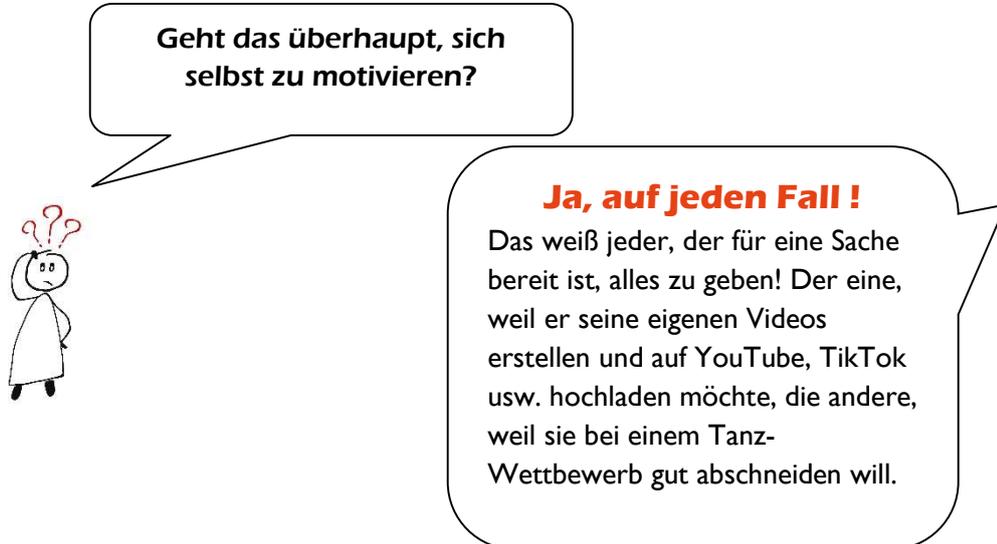


# Selbstmotivation



Mit der Schule/dem Studium ist es leider nicht so einfach: Die Themen sind nicht immer interessant, du hast andere Sachen im Kopf oder die eine Lehrkraft magst du einfach nicht. Und irgendwann kommt **die blöde Angewohnheit, die üblichen Pflichten** wie Hausaufgaben und Vorbereitung auf Klassenarbeiten **immer mehr nach hinten zu verschieben**, mit dem Ergebnis, dass die Zeit knapp wird und die Benotung schlecht. Ein Teufelskreis: Hinausschieben, schlechte Ergebnisse, schlechtes Gewissen, vielleicht Streit mit den **Eltern**, Unzufriedenheit mit sich selbst, keine Lust mehr, Hinausschieben, usw.

1

Dieser Kreis kann gebrochen werden. Wenn du es willst : **Du musst wollen, dass die Situation besser wird.** Und es lohnt sich: Irgendwann hast du wieder Erfolgserlebnisse. Auch wenn sie am Anfang vielleicht etwas bescheiden sind, motivieren sie dich dran zu bleiben. Du kannst es mit dem Jogging-Training eines Anfängers vergleichen: Erst ist es echt anstrengend und nach wenigen Malen fühlt man sich schon etwas leichter und kraftvoller und je mehr man trainiert, desto länger kann man laufen. Manche entwickeln sich zu Marathon-Läufer/innen!

Was hilft also am Anfang?

**1. Ziele!**



Es müssen **konkrete und realistische** Ziele mit einer Begründung sein. Ein kurzfristiges Ziel ist zum Beispiel: du willst die heutigen Hausaufgaben (HA) einfach deswegen erledigen, damit du morgen eine gute Note beim Test bekommst.

Bei einem mittel- oder langfristigen Ziel:

Du schreibst am besten auf einen Zettel, was du erreichen willst und bringst ihn an einer Pinwand an. Es kann einfach eine bessere Note im Zeugnis sein, im Urlaub auf Englisch sprechen zu können usw. Wichtig: **Das Ziel soll dir wirklich gefallen.** Überlege dir noch, welche Zwischenschritte sinnvoll sind und schreibe sie auch auf.

Und dann?

**2. Belohnungen!**



2

Wenn du Probleme mit der Lernmotivation hast, bist du wahrscheinlich ein „**extern motivierter Lerntyp**“. Das bedeutet, dass **du zum Lernen Anreize brauchst**, die von außen kommen. Die „intern motivierten Lerntypen“ haben meistens keine Probleme mit dem Lernen: Sie tun es aus eigener Willenskraft, entweder weil sie sich auf die Erfolge freuen oder weil sie sich einfach daran gewöhnt haben, regelmäßig und ohne Aufschub zu lernen. Das gibt ihnen schon eine gewisse Grundzufriedenheit.

Wenn du extern motiviert bist, dann brauchst du Belohnungen: **Nach dem Lernen solltest du etwas Schönes für dich tun.** Die besten Ideen für dich findest DU am besten. Es ist ja klar, dass du zum Beispiel nicht immer etwas Leckeres essen solltest. Wie wäre es sonst noch mit einem Smiley in deinem Kalender, einer schönen Murmel, die du jedes Mal in ein Glas legst oder einfach eine Grafik, bei der du deine Fortschritte festlegst: Allein der Blick auf die Smileys, auf das immer voller werdende Glas oder die steigende Kurve wirkt wie eine Belohnung.

### An die Eltern:

Wenn Sie ein eher „extern motiviertes“ Kind haben, dann versuchen Sie es immer wieder mit **unvorhergesehenen Belohnungen** zu motivieren: Mit einem spontanen Ausflug, einer Kinokarte, wie auch immer. Sie wissen schließlich, worauf Ihr Kind sich freuen würde. Je überraschender und unregelmäßiger die Belohnung ist, desto besser wirkt sie für das nächste Mal. Im Gehirn wird bei Erfolg und Belohnung Dopamin ausgeschüttet. Dieser Neurotransmitter sorgt für gute Gefühle, die das Gehirn wieder erleben will. **Belohnungen bzw. das Feiern von Erfolgen sind sehr förderlich für die Motivation.**



Dafür musst du **nach positiven Lernerfahrungen suchen: Wann hast du gern gelernt?** Was hat dir dabei geholfen? Überlege dir, wie du es dir beim Lernen angenehm machen könntest: an einem aufgeräumten Schreibtisch, mit schönen Stiften, mit einem leckeren Getränk, mit schöner leiser Musik oder mit jemandem zusammen lernen.

3

### An die Eltern:

Wenn Ihr Kind Ihre Unterstützung braucht, gestalten Sie das Lernen mit kleinen Überraschungen, **Humor und speziellen Effekten** zwischendurch. Sie können ihm einen leckeren Imbiss in sein Zimmer bringen, während es paukt. Oder, wenn es sich eine schwierige Vokabel endlich gemerkt hat, dürfen Sie jubeln, singen, um die vier Ecken hüpfen (je nach Ihrem Naturell). Oder Sie backen Crêpes nach einer schwierigen Aufgabe. Wie auch immer: Seien Sie kreativ und **fokussieren Sie sich auf das, was gut läuft. Mit Freude, Ermutigung und Unerwartetem lernt das Gehirn leichter und will es wieder erleben!**

Jeden Tag Spaß beim  
Lernen... puh!  
Schwierig!!



**4. Sinn  
hilft einem in  
der Not weiter!**

Zum Teil ist der **Lernstoff ziemlich alltagsnah und für die Zukunft wichtig** – Texte verstehen und analysieren können, das braucht jeder, nicht wahr? Es heißt, dass diejenigen, die Latein lernen, viele Zaubersprüche von Harry Potter gleich verstehen und sich leicht merken können.

Bei der **Suche nach dem Sinn** solltest du demnach **ehrlich** sein. Es ist unbestritten, dass wir alle einige mathematische Grundlagen brauchen, nicht nur für den Alltag, sondern auch für bestimmte Berufe, bei denen man es nicht vermuten würde (zum Beispiel bei Psychologen!).

Wenn das dir nicht hilft, gibt es eine **witzige Idee** im Buch von K. Turecek *Erfolgreich mit dem Lernprofil*: Schreib eine Liste deiner Interessen auf. Gib eins davon plus dein verhasstes Fach in eine Suchmaschine ein und schau dir die Ergebnisse an. Ob dabei doch etwas Interessantes herauskommt? Das könnte eine neue Motivation sein, für dieses Fach ein wenig mehr als das Minimum zu lernen!

Oder du akzeptierst, dass **manche Sachen einfach sein müssen**, auch wenn sie dir nicht gefallen. Manchmal stellt sich die Nützlichkeit eines Fachs später heraus.

Der Lernstoff ist manchmal so  
unübersichtlich!!



**5. Planen  
und Schritt für Schritt an  
die Aufgaben rangehen!**

Wenn Aufgaben zu groß sind, dann wird man gleich entmutigt. Wer auf den Everest steigen will, muss es in Etappen machen.

