

MOTIVATION

Motivation, d.h. die Bereitschaft zu lernen, ist nicht etwas, was man einfach hat oder nicht hat. Vielmehr kann man die Motivation in jeder Situation und in jedem Fach selbst beeinflussen, indem man an seiner Selbstdisziplin, an seinem Einsatz und Willen arbeitet und positive Gewohnheiten entwickelt.

Definiere deine Ziele

Ziele geben die Richtung vor und sind ein notwendiger Bestandteil motivierter Handlungen. Hier sind einige Strategien, die dir helfen, Ziele zu setzen:

Langfristige Ziele

Museumsmethode

Stell dir vor, du stehst in deinem eigenen Museum. Es sieht genauso aus, wie du es dir wünschst. Wenn du dich umschaust, siehst du, dass es noch fast leer ist. Die ersten Räume sind schon gefüllt mit all den Dingen, die du bereits getan hast (vielleicht mit Bildern von deiner Kindheit oder Skulpturen von schönen Abenden mit deinen Freunden). Jetzt gehst du in die noch leeren Räume und fragst dich: Was soll hier noch ausgestellt werden? Womit möchte ich den Rest meines Lebens verbringen?

→ Versuche 5 verschiedene Aspekte zu erkennen, die dir in deinem Leben wichtig sind. Wie kann dir der Abschluss der Schule zur Erfüllung deiner Zielvorstellung helfen?

Warum-Fragen-Methode

Denke über deinen nächsten Abschluss nach und frage dich, warum du genau diese Qualifikation erreichen möchtest. Schreibe deine erste Antwort auf. Danach fragst du dich, warum du deine erste Antwort erreichen möchtest. So gelingt es dir, Schritt für Schritt dein eigentliches Warum aufzudecken.

Beispiel: Warum möchte ich Matura machen? Weil ich erfolgreich sein will.

Warum möchte ich erfolgreich sein? Weil ich dann viel Geld verdienen kann.

Warum möchte ich viel Geld verdienen? Und so weiter...

Toast-Technik

Stell dir vor, du feierst heute deinen 80. Geburtstag. Alle deine Freunde und deine Familie sind zusammengekommen, um dich zu ehren. Dafür hält eine aus deiner Sicht besondere Person eine Geburtstagsrede („spricht einen Toast aus“). Überlege dir, was diese Person über deine Karriere, Erfolge und Werte sagen würde.

Kurzfristige Ziele

SMARTe Formulierung

Deine Ziele müssen schlaue formuliert sein, damit sie dich auch wirklich antreiben. Dafür eignet sich die SMART-Methode. Sie ist hilfreich, wenn du einen festen Termin hast, zu dem dein Lernfortschritt abgeprüft wird.

SMART steht für:

S – Spezifisch: Was möchtest du ganz konkret erreichen?

M – Messbar: Wie kannst du messen bzw. überprüfen, ob du dein Ziel oder die Teilschritte auf dem Weg auch wirklich erreicht hast?

A – Attraktiv: Warum willst du dieses Ziel überhaupt erreichen? Finde etwas Positives, was du mit dem Erreichen des Ziels verbindest.

R – Realistisch: Wie wahrscheinlich wird dir die Zielerreichung gelingen? Nehme dir nicht zu viel vor.

T – Terminiert: Wann willst du das Ziel erreicht haben? Setze dir eine zeitliche Grenze, bis wann du dein Ziel erreicht haben willst.

➔ Am besten schreibst du dir deine Ziele auf. Mache dir eine Notiz, die du an einem sichtbaren Ort in deinem Zimmer aufstellst oder aufhängst.

Weitere Strategien, um die Bereitschaft für das Lernen zu erhöhen

• Erfolgserlebnisse schaffen

➤ Überlege dir, welche Strategien beim Lernen bei dir in der Vergangenheit zu Erfolg geführt haben und versuche, diese anzuwenden. Führe Erfolge auf deine eigenen Anstrengungen zurück, indem du dir bei Erfolgen selbst sagst, dass du dich angestrengt hast. Sage dir bei Misserfolg, dass du dich diesmal nicht genug angestrengt hast aber mit mehr Anstrengung wieder Erfolg haben wirst.

➤ Wie sprichst du mit dir selber, wenn dir etwas schwerfällt? Tendierst du z.B. dazu, zu sagen: «Ich bin halt einfach nicht gut darin»? Wenn ja, überzeuge dich davon, dass du etwas **noch** nicht kannst, es aber mit mehr Anstrengung klappen wird.

• Neugierde und Interesse wecken

➤ Zwing dich dazu, an jedem Thema etwas Interessantes oder etwas, womit du dich identifizieren kannst, zu finden. Z.B. kannst du dir nach jeder Lektion, auch wenn sie noch so langweilig war, etwas überlegen oder aufschreiben, was dich überrascht hat oder was du spannend gefunden hast (beispielsweise ein Fakt, ein Gedankengang oder ein Aspekt).

• Sich belohnen oder negative Konsequenzen schaffen

➤ Belohne dich nach dem Erreichen eines Ziels mit etwas, das dir Freude bereitet oder schaffe dir negative Konsequenzen, wenn du etwas nicht erreicht hast (z.B. dass du keine Zeit mit Freunden verbringen darfst).

• Für gute Laune sorgen

➤ Deine Stimmung kannst du z.B. durch gute Musik, leckeres Essen oder einen schönen Stift verbessern.

Verlasse dich nicht auf Motivation

Motivation ist begrenzt. Je länger du darüber nachdenkst und hin und her überlegst, ob du etwas Produktives tun sollst und je mehr Willenskraft es braucht, dich selbst dazu zu überzeugen, endlich anzufangen, desto mehr Energie brauchst du. Es ist gut und hilfreich, wenn du motiviert bist, jedoch wird diese Motivation sehr wahrscheinlich nicht reichen, dich immer wieder an deine Schulsachen zu setzen und weiter zu machen. Um alles zu schaffen, ohne zu viel Energie zu verbrauchen, ist es wichtig, dass das regelmässige Arbeiten für die Schule für dich zur Gewohnheit wird.

Gewohnheiten bilden

Gewöhne dich zuhause an feste Arbeitszeiten für Schularbeiten. Das auch wirklich durchzuziehen, wird am Anfang noch etwas Willenskraft fordern. Wenn du das Ritual täglich pflegst, fällt es dir mit der Zeit aber immer leichter. Nach ca. zwei Monaten wirst du keine grosse Motivation mehr brauchen, um deine Aufgaben zu erledigen, sondern wirst sie automatisch erledigen, weil es zur Selbstverständlichkeit geworden ist.