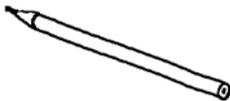
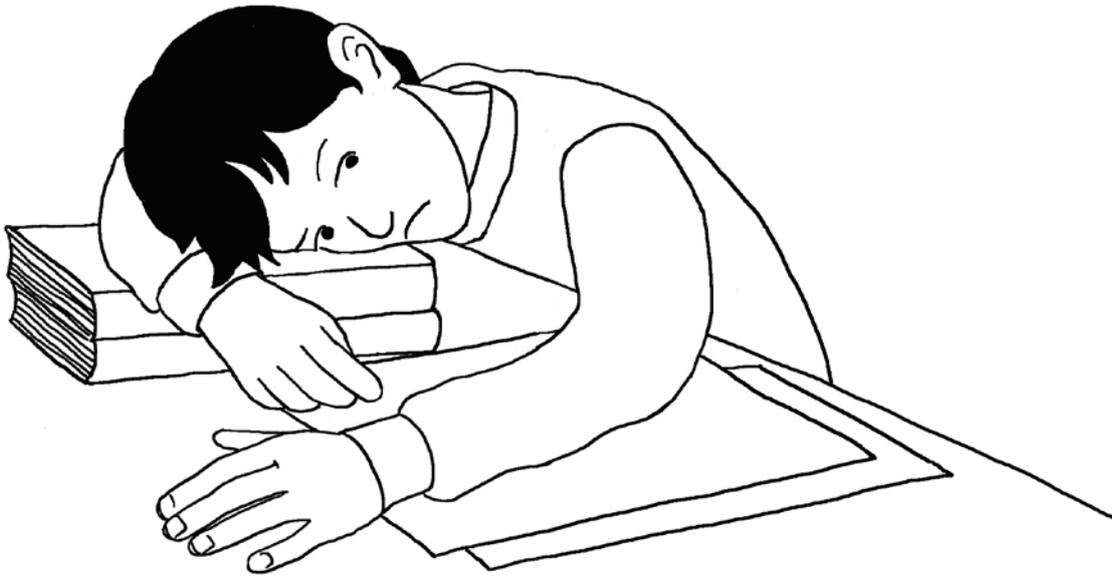


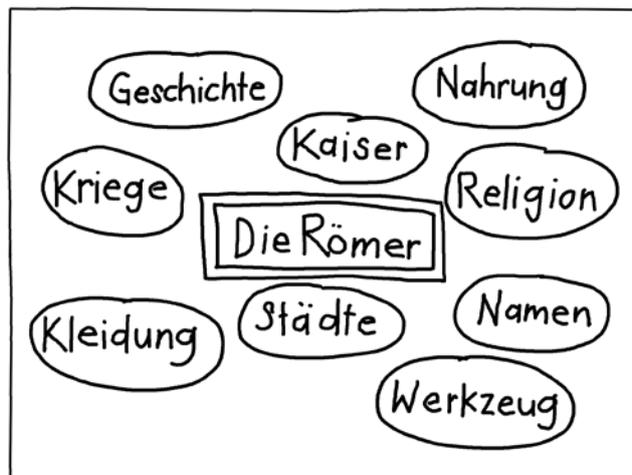
Manchmal hat man auf alles Lust, nur nicht aufs Lernen. Und doch müssen die Aufgaben gemacht sein! Hier geben wir dir zum Schluss ein paar Tipps, wie du deine Motivation wieder ein bisschen verbessern kannst. Viel Erfolg!



