



## Motivation oder Schulfrust?

Großen Einfluß auf den Lernvorgang haben die Gefühle. Negative Gefühle wie Unlust oder Angst und Streß beeinträchtigen das Einprägen des Lernstoffs. Der Stoff wird jedoch besonders gut aufgenommen, wenn er mit angenehmen Gefühlen verbunden wird. Daher ist es wichtig, gut motiviert das Lernen anzupacken. Meist ist die Motivation nicht durch den Lernstoff, mit dem ein Schüler sich beschäftigen muss begründet (intrinsische Motivation), sondern durch äußere Anreize, z.B. eine erwartete Belohnung (extrinsische Motivation).

Bessere Erfolge haben jedoch die Schüler, die aus Interesse am Lernstoff lernen und nicht wegen der guten Note oder sogar aus Angst vor der schlechten Note.

Du hast keine Lust auf Schule? Lernen ist langweilig?

Nimm dir 5 - 10 Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen schriftlich. Nur für dich und ganz ehrlich!

1. Warum besuche ich diese Schule?
2. Was würde mir am meisten fehlen, wenn ich nicht mehr in diese Schule gehen könnte?
3. Was möchte ich in dieser Schule lernen?
4. Für welche Fächer lerne ich gerne?
5. Welches Fach bereitet mir Schwierigkeiten?
6. Warum habe ich diese Schwierigkeiten?
7. Wie könnte ich diese Schwierigkeiten überwinden?
8. Bis wann will ich meine Schwierigkeiten überwunden haben?
9. Was würde ich meinen Schulfreunden raten, um gar nicht erst Schulprobleme zu bekommen?

Erstelle dir einen Arbeitsplan wie im folgenden Beispiel. Notiere dein „großes Ziel“ (z.B. die Versetzung doch noch schaffen). Überlege dir die „Etappenziele“ (z.B. nächste Englischschulaufgabe eine 4, die übernächste...), was du dafür lernen und wiederholen musst. Vielleicht brauchst du auch ein paar Nachhilfestunden um die Lücken zu schließen. Als letztes überlege dir, wie du dich für das erreichte Etappenziel belohnst.

Mein großes Ziel:	<i>Versetzung schaffen</i>		
1. Etappenziel	<i>Nächste Schulaufgabe eine 4 in Englisch</i>		
Lernstoff	<i>Vokabeln Lektion 1 bis 5 wiederholen</i>	<i>Grammatik Lek. 1-4</i>	<i>Tenses vom letzten Jahr wiederholen evtl. Nachhilfe</i>
Meine Belohnung	<i>Kinobesuch mit meinen Freunden</i>		
2. Etappenziel			
....			

Nun erstelle dir einen Zeitplan, bis wann du was gelernt haben willst!