




Motivationscheckliste

Schau mal, welche Tipps Du schon umsetzt!

	Mache ich 	Mache ich manchmal 	Mache ich nicht 
<ul style="list-style-type: none"> Schiebe das, was Du lernen musst nicht auf, sondern mache es sofort. Damit ersparst Du Dir den Ärger mit aufgeschobenem Lernstoff! 			
<ul style="list-style-type: none"> Wärme Dich vor dem Lernstart auf! Berechne Deinen Arbeitsplatz vor, packe Ablenkendes beiseite und atme ein paar Mal ruhig und tief ein und aus. Auch Muskelentspannung kann helfen – fit im Kopf zu werden 			
<ul style="list-style-type: none"> Setze Dir Ziele und führe einen Lernplan. Unterscheide zwischen Muss- und Kannzielen. 			
<ul style="list-style-type: none"> Hake Erledigtes ab und belohne dich mit etwas Schönerem in Deiner Freizeit. 			
<ul style="list-style-type: none"> Arbeite mit der schrittweisen Zielerreichung. Setze Dir beim Lernen Etappenziele. 			
<ul style="list-style-type: none"> Vermeide zu lange Lernzeiten und mache lieber öfter kleine Pausen. 			
<ul style="list-style-type: none"> Betrachte gute Noten als Deinen Erfolg – als Lohn Deiner Anstrengung und Leistung! 			
<ul style="list-style-type: none"> Sage nie vorher schon – ich kann das nicht oder ich mag das nicht. Versuche einen anderen Zugang zu finden, suche Dir Gesprächspartner und finde etwas das Neugierde in Dir weckt. 			
<ul style="list-style-type: none"> Suche Dir frühzeitig Bildungsziele. Was möchtest Du mit Deiner Bildung erreichen? Welche Weiterbildungen könntest Du machen? Orientiere Dich dabei an Deinen Interessen! 			

(frei nach Gustav Keller: Lerncoaching in der Schule (2015))

Das werde ich nächste Woche probieren und umsetzen:
