr
☐	☐	Ablenkungen ausschalten Handy weg, Stille oder Lieblingsmusik ohne Text	____ Uhr
☐	☐	Timer stellen Gesamtzeit einschätzen, Pomodoro nutzen (25 Min. Arbeit, 5 Min. Pause)	____ Uhr

➡ Meine Aufgaben heute

Fach für Fach

FACH		AUFGABE / WAS IST ZU TUN?	DAUER	FERTIG
☐	1		____ Min.	☐
☐	2		____ Min.	☐
☐	3		____ Min.	☐
☐	4		____ Min.	☐
☐	5		____ Min.	☐
☐	6		____ Min.	☐
☐	7		____ Min.	☐

📅 Pomodoro-Zeitraster

25 Min. Arbeit + 5 Min. Pause

Trag in jeden Block ein, woran du arbeitest. Nach 25 Min. eine kurze Pause (5 Min.). Nach 4 Blöcken: längere Pause (15–30 Min.).

BLOCK	UHRZEIT	WORAN ICH ARBEITE	GESCHAFFT?	PAUSE
📅 Block 1	____:____ - ____:____		☐	5 Min. ☐
📅 Block 2	____:____ - ____:____		☐	5 Min. ☐
📅 Block 3	____:____ - ____:____		☐	5 Min. ☐
📅 Block 4	____:____ - ____:____		☐	5 Min. ☐

📅 Abschluss

ca. 5 Min.

☐	☐	Alles einpacken Tasche für morgen richten, Stundensplan checken	___ Uhr
☐		Rückmeldung Was war schwierig? Wo brauche ich Hilfe? Kurz notieren	___ Uhr
☐	☐	Handy erst jetzt Bewusster Übergang: Lernmodus endet hier	___ Uhr

Notizen / Was war heute schwierig / Was hat gut funktioniert: ...

Wochenübersicht Hausaufgaben

Trag jeden Tag ein, welche Fächer du erledigt hast. Auf einen Blick sichtbar machen, was die Woche bringt.

FACH	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mathematik	☐	☐	☐	☐	☐
Deutsch	☐	☐	☐	☐	☐
Englisch / Fremdsprache	☐	☐	☐	☐	☐
Sachkunde / Gesellschaftskunde	☐	☐	☐	☐	☐
Naturwissenschaften	☐	☐	☐	☐	☐
Sport / Hausaufgaben	☐	☐	☐	☐	☐
Anderes Fach	☐	☐	☐	☐	☐

Meine eigene Hausaufgaben-Routine - selbst gestalten

Trag deine eigenen Schritte ein. Andere Reihenfolge, andere Pausen, andere Rituale – was für dich funktioniert, ist richtig.

 **Meine Hausaufgaben-Routine**

Datum: __ . __ . 2026 Energie: ☐ ☐ ☐ ☐

	☐	SCHRITT / AUFGABE	UHRZEIT
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr
☐			__ Uhr

- Weitere Downloads auf autismus-ratgeber.de:
- Morgenroutine-Checkliste • Wochenplan-Vorlage • Tagesplan Kinder mit Bildfeldern • Checkliste Nachteilsausgleich Schule • autismus-ratgeber.de/downloads/