



Lernen auf Distanz in Corona Zeiten

Du bist Schüler einer weiterführenden Schule, hast Schwierigkeiten morgens aufzustehen, mit den Aufgaben zu beginnen, deine Vokabeln zu lernen und Hausaufgaben fristgerecht abzugeben? Dann bist du hier genau richtig!

Hier sind Tipps gesammelt, die dabei helfen können dich zu motivieren. Nicht alle dieser Tipps werden zu dir passen. Such dir doch einfach ein paar aus, die du mal ausprobieren möchtest.

Und los geht's: Motivier' dich!

Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist nicht einfach. Damit bist du nicht alleine – den meisten deiner Mitschüler*innen geht es ähnlich und auch viele Erwachsene haben Schwierigkeiten damit.

Den ersten Schritt hast du aber schon gemacht. Toll, dass du dich dafür interessierst, wie du motivierter arbeiten kannst. Nicht alle Tipps werden zu dir passen. Such dir doch einfach ein paar aus, die du mal ausprobieren möchtest.

Tipp 1: Träume von deinem Erfolg

Bevor du mit deinem Schultag beginnst stell dir mal vor, wie du dich fühlen wirst, wenn du mit allem fertig bist. Wie fühlt es sich an, wenn du alle Aufgaben geschafft hast und alle Termine erledigt sind? Was werden deine Eltern dazu sagen? Woran können deine Lehrkräfte das bemerken? Was wirst du Schönes unternehmen, wenn du fertig bist?

Auf dieses schöne Gefühl arbeitest du jetzt hin! Mit jedem Punkt, den du auf deiner To-Do Liste (Tipp 1, Strukturier' dich) wegstreichen kannst, kommst du diesem Gefühl näher.



Tipp 2: „Ich schaff das!“

Sprich dir selber Mut zu. Das klingt doof und wird sich am Anfang auch doof anfühlen. Aber probier's mal aus, wenn du magst. Bevor du beginnst, stellst du dich vor einen Spiegel, machst eine Siegerpose, lächelst dich an und sagst dir „Ich schaff das!“ (Mach dabei am besten die Tür zu, damit du keinen doofen Spruch kassierst ☺). Dann setzt du dich erhobenen Hauptes an den Schreibtisch, als wärst du schon ein Sieger. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Tricks dich wirklich motivierter und erfolgreicher im Lernen machen.

Tipp 3: Wofür könnte das nützlich sein?

Wenn du für eine Aufgabe ganz besonders wenig motiviert bist, frag dich doch mal, wofür es nützlich sein könnte sie zu erledigen. Du kannst dir auch ein paar Stichpunkte dazu machen. Ich habe einige Ideen. Besser ist es aber, wenn du deine eigenen Ideen entwickelst. Daher werde ich dir meine hier nicht verraten.

Tipp 4: In kleinen Schritten zum Ziel

Steck dir lieber kleine Ziele, statt große! Auf deiner To-Do-Liste sollten nicht zu viele Punkte stehen. Schreibe dir gerade am Anfang lieber wenige Punkte auf die Liste, damit du diese dann auch wirklich schaffst. Später kannst du dann mehr Punkte in deine To-Do Liste aufnehmen. Achte darauf, dass kein Punkt auf deiner To-Do Liste mehr als ca. eine halbe Stunde Zeit benötigt (Tipp 1 Strukturier' dich).

Tipp 5: Lerne mit Musik

Manche Schüler können mit Musik viel motivierter arbeiten, andere gar nicht. Wenn du zu den Schülern gehörst, die mit Musik gut arbeiten können, überlege dir auch, bei welchen Aufgaben die Musik hilft und bei welchen sie stört. Außerdem solltest du ausprobieren, welche Art von Musik hilfreich ist und welche nicht.



Tipp 6: Lass Handy und Laptop weg

Wenn du dein Handy oder Laptop nicht unbedingt für deine Aufgabe brauchst, bring sie in ein anderes Zimmer. Du kannst auch deine Eltern bitten sie zu verwahren bis du fertig bist. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein Handy im Raum deine Konzentration und Motivation verschlechtern – sogar, wenn du dein Handy nur daliegen hast und es kein einziges Mal anfasst.

Tipp: Vielleicht hilft dir die App Forest dabei. Hier pflanzt du einen Baum, der in deiner Lernzeit wächst. Wenn du dein Handy benutzt, verwelkt dein Baum☹.

Tipp 7: Stell einen Countdown

Vielleicht hast du schon Tipp 7 (Strukturier' dich) ausprobiert. Auch hier läuft die Zeit ab, bis der Wecker klingelt (wie ein Countdown). Du kannst aber auch andere Countdowns ausprobieren: Zum Beispiel stellst du dir eine Eieruhr und arbeitest so lange, bis sie klingelt. Oder du suchst dir eine Playlist aus, die so lange läuft, wie du für deine Lernzeit in dem Fach eingeplant hast. Wenn die Playlist abgelaufen ist, ist die Lernzeit für das Fach beendet.

Tipp 8: Hol dir Hilfe

Wenn du bei einer Aufgabe einfach nicht weiterkommst oder ein Thema nicht verstehst, hol dir Hilfe. Es bringt nichts, sich stundenlang zu quälen. Da geht auch die größte Motivation flöten. Deine Lehrkraft kann jetzt nicht erkennen, ob du Hilfe brauchst oder nicht. Trotzdem sind sie für dich erreichbar und freuen sich, wenn du dir selbstständig Hilfe für eine Aufgabe holst.

