

Beobachte Dich selbst! Trainiere Dich selbst!

Wann lernst Du gut? Wann nicht? Welche Techniken helfen Dir? Was bringt Dir garnichts? Denke dabei an bereits erzielte Erfolge und Niederlagen!

(! Regelmäßig Erfolge und positive Erfahrungen in ein Tagebuch schreiben verändert die Sicht auf die Welt und lässt Dich zum Optimisten werden.)

Lass Dir ein Feedback geben von Eltern, Lehrern und Freunden.

Setze die Erkenntnisse um! Experimentiere! Passe Strategien und Methoden deinen Stärken und Schwächen an.

Suche Vorbilder!

Suche nach **inspirierenden Menschen** aus Wissenschaft, Geschichte, Sport, Wirtschaft, Politik und Deinem Umfeld, - Menschen, die Großes erreicht haben, die ihre Sache gut machen. Lies eine Biographie, notiere Dir Zitate, die Dich motivieren. Ahme sie nach.

Don't panic!!!

Blockiere Deinen Kopf nicht mit Sorgen und Ängsten. Aufregung ist gut und treibt uns an, Angst lähmt. **Schau auf Deine Erfolge, Deine Fähigkeiten und Talente.** Du hast es bis hierher schon geschafft. Das können nicht alle von sich sagen. **Also weiter.**

Ich bin nicht da!

BIN MICH SUCHEN GEGANGEN.
WENN ICH WIEDER DA BIN,
BEVOR ICH ZURÜCKKOMME, SAGT MIR:

☞ ich soll auf mich warten. ☜

SELBSTERKENNTNIS/
SELBSTVERTRAUEN



Erkenne Dich selbst. Werde, der Du bist!
(Orakel von Delphi)

Schau auf Deine Ressourcen, nicht auf die Probleme!

Du nicht allein bist, auch wenn sich das manchmal so anfühlt. **Deine Eltern** unterstützen Dich und sorgen dafür, dass Du lernen und arbeiten kannst, indem sie ihre Arbeit erledigen. Dann kannst Du das auch!

Es gibt Lehrer, die daran interessiert sind, dass Du gute Leistungen erreichst. Hast Du Probleme, läuft es mal nicht so gut, dann schreibe ein Email an **einen Lehrer** Deines Vertrauens und sicher nimmt er sich Zeit für Dich, auch wenn es nicht in der Schule passiert, sondern vielleicht am Telefon oder per Email.

Und **deine Freunde**: Ihnen geht es vielleicht genauso. Tut euch zusammen. Bildet Lernnetzwerke. Das tut gut und motiviert, wenn ich weiß, das macht gerade jemand dasselbe wie ich. Und nutzt dann eure unterschiedlichen Talente! Ergänzt euch!

Kenne Deine Grenzen! Überschreite sie manchmal!

Lernen darf nicht aufhören! Mache Dir bewusst, dass Erfolge nicht billig zu haben sind. **Du wirst arbeiten müssen, wenn Du Ziele erreichen willst.** Also spring aus Deiner Komfortzone und nutze Deine Fähigkeiten. Mach ein wenig mehr als sonst oder als die anderen. Denke nach vorne. Male Dir Deine Ziele aus und nutze **Vorfreude als Treibstoff.**

Mache Deine Träume wahr!

Was willst Du werden? Wie soll Dein Leben später aussehen? Konkretisiere Deine Zukunftsvorstellungen! (Gehe zu einer Berufsberatung!)

Mache aus Deinen Träumen Ziele und halte Sie Dir vor Augen. Das, was erstrebenswert ist für Dich, kann Dich auch langfristig motivieren.

Löse Deine innere Handbremse!

Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass Du weniger geschickt, talentiert oder intelligent bist als andere.

Also leg los, zeige Dir und der Welt was du kannst!!!

Und wenn es bisher nicht so war, analysiere, lerne aus den Fehlern und mach es jetzt besser.

Verschafe dir Balance!

Überlege, was Dir Kraft gibt und Freude bereitet. **Nutze Dinge, Beziehungen, Tätigkeiten um aufzutanken.** Niemand kann immer nur leisten!

Erfolg hat drei Buchstaben!

TUN

(vielleicht von Goethe,
auf jeden Fall stimmt's)

MOTIVATION

Konkretisiere und visualisiere Deine Ziele!

Ziele haben eine Sogwirkung: Sie ziehen Dich an und treiben nach vorne und wenn man sie erreicht hat, freut man sich wie ein Schnitzel.

Also **mache aus DEM EINEN GROSSEN ZIEL mehrere kleine**, die du schneller erreichen kannst: „Wenn ich das geschafft habe, dann kann ich auch ...“
Schreibe Dir Ziel auf. Hänge sie an einen sichtbaren Platz. Freu´ Dich darauf, sie zu verwirklichen, wenn Du daran vorbei gehst.

Akzeptiere Niederlagen und schlechte Tage!

Vielleicht sind es keine Umwege. Sie gehören zur Marschroute dazu. Lerne daraus, lerne Dich besser kennen und lass kurz die Seele baumeln. Erinnerung dich dann wieder an bessere Tage und erreichte Ziele. Und weiter geht's!!!

Fang an!!!