Ähnlich ist es mit Klassenarbeiten, Klausuren oder Abschlussprüfungen: Den ganzen Stoff in kurzer Zeit zu lernen, geht nur mit Stress und meistens mit einem schlechten Ergebnis. Eine größere Menge an **Lernstoff** wird erst **in kleineren Portionen** zerlegt – das wäre das Erste, das du tun musst – und dann mit Hilfe eines **Lernplans** bearbeitet.

Am Anfang nimmst du dir nicht zu viel vor und behältst Tag für Tag nur das nächste Teil-Ziel vor Augen. Irgendwann merkst du, dass du vorankommst, und das gibt dir ein gutes Gefühl und Mut um weiterzumachen.

Ein **Lernplan** ist grundsätzlich sinnvoll.

Ein Beispiel: Angenommen, es ist heute Donnerstag und du musst für den Mittwoch nächster Woche einen Text in Bio lesen und ein Referat in Geschichte halten. Dienstags hast du immer eine außerschulische Aktivität, die dir Spaß macht, deswegen sollte sie nicht ausfallen – **schöne Aktivitäten senken das Stressniveau und sind fürs Lernen förderlich!** Du weißt also, dass du am nächsten Dienstag wenig Zeit für beide Sachen hast. Wenn du den Text heute schon liest, ist es zwar erledigt, aber bis zum Mittwoch hast du ihn vielleicht vergessen. Ideal wäre es also, heute mit dem Referat weiterzumachen (hoffentlich hattest du schon angefangen, gute Referate brauchen Zeit...) und ebenfalls Zeit für das Referat an den nächsten Tagen einzuplanen. Am nächsten Montag liest du den Text, markierst dabei die Stichwörter und stellst dein Referat fertig. Am Dienstag bist du ganz entspannt und die wenige Zeit, die du hast, müsste dir reichen, um einen Blick auf beide Sachen zu werfen. Am Mittwoch gehst du mit einem guten Gefühl in die Schule.

5



**Konzentriere dich auf das, was gut läuft.** Wir haben alle die Tendenz, uns vor Augen zu führen, was wir nicht gut können und was wir alles falsch machen. In der Schule und von deinen **Eltern** erfährst du ständig, was du besser machen müsstest.

Schreibe einmal ALLES auf:

- was du gut kannst,
- welche Erfolge du schon gesammelt hast,
- wofür deine Familie und deine Freund:innen dich mögen,
- in welchen Fächern du gut bist und
- welche Schwierigkeiten du schon bewältigt hast.

Wenn du dir dafür Zeit nimmst, merkst du, dass es eine ganze Menge ist – bestimmt mehr als eine DIN-A4 Seite.

Und wenn deine Eltern nächstes Mal mit dir schimpfen, dann zeige sie ihnen!

Überlege dir noch, was du unter Erfolg verstehst.

Muss es wirklich gleich eine 1 in Mathe sein oder muss alles perfekt erledigt sein? Wenn du die Messlatte etwas heruntersetzt, sind die Chancen größer, einen auch nur kleinen Erfolg feiern zu können.

Erfolg kann zum Beispiel sein, dass du an dem einen Tag erst gelernt und dann im Internet gesurft hast. Oder dass du ein Teil-Ziel erreicht hast. Und das motiviert dich, einfach dranzubleiben. Und so sind wir bei Punkt 2 zurück: Denk an eine kleine Belohnung für erreichte (Teil-) Ziele.

6



Wenn etwas nicht so gut läuft, haben wir die Tendenz, uns von eigenen negativen Gedanken beeinflussen zu lassen. Es sind Glaubenssätze wie ‚Ich kann das eh nicht!‘, ‚Ich bin zu blöd dafür!‘, ‚Schule nervt nur!‘ usw. Besser ist, wenn diese inneren Stimmen das Gegenteil sagen und dich anfeuern, damit du dich an die Arbeit machst: ‚Du hast schwierigere Sachen gemeistert, bleib also dran!‘, ‚Fang jetzt an, dann ist es erledigt!‘, ‚Du schaffst es!‘ usw.

**Glaub an positive Sätze und sage sie dir regelmäßig vor**, zumindest jedes Mal, wenn du wieder mal beginnst zu zweifeln. Am besten wäre noch, wenn deine Eltern oder Freund:innen dir auch Mut zusprechen! Hol sie mit an Bord!