Tipp 9: Hol dir Feedback

Bitte um Feedback für Aufgaben, die du fertig hast. Insbesondere, wenn du eine besonders aufwändige Aufgabe erledigt hast. Du kannst deine Lehrkraft oder deine Eltern um Feedback bitten. Sie werden deinen Arbeitseinsatz noch einmal besonders loben und dir weitere Anregungen zur Aufgabe geben.

Verabrede dich auch mit deinen Mitschüler*innen zum Austausch, arbeitet gemeinsam an Aufgaben und unterstützt euch bei Fragen. Du kannst deine Lehrkraft auch fragen, ob Aufgaben in Gruppenarbeit gemacht werden können. So macht es gleich viel mehr Spaß.



Tipp 10: Mach dir Druck

Vielen Menschen helfen feste Abgabetermine und Fristen, um motiviert zu arbeiten. Bitte deine Lehrkraft doch mal um einen Abgabetermin für deine Hausaufgaben und schau, ob es dir so leichter fällt zu lernen. Natürlich kannst du auch einen Abgabetermin mit deinen Eltern oder einer/m Freund*in vereinbaren oder dir selber Fristen setzen.

Tipp 11: Bleib flexibel

Kennst du das? Die ganze Stunde warst du abgelenkt, aber jetzt hast du endlich mit der Aufgabe gestartet. Doch dann kommt der Gong. Die Aufgabe hast du leider noch lange nicht fertig. Sei hier auch mal flexibel und weiche von deinem Stundenplan ab!

Als Faustregel gilt: Wenn du gerade im Flow bist, also gut arbeitest, dann mach erst einmal weiter. Deinen Stundenplan kannst du dann immer noch anpassen und du wirst erstaunt sein, was du alles geschafft hast.

Tipp 12: Sei stolz auf dich!

Du hast es geschafft, eine halbe Stunde motiviert zu arbeiten oder sogar deine ganze To-Do Liste geschafft? Respekt! Lob dich selber für deinen Erfolg und sei stolz auf dich. Berichte auch deinen Eltern oder Lehrkräften von deinem Erfolg. Auch sie werden stolz auf dich sein!

Tipp 13: Belohne dich

Belohne dich für deine Anstrengung. Ganz egal, ob das Ergebnis richtig ist oder nicht. Hast du Ideen wie du dich selber belohnen könntest?

Plane deine Freizeit bewusst und nimm dir was Schönes vor. Verabrede dich mit einer/m Freund*in, geh Fahrrad fahren, Longboarden oder mal etwas. Auch Telefonieren und Skypen bieten sich an. Du wolltest schon immer mal etwas Neues ausprobieren? Jetzt ist die Gelegenheit dafür. Tu das, was dir gut tut. Über ebay-kleinanzeigen kannst du günstig Sportgeräte und Weiteres erwerben. Tausch dich auch mit deinen Freund*innen aus, wie sie gerade ihre Zeit nutzen.



Tipps 14: Hol dir Unterstützung

Frag mal deine Eltern, wie sie sich motivieren oder besprich dich mit deinen Mitschüler*innen welche Tipps und Tricks sie kennen.

Du hast immer noch Schwierigkeiten dich zu motivieren? Such dir Unterstützung! Dein/e Schulsozialarbeiter*in oder deine Lehrkräfte können die Tipps mit dir ausarbeiten und weitere Ideen mit dir entwickeln. Vielleicht hast du ja auch Ideen, wie deine Lehrkraft dich dabei unterstützen könnte motivierter zu arbeiten. Besprich diese mit deiner Lehrkraft.

Auch im Zentrum für Schulpsychologie bekommst du Unterstützung beim Motivieren:

<https://www.duesseldorf.de/formulare/kontaktanfrage-zentrum-fuer-schulpsychologie/?L=0>

Und wenn mal so gar nichts geht...

Tipps 15: Starte für 10 Minuten

„Stell dir den Wecker für 10 Minuten und beginne mit dem Lernen. Wenn der Wecker klingelt, fragst du dich, ob du weiterlernen möchtest - falls du dich zu müde fühlst, hörst du ohne schlechtes Gewissen auf. Wenn du weitermachen möchtest stellst du dir einen neuen Wecker für deine Lernzeit.

Der Trick dabei ist, dass der Anfang das Schwierigste ist. Wenn du einmal begonnen hast wirst du merken, dass es dir dann auch leichter fällt weiter zu arbeiten.“

(Hier kannst du mehr zu diesem Trick lesen. Quelle: Vom Aufschieber zum Lernprofi von Fabian Grolimund; <https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/motivation/189-motivation-sich-fuer-den-anfang-ueberwinden>)

Tipps 16: Wirf `ne Münze

Lass den Zufall entscheiden: Wenn du „Kopf“ wirfst, tust du so, als wärst du so richtig motiviert. Setze ein Lächeln auf und beginne mit deinen Aufgaben. Sei ein/e richtige/r Schauspieler*in und spiele dir selber vor, dass du top motiviert bist. Wenn du „Zahl“ wirfst, darfst du in der nächsten Lernzeit ohne ein schlechtes Gewissen Tun und Lassen was du willst.