„Keine Motivation? So trickst du den inneren Schweinehund aus"

5-Minuten-Trick

Nimm dir vor, du setzt dich nur für fünf Minuten an deinen Schreibtisch um mit den Aufträgen zu beginnen. Wenn du dann immer noch keine Lust hast, kannst du wieder aufhören. Übrigens: Die meisten Leute machen dann trotzdem weiter.

ToDo-Liste

Schreib dir alles auf was zu tun ist, zum Beispiel in einen Wochenplan (ein Muster findest du unten). Vorteil: Du musst nicht nach jeder Aufgabe überlegen, was als nächstes dran ist und wie du dich jetzt dafür motivieren kannst. Du arbeitest einfach schrittweise deine Liste ab und kannst abhaken was erledigt ist. Zu sehen, was man schon alles abgehakt hat, gibt oft ein gutes Gefühlt.

Routinen schaffen

Lege dir feste Lernzeiten fest, zum Beispiel indem du dir einen Wochenplan erstellst (ein Muster findest du unten). Einerseits gewöhnt sich dein Körper daran und ist schon auf Lernen „programmiert", andererseits hast du so ein „Date mit dir selbst" und es gibt keine Ausrede mehr.

Wie verspeist man einen Elefanten? In kleinen Bissen

Eine große Hürde ist oft der Berg von Arbeit, der vor einem liegt. Nimm dir deshalb nicht zu viel auf einmal vor und teile die Aufträge in machbare Portionen ein.

Auf die innere Uhr hören

Bist du eine Nachteule? Dann hat jetzt deine Stunde geschlagen. In Zeiten von Corona gibt es keine Vorgabe mehr, dass du deine Arbeitsaufträge vormittags machen musst. Bist du motivierter, wenn du ausschlafen kannst? Dann mach es!

Mit Freude beginnen

Niemand setzt sich gern an die Arbeit, wenn sie keinen Spaß macht oder zu schwer ist. Beginne deshalb gezielt mit etwas Leichtem oder etwas, das dir Freude bereitet.

Der Weg der Belohnung

Was macht ein Hund nicht alles für ein Leckerli?! Unser Gehirn kann man auch ein wenig dressieren. Überlege dir, wie du dich nach Erledigung der Aufträge belohnen willst. Auch Minibelohnungen zwischendurch, wie z.B. dein Lieblingslied zu hören sind möglich. Manchen hilft es auch, sich das Lieblingsfach als Belohnung für den Schluss aufzusparen.

Handel betreiben

Vielleicht lassen sich deine Eltern auf einen Handel ein: Für jede Stunde lernen bekommst du einen Bonuspunkt. Malt diese für alle gut sichtbar auf ein Plakat. Für eine gewisse Anzahl an Bonuspunkten kannst du dir eine Belohnung aussuchen, wie z.B. einmal weniger die Spülmaschine ausräumen, den Tisch decken, …

Geteiltes Leid, ist halbes Leid, oder?

Verabrede dich mit einem Freund per Telefon oder Videokonferenz zum Lernen. Macht eine klare Zeit aus, bis wann ihr etwas erarbeiten wollt, und gönnt euch danach z.B. ein gemeinsames Gespräch, das nicht über Schule geht.

Der Weg der Gemütlichkeit

Suche dir einen angenehmen Ort zum Arbeiten oder mache es dir gemütlich (achte aber darauf, dass er praktisch bleibt und nicht zu ablenkend ist). Manche Aufträge, wie z.B. Vokabeln lernen, eine Geschichte erfinden,… kannst du auch prima in Bewegung erledigen.

Argumentiere!

Manchmal helfen ein überzeugender Grund oder ein paar gute Argumente dabei, dein Gehirn aus der Reserve zu locken. Was ist das Spannende an diesem Thema? Was von diesen Dingen hier kann ich für meinen Traumberuf brauchen?

Oder ganz was Anderes

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Schüler Aufträge besser erledigen, wenn man ihnen ein Batman-Kostüm oder einen Arztkittel anzieht. Stell dir vor und tue so, als wärst du jemand anderes z.B. ein berühmter Wissenschaftler oder Schauspieler und hättest eine wichtige Mission zu erledigen.

.

Quellen: Bilder https://pixabay.com/ (22.4.2020)
Hardeland: Lerncoaching und Lernberatung
Rietzler, Grolimund: Clever lernen

MEIN WOCHENPLAN VOM _____ BIS ZUM _____ :

- BEISPIEL

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
08:30 – 09:00	**Wochenplan für diese Woche erstellen**	☺	**Workbook S. 40**	☺	**Vokabeln lernen**	😒	**Grammatik-Übungen AB**	☺	**S. 48/ 3 und 4**	☺
09:00 – 09:30	**Vokabeln lernen**	☺	**Buch S. 30 und Zusammenfassung**	☺	**Text S. 35 zusammenfassen**	☺	**Grammatik-Übungen AB**	☺	**Wiederholung und Übungen Grundwissen**	😒
PAUSE										
09:45 – 10:15	**Mathe- Aufgaben S. 45/2 und 3**	☺	**Text Buch S: 42**	☺	**Video und Hefteintrag S. 48**	☺	**Text im Buch S. 33 und Hefteintrag**	☺	**Grammatik - Übungen**	☺
10:15– 10:45	**Mathe- Aufgaben S. 45/ 3 und 4**	☺	**AB + Buch S.22**	☹ x	**S. 48/ 3 und 4**	☹ x	**MindMap zu Hefteintrag**	☺	**Übungsaufsatz verbessern**	☺
PAUSE	**Pause mit kurzer Bewegung**									
11:15 – 11:45	**Übungsaufsatz**	😒 x	**Grammatik- Übung S. 13**	😒 x	**Text Buch S: 23 zusammenfassen**	😒	**S. 40 Brief in Englisch**	☺	**Tagesaktuelles Geschehen verfolgen**	😒
11.45 – 12:15	**Übungsaufsatz**	☺	**Text vom Buch S: 23 zusammenfassen**	☺	**Vokabeln lernen**	☹	**S. 40 Brief in Englisch**	😒	**5 Fake-News herausfinden & aufschreiben**	☺
PAUSE & Mittagessen								☺		
FREIZEIT										
16:00 – 16:30 (Puffer)	**Englisch**	😒			**S. 48/ 4 fertig**				**Verbessern der Mathe und Deutsch Übungen**	
16:30 – 16:30 (Organisation)	Alles geschafft? → nein, muss ich umplanen?		Deutsch unklar → Lehrkraft Frage schicken		Mathe-Abgabe (auf mebis) Aufg. drucken				ALLES abgeben?	
		✓		✓		✓		✓		✓

Deutsch **Mathe** **Englisch** **Physik** **Französisch** **Reli** **Erdkunde** **Bio** **Geschichte** ….. ☺ gut geklappt

😒 mittel geklappt ☹ schlecht geklappt x noch nicht vollständig erledigt

Super! Plan soweit erfüllt! Das habe ich gut hinbekommen! Meine …. - Lehrkraft würde mich jetzt bestimmt loben 😉.
Mit was kann ich mich am Wochenende belohnen?

MEIN WOCHENPLAN VOM _____ BIS ZUM _____ :

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	

Fächer:

– gut geklappt – mittel geklappt – schlecht geklappt **x** noch nicht vollständig erledigt