Oft sagen wir, der innere Schweinehund sei an allem schuld, er sei einfach stärker! Er wird gern als innerer Feind betrachtet. In den meisten Fällen hat er eine Berechtigung, die wir aber nicht immer leicht erkennen.

Eine Möglichkeit, Frieden mit ihm zu schließen, ist darüber nachzudenken, welche Bedürfnisse dieser Schweinehund eigentlich hat, denn **seine Bedürfnisse sind deine Bedürfnisse:**  
nach Entspannung, Spaß, Abwechslung, Bewegung usw.

Dann kannst du mit ihm (eigentlich mit dir) einen **Kompromiss schließen**.

Es kann so aussehen, dass du dir eine halbstündige Pause vor dem Lernen einrichtest (der Schweinehund mit dem Bedürfnis nach Entspannung beruhigt sich), eine Lernphase einlegst und dir in Aussicht stellst, später noch Sport zu machen oder Freund:innen zu treffen, wie auch immer.

**Dementsprechend ist es wichtig, darauf zu achten, täglich etwas Freizeit zu haben, immer wieder Freude und Spaß zu erleben und sich Momente des Nichtstuns zu erlauben.**

Sei mit dir und deinem Schweinehund geduldig: es funktioniert vielleicht nicht gleich, versuche trotzdem immer wieder mit ihm zu verhandeln. Wenn dein Bedürfnis nach Entspannung regelmäßig erfüllt wird, dann kann das Bedürfnis nach Erfolg oder nach ‚getaner Arbeit‘ wieder größer werden.

Wenn das auch nicht hilft, kann es daran liegen, dass die Bedürfnisse des Schweinehunds nicht richtig erkannt werden oder dass der Teufelskreis schon zu lange besteht und dadurch schlechte Gewohnheiten viel zu stark geworden sind. In dem Fall kann es sein, dass du Unterstützung von außen brauchst.

**Viel Erfolg!**

## An die Eltern:

Achten Sie darauf, dass ihr Kind täglich **genug Ausgleich** hat. Überprüfen Sie seine **Freizeitgestaltung** und ob sie ihm vielleicht zu viel **Stress** bedeutet. Hat es möglicherweise zu viele außerschulische Aktivitäten? Machen Sie ihm wirklich Spaß? Wer hat darüber entschieden?

Dieses Thema behandle ich in meinem **Blog-Beitrag** mit dem Titel *Vollbeschäftigung* unter <http://www.schueler.coach/mehr/blog/vollbeschäftigung/>

Umgekehrt kann es sein, dass Sie Ihr Kind mit dem Entziehen einer Freizeitaktivität ‚bestrafen‘, weil es eine schlechte Note bekommen hat oder weil es mit dem Lernen nicht fertig ist. Dies führt eher zu schlechter Laune und senkt die Lernmotivation. Wenn Sie immer wieder zu diesem Mittel greifen, werden Sie Ihrem Kind das Lernen ‚vergraulen‘.

Verbringt Ihr Kind zu viel Zeit mit **digitalen Medien**? Je nachdem wie alt es ist, sollten Sie für klare Regeln sorgen. Auch die digitale Beschäftigung sollten Sie weder als Belohnung noch als Bestrafung einsetzen.

Mehr dazu finden Sie unter <http://www.klicksafe.de/> , <https://www.schau-hin.info/> oder <http://www.medien-sicher.de/fur-eltern/elternratgeber-faq-medienerziehung/>

---

## Quellen:

**ich lern einfach** von Iris Komarek, 2010. Südwest Verlag, ISBN: 978-3-517-08617-0.

**Erfolgreich mit dem Lernprofil** von Dr. Katharina Turecek, 2016. Hubert Krenn Verlag. ISBN: 978-3-99005-111-5.

**Lernen will gelernt sein! Ein hirngerechtes Training für Schüler** (8. Aufl.) von Gustav Keller, 2013. Huber Verlag. ISBN-13: 978-3456852119

**Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen** von Werner Metzsig & Martin Schuster, 2016 (9. Auflage). Springer Verlag. ISBN 978-3-662-48897-3 (eBook)

**Schlaue Strategien für einen schnellen Lernerfolg** von Iris & Felicitas Komarek, 2017. südwest Verlag. ISBN: 978-3-517-09620-9

**Bild:** questions-1922476 von Elisa Riva (CC, Lizenzfrei) auf [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)