



pixabay

Motivation - Wie Du es schaffst dran zu bleiben!

Eigentlich hatte ich einen Artikel zum auditiven Lerntyp angekündigt. Heute, nachdem Du eine Woche des selbstständigen Lernens hinter Dir hast und ich viele Anfragen darüber bekommen habe, wie man sich motiviert oder wie man seine Kinder motiviert, schreibe ich über das wichtige Thema Motivation und gebe Dir ein paar Selbstcoachinganregungen. Um die Lesemotivation aufrecht zu halten, unterteile ich den Artikel in mehrere Teile. Heute geht es, um Deine innere Motivation etwas zu tun.

Für „Lesemuffel“ gibt es am Ende, wie immer, eine Zusammenfassung.

Viel Spaß dabei!

1. MUT-ivation kommt von innen!

Nein, das ist kein Rechtschreibfehler in der Überschrift 😊, für mich hat Motivation nämlich viel mit MUT zu tun und das ist nicht immer so einfach.

Es gibt verschiedene Formen der Motivation – damit möchte ich Dich aber nicht langweilen. Wichtig für das selbstständige Lernen ist die eine – die intrinsische – also Deine innere Motivation. Im Prinzip, das was Dich bewegt Dinge zu tun (nicht nur sie Dir vorzunehmen!).

Ein Beispiel aus meinem Alltag:

Ich hasse Fensterputzen – ich sehe auch wenig Sinn darin – der nächste Regen und alles war für die Katz. Apropos Katze – ich habe drei Haustiere (einen Hund und zwei Katzen), und wenn die vor den Fenstern liegen und rausschauen bleiben unweigerlich Nasen- oder Pfotenabdrücke zurück. Du kannst Dir vielleicht vorstellen, wie unsinnig unter diesen Voraussetzungen Fensterputzen ist....

Jedenfalls putze ich sehr selten Fenster und meine Motivation dafür liegt auf einer Skala von 0 – 10 irgendwo bei 3. Das ändert sich aber schlagartig, wenn sich meine Mutter oder ein anderer Besuch ankündigt – am besten noch an einem sonnigen Frühlingsnachmittag, wenn die Sonne schon so ein bisschen schräg steht....

Das sind die Momente, in denen meine Motivation urplötzlich auf 8 schnellte, und dann putze ich die Fenster sogar in Rekordzeit...

Und wie ist das bei Dir?

Was hat das mit Dir zu tun?

Du hast bestimmt auch etwas, wobei Deine Motivation irgendwo im unteren Bereich herumdümpelt – wahrscheinlich Zimmer aufräumen, Müll rausbringen oder eine andere ungeliebte Tätigkeit. Das ist völlig normal – für jeden.

Wann ist der Punkt erreicht, an dem Du es dann doch tust und es Dir dann häufig auch leichter fällt? Ich schätze mal, wenn der Freund oder die Freundin zu Besuch kommt (vor allem beim ersten Mal 😊). Und woher kommt das? Na klar, Du möchtest einen guten Eindruck machen – und den Freund oder die Freundin nicht sofort in die Flucht schlagen. Das ist ein guter Motivationsgeber!

Und wie ist es beim Lernen?

Wann hattest Du das letzte Mal Motivation zum Lernen – und warum?

Der Schlüssel zur Motivation ist Dein Ziel! Was wirst Du erreichen, wenn Du Dich **jetzt** dransetzt und es einfach erledigst?

Beim Fensterputzen und Aufräumen ist es der gute Eindruck, Verhindern von unnötigen Diskussionen oder Blamage – und beim Lernen?

Einige Schüler*innen motiviert die Aussicht gute Noten zu bekommen. Andere motiviert es die Playstation zurückzubekommen, mehr Medienzeit, ein kleines Geschenk oder endlich die binomischen Formeln kapiern. Was auch immer Dich motiviert – mache es Dir bewusst!

Beantworte Dir folgende Fragen:

- Was ist mein **Gewinn**, wenn ich das jetzt erledige?
Was ist dann möglich? Was wäre der **Preis** dafür?
- Was wäre der **Gewinn**, wenn ich es jetzt aufschiebe?
Was ist dann möglich? Was ist der **Preis** dafür?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es erledigt habe?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es aufschiebe?

Du kannst diese Entscheidungsmatrix nutzen:

	Erledigen	Aufschieben
Mein Gewinn		
Mein Preis		
Mein Gefühl		
Fazit (Ankreuzen)		



**Private Tages- und
Internatsschule Dieburg**
staatlich anerkannt

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung



Du hast Dir überlegt, welche **Konsequenzen** Du erwartest (den Gewinn und den Preis).

Nun kannst Du Dich bewusst entscheiden:

- a) Deine zwei bis drei Stunden geplante Lerneinheit durchzuziehen und später mit dem guten Gefühl etwas geschafft zu haben, zum Beispiel an der Playstation zu sitzen oder sonst etwas zu machen, das Spaß macht.
- b) Die Lerneinheit sausen zu lassen, jetzt Spaß zu haben und später am Abend realisieren, dass Du heute wenig geschafft hast und dafür morgen mehr zu tun hast oder auch gar keine Zeit mehr hast – weil die Prüfung, Abgabe etc. schon ansteht.

Wichtig ist – **DU bist verantwortlich dafür und nur DU kannst es über Deinen Willen steuern!**

FAZIT:

- **Motivation kommt von innen:**
 - **Mache Dir klar, was Du erreichen möchtest und warum?**
 - **Überlege, welchen Gewinn und welchen Preis Erledigen und Aufschieben haben.**
 - **Entscheide Dich dann bewusst! – Du steuerst Deine Motivation.**

Du hast Dich heute mit Deiner Lernmotivation beschäftigt. Im nächsten Artikel gebe ich Tipps, wie Du Dir motivierende Ziele setzen kannst.

Als Material habe ich Dir **Motivationstipps** zum Abhaken und Nachdenken eingestellt.

Überlege mal, was Dich motiviert und wann Du Dich bereits erfolgreich motivieren konntest.

Ich wünsche Dir viel Mut-ivation!