

MOTIVATION

SICH POSITIV AUF DAS LERNEN EINSTELLEN



Warum ist eine positive Einstellung zum Lernen wichtig?

Wie gut und erfolgreich man in der Schule abschneidet hängt wesentlich damit zusammen, welche Einstellung man zum Lernen hat. Das ist ähnlich wie beim Sport oder einem Hobby. Wer z.B. gerne Sport betreibt weiß, dass dies sehr viel Spass machen kann. Es ist schön, sich zu bewegen, sich selbst herauszufordern und die eigenen Leistung zu steigern. Auch wenn wir uns dabei ganz schön anstrengen oder manchmal Rückschläge in Kauf nehmen müssen, gehen wir mit einer positiven Einstellung an die Sache heran.

Mit einer positiven Einstellung gelingt uns auch das Lernen viel leichter. Habe wir hingegen Zweifel, trauen wir uns nichts zu oder finden wir keinen Sinn daran, dann "läuft" auch nicht. Solche negativen Einstellungen wirken wie Barrieren. Sie versperren uns den Weg zum Erfolg. Leider sind solche negativen Gedanken zum Lernen bei vielen SchülerInnen zu finden. Sätze wie: "Ich bin nun mal kein guter Schüler/keine gute Schülerin", "Ich werde es nie schaffen" oder "Ich versteh das einfach nicht, es lohnt sich gar nicht, dass ich mich anstrenge" sind echte „Motivationskiller“.

Wie kann ich mich positiv auf das Lernen einstellen?

Wenn du solche negativen Gedanken zum Lernen auch von dir kennst, dann können die folgenden Tipps hilfreich für dich sein, mit deinen „Motivationskillern“ fertig zu werden.

✎ **Positive Lernerlebnisse erinnern**

Denk daran, jeder von uns hatte schon einmal einen Lernerfolg, auch du! Wenn du dich an einen früheren Lernerfolg erinnerst, wird es dir leichter gelingen, wieder die angenehmen Seiten des Lernens zu entdecken. Das kann dir helfen auch für deine heutige Lernarbeit eine positive Einstellung zu entwickeln.



Manchmal brauchen wir eine ganz bestimmte Fähigkeit für das Lernen wie z.B. Konzentration, Selbstvertrauen und Angstfreiheit. Auch hier kann die Erinnerung an eine frühere Situation helfen, heute diese Fähigkeit zu trainieren.

Y Übung: Probiere das doch gleich einmal aus. Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen, wenn du möchtest. Erinner dich jetzt an eine Situation in der Schule oder Freizeit, bei der du etwas gelernt oder eine erwünschte Fähigkeit gehabt hast. Vielleicht fällt dir auch eine Situation ein, in der du dein Können unter Beweis stellen konntest und dabei erfolgreich warst. Lasse dieses Ereignis in allen Einzelheiten deutlich vor deinem inneren Auge aufsteigen. Erinnerst du dich noch, was für ein gutes Gefühl es war, etwas Neues zu erfahren und zu verstehen, das Wissen anzuwenden und dein eigenes Können zu beweisen? Spüre diesem angenehmen Gefühl bei dieser Erinnerung in dir nach. Wenn du mal gar keine Lust auf das Lernen hast, dann rufe dir dieses Bild aus der Vergangenheit wieder ins Gedächtnis. Es hilft dir dabei, dass deine Lernfähigkeiten wachsen.

☞ **Motivation durch positives Denken**



Auch das Denken an einen zukünftigen Lernerfolg kann deine Motivation steigern. Jede Lernarbeit, auch wenn sie dich im Moment langweilt, hat etwas Positives an sich. Zumindest kannst du dir selbst sagen: „Es ist gut, wenn ich diese Arbeit erledigt habe. Ich kann dann ohne schlechtes Gewissen etwas anderes machen.“

Suche ganz bewusst etwas Positives an dem Lernstoff! Im obigen Beispiel verschafft dir das Lernen Beruhigung und Sicherheit. Für einige SchülerInnen ist der Erfolg ein Anreiz für das Lernen. Ganz nach dem Motto: „Wenn ich diese Arbeit erledige, bekomme ich eine gute Note.“

Der Anreiz durch Noten ist allerdings für sinnvolles Lernen meist zu wenig. Du lernst dann möglicherweise nicht für dich selbst, sondern für eine äußere „Belohnung“. Überlege also immer, ob du nicht auch aus Interesse am Lernstoff lernen kannst. Ich bin sicher, dass du in jedem Gegenstand etwas Interessantes und für dich Bedeutsames finden kannst. Überlege wo du das Wissen, das du dir durch das Lernen aneignest, auch außerhalb der Schule einsetzen kannst.

Y Übung: Setze dich wieder ganz entspannt hin. Stelle dir vor, wie es ist, wenn dir beim Lernen alles gelingt. Male dir in Gedanken Situationen aus, in denen du Interesse und Freude am Lernen hast. Genieße das angenehme Gefühl, das bei diesen positiven Gedanken auftaucht.

☞ **Negative Gedanken bewusst unterbrechen**

Wie gesagt, negative Gedanken sind Barrieren. Wenn du sie hegst und pflegst, werden sie sich nur vermehren. Es kann folgender Teufelskreis entstehen: Du redest dir ein, dass du etwas nicht kannst, verstehst oder magst. Diese Gedanken blockieren dich dabei, dich wirklich auf den Lernstoff zu konzentrieren. Die Folge ist, dass du vielleicht wirklich einen Misserfolg erlebst. Dieses Versagen ist neue Nahrung für deine negativen Gedanken. Jetzt hast du ja scheinbar einen Beweis dafür, dass bei dir „Hopfen und Malz“ verloren sind.