- ▶ Schau deinen Arbeitsplan für heute nochmals gut an (siehe oben Schritte 6 und 8). Hast du diesen Arbeitsplan sorgfältig gemacht? Beginnt er mit etwas, was du gut und gerne machst? Hast du bei größeren Arbeiten die Teilziele so aufgeteilt, dass du sie gut bewältigen kannst?
- ▶ Überlege, was der Grund deiner Unlust ist! Bist du traurig, hast du ein Problem? Hast du Angst vor etwas in der Schule? Denkst du, du schaffst es nicht? Vielleicht solltest du mit jemandem, der dich versteht, über deine Gefühle sprechen. Oder sprich dir selbst Mut zu, indem du bewusst positive Gedanken formulierst, z. B. «Ich kann das!», «Ich nehme einen neuen Anlauf und schaffe es!». Wenn du aber ganz einfach keine Lust hast, jetzt zu arbeiten, dann gib dir einen Ruck oder überlege, deine Aufgabenstunde ausnahmsweise auf später zu verschieben!
- ▶ Wenn du in deiner Aufgabenstunde regelmäßig müde und lustlos bist, dann überlege, ob du sie nicht zu einem anderen Zeitpunkt ansetzen willst. Jeder Mensch hat im Tagesverlauf aktivere und passivere Zeiten (aktiv sind die meisten Leute von 16 bis 18 oder 19 Uhr). Überlege, was für dich der beste Zeitpunkt wäre!
- ▶ Sich selber motivieren kann man auch, wenn man sich ein Vorbild sucht. Das kann eine berühmte Persönlichkeit sein (Albert Einstein, Mutter Teresa ...). Es kann aber auch jemand aus deiner Klasse oder Bekanntschaft sein, der dir Eindruck macht. So zu werden wie dieses Vorbild wäre doch großartig! Aber ganz ohne Arbeit geht es nicht – also los!

- ▶ Eine gute Idee ist es, ein Lerntagebuch oder Lernjournal zu führen. In diesem Heft hältst du jeden Tag am Schluss der Aufgabenstunde fest, wie es dir beim Lernen ging und wie es dir jetzt geht. Lies dein Lerntagebuch alle zwei, drei Wochen durch und überlege, ob du etwas über dein eigenes Lernen lernst und vielleicht etwas verbessern kannst.
- ▶ Bei größeren Themen ist ein Lernposter eine nützliche Sache. Es hilft dir, die Übersicht zu behalten. Klebe vier A4-Blätter zusammen und schreib in die Mitte den Namen deines Themas (z. B. «Die Römer»). Zeichne rund herum Kreise oder Quadrate und schreib in diese alle Teilgebiete, zu denen du etwas lernen solltest (Kleidung, Geschichte usw.). Male jene Kreise gelb an, die du bearbeitet hast. Du siehst, wie du vorankommst und immer mehr Kreise gelb werden. Siehe hierzu auch die Lerntechnik M 2.2 «Ein Lernposter gestalten».

Beispiel:



Gratuliere!
Das Trainingsprogramm
ist jetzt (fast) fertig.



Bravo, wenn du das Trainingsprogramm bis hierher durchgearbeitet hast. Du hast eine Menge gelernt und machst jetzt vieles so, wie es die Lernprofis machen. Wir wünschen dir viel Glück und erfolgreiches Lernen!

Wenn du (noch) nicht alles gründlich durchgearbeitet hast, dann mach das einfach jetzt noch. Du wirst sehen: Es lohnt sich!

Ganz zum Schluss kommt jetzt noch eine letzte Übung. Sie hilft dir, alles zu durchdenken und zu überlegen, was du noch verbessern könntest.

Übung 10: Die Schlussübung!

Nach dem stolzen Abschluss des Trainingsprogramms wollen wir noch einmal zurückblicken. Bei manchen Schritten (1, 2, 4, 5 und 8) hast du dir Notizen gemacht. Lies sie nochmals durch. Denk an alle Tage des Trainingsprogramms und blättere die Seiten dazu nochmals durch.

Überlege Folgendes und mach dazu ein paar Notizen:

- Was hast du in diesem Programm gelernt, was kannst du jetzt besser als vorher?
- Was ging nicht so gut, was musst du noch verbessern?
- Wie könntest du das verbessern, was noch nicht so gut ging?
Mach einen Vorschlag!