Der Appetit kommt beim Essen. Die Motivation oft beim Konkreten Handeln; beim Lernen dann, wenn man erkennt, wie Dinge zusammenhängen, wenn man in die Tiefe geht. **Warte nicht länger** auf den richtigen Augenblick. Fang an und arbeite Dich in Deine Aufgaben hinein. Dann werden es wirklich **DEINE Aufgaben**.

Und ganz WICHTIG: Das anschauen, regelmäßig!
https://www.youtube.com/watch?v=7Va_3H69lbo

Carpe diem!

Teile den Tag in Blöcke ein. Arbeit, Freizeit, Essen, andere Verpflichtungen. Überprüfe, wann Du gut lernen kannst, besonders aufnahme- und denkfähig bist. Ordne andere Aktivitäten um die Lern- und Arbeitsphasen herum an.
Experimentiere und passe das Raster an, wenn es nötig ist.

Sei spontan und vorbereitet.

Nutze Zeiten, die unnütz sind. Warten beim Arzt, im Bus sitzen, Freistunden. Trage Lernstoff mit dir, analog oder digital: Karteikartenapps auf dem Handy, ein Buch, usw... Oder Entspanne Dich zumindest, statt zu jammern. Da gibt es auch Apps für: 7minds/breathe in a box/calm o. ä....



Eat the Frog first.

Im Tagesplan setze unangenehme Arbeiten an die erste Stelle. Diese erledigt zu haben, motiviert und entspannt!

Vermeide!

- **Zeitfresser und Ablenker:** Handy und PC nur zum Arbeiten in der Nähe, wenn Du sie auch nutzt, ansonsten aufgeräumter Schreibtisch!
- **Nervensägen und Schwätzer:** Lass die anderen reden und sich beschweren. Du fängst an zu arbeiten!!!
- **unnötige allumfassende Perfektion:** Konzentriere Dich auf die Dinge, die maximal Erfolg bringen - und weniger da, wo es sowieso nicht viel bringt!

ZEIT- MANAGEMENT & EFFIZIENZ

ENTSCHEIDE DICH:
Manchmal reicht eine akzeptable Nadel.
Es muss nicht die goldene im Heuhaufen sein.

7 auf einen Streich

Es müssen nicht gleich 7 sein, aber vielleicht kannst Du mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Verknüpfe Wissen und Fächer. Lerne Geographie oder Geschichte auf Englisch. Verarbeite Wissen zu Kunst (Lernplakate). Singe Vokabeln! Bitte nicht so laut. (Scherz!!!)

Plane wöchentlich!

Vieles wiederholt sich in Deiner Woche! **Mache Dir ein Raster und halte Dich daran!** Das Raster in Deinem Kopf hilft Dir vorbereitet zu sein. Du weißt, wann Du was tust. Der Plan soll dich nicht davor behüten, flexibel zu sein und das Zeitbudget an Aufgaben anzupassen, aber er sorgt für Ordnung. Wochenpläne findest Du zum Beispiel hier:
<https://www.martinkrengel.com/download/attachment/wochenplan-vorlage-pdf-din-a4/>



Catch the Flow!

Motiviertes und effizientes Arbeiten gelingt am Besten, wenn ich mich in der Mitte zwischen Langeweile und Überforderung befinde. Den Zustand nennt man FLOW, weil es dann einfach fließt... Dann kann ich mich am Besten konzentrieren... Also lass dich (heraus)fordern, aber hüte Dich vor Überforderung!

Mit allen Sinnen lernen.

Nein, natürlich nicht mit allen. Vokabeln riechen lernen... Aber probiere aus, was geht und Dir hilft. Manche Leute lernen besser, wenn sie Informationen hören, aufschreiben, sehen (Mindmaps, Lernposter)...

Primetime statt Happy Hour

Deine Leistungsfähigkeit und auch die Konzentrationsfähigkeit schwankt: Finde heraus, wann es am besten für Dich läuft: Vielleicht hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qan3erYcvWw>

So steigern sich auch Entschlusskraft und emotionale Stabilität (=Frustrationstoleranz). Besser kürzere und effektivere Arbeitseinheiten in diesen Primetimes als wenig effiziente in den HappyHours.

Calm down!

Bevor du loslegst, atme ein paar mal tief durch. Wenn Dich gerade etwas quält, beunruhigt, schreibe es auf einen Zettel und leg ihn zur Seite mit dem Gedanken: Damit beschäftige ich mich später! Mit dem Arbeiten kommt dann oft auch die Ruhe und die Energie!

Setz´ Dir ein Limit!

Zu Beginn einer Arbeitseinheit formuliere ein konkretes und herausforderndes Nahziel und eine ungefähre zeitliche Grenze! Wenn nötig: Mache aus größeren Zielen kleinere Portionen.

Variatio delectat und hilft die Spannung aufrecht zu erhalten!

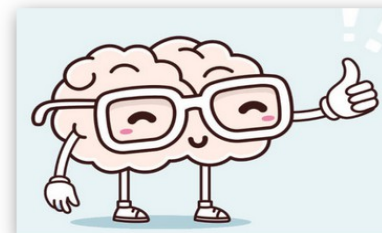
Wenn Du viel zu tun hast, Sorge für Abwechslung, das verhindert Ermüdungs- und Sättigungserscheinungen.

Tötet, was trötet!

Nein, nicht Elefanten! Aber alles, was Dich stört. Nein, auch nicht gleich töten, aber eliminieren während der intensiven Arbeitsphasen. Kläre