Mit negativen Gedanken blockierst du dich also immer stärker beim Lernen. Zudem verdirbst du dir mit ihnen deine gute Laune. Schließlich können negative Gedanken – wie uns der Teufelskreis zeigt – auch wirklich dazu führen, dass wir Misserfolge haben (das nennt man in der Psychologie eine selbsterfüllende Prophezeiung).

Also gib deinen negativen Gedanken über das Lernen keine Nahrung! Wenn du zweifelst oder aufgeben möchtest, sage innerlich zu dir: "STOPP! So möchte ich nicht weiterdenken." Lenke deine Gedankengänge bewusst auf angenehme und positive Gedanken (siehe z.B. Übungen oben). Wenn du merkst, dass du die negativen Gedanken nicht loslassen kannst, du ständig zweifelst oder unzufrieden bist, dann lass die Gedanken einfach vorbeiziehen. Sie sind da, aber du brauchst sie nicht besonders zu beachten. Arbeite weiter. Du wirst merken, dass sich dadurch in dir bereits etwas zum Positiven verändert.

Y Übung: Denke an ein Unterrichtsfach, das dir nicht so liegt, bei dem dir immer wieder negative Gedanken in den Sinn kommen. Nun versuche diese negativen Gedanken bewusst mit einem STOPP zu unterbrechen. Nimm eine positive Haltung ein und formuliere einen positiven Satz zur Lernaufgabe. Z.B.: „Vokabellernen erfordert zwar eine Menge Arbeit, trotzdem interessiere ich mich dafür. Ich erlerne dadurch, mich in einem fremden Land verständigen zu können.“

✎ **Motivation durch Interesse und Neugierde**

Interesse an einer Sache ist der beste Treibstoff dafür, dass wir Dinge anpacken. Genauso ist es beim Lernen. Wir werden lieber für jene Gegenstände lernen, die uns auch interessieren. Natürlich zeigt nicht jeder an jedem Fach gleich großes Interesse. Jeder hat seine Vorlieben, d.h. Dinge die ihn/sie besonders interessieren. Trotzdem kann man versuchen, sein Interesse für weniger spannende Fächer zu wecken. Dies gelingt am besten, wenn man versucht, den Lernstoff mit seinen eigenen Interessen zu verknüpfen. Wer z.B. gerne Musik hört, lernt Englischvokabel vielleicht lieber, indem er/sie die Lieblingslieder übersetzt. Das Analysieren von Zeitungsartikeln, die man interessant findet, in Bezug auf Sprache, Satzbau und Stil usw. ist vielleicht lustiger als das Auswendiglernen von Grammatikregeln.

So mancher Lernstoff kann zudem interessanter werden, wenn man versucht nicht nur passiv zu lernen, sondern seine eigene Neugierde weckt, indem man den Dingen mit „Warum“-Fragen auf den Grund geht.

✎ **Vermeidung von Motivationskonflikten**

Kennst du das? Eigentlich solltest du ja lernen. Doch im Fernsehen läuft gerade ein Film, den du unbedingt sehen möchtest. Oder deine FreundInnen treffen sich und feiern eine Party. Eine solche Situation in der zwei einander widersprechende Interessen auftreten, nennt man einen Motivationskonflikt. Egal wie man sich entscheidet, meistens fühlt man sich mit der getroffenen Entscheidung nicht gut. Beschließt man, das Pflichtbewusstsein siegen zu lassen und zu lernen, so empfindet man es oft besonders langweilig. Geht man jedoch auf die Party oder schaut den Film an, hat man möglicherweise ein schlechtes Gewissen. Also gilt es, solche Motivationskonflikte so gut es geht zu vermeiden.



Hilfreich ist z.B. sich vor dem Vergnügen eine fixe Zeit zu reservieren, in der man das Lernpensum schafft.

✍ **Motivation durch Belohnung**

Ein zusätzlicher Antrieb um mit ungeliebten Lernaufgaben fertig zu werden ist die Belohnung. Überlege dir, welche Belohnung du dir selbst bereiten kannst, wenn du dich überwindest und dein Lernpensum schaffst. Belohnungen können z.B. sein: Ins Kino gehen, mit FreundInnen zum Essen gehen, sich etwas Schönes kaufen etc. Sei bei Belohnungen jedoch ehrlich zu dir selbst und belohne dich wirklich nur dann, wenn du schaffst, was du dir vorgenommen hast!

Wenn einem das Lernen so gar keinen Spass macht, ist es oft hilfreich mit anderen SchülerInnen oder einer Vertrauensperson darüber zu sprechen. Wenn wir uns unseren Lernfrust einmal von der Seele reden können, fällt es hinterher meist einfacher, sich hinter die Bücher zu klemmen. Außerdem können dir andere vielleicht erzählen, wie sie mit ihren „Motivationskillern“ fertig werden. Ein kleiner Trost zum Abschluss: Vielen geht es so wie dir – auch sie müssen zur gleichen Zeit lernen!

Mag. Maria Moritzer
Schulpsychologie Mödling
Große Neugasse 8/3/8a
1040 Wien
Tel.: 0043-1- 5038120-10
<mailto:maria.moritzer@lsr-noe.gv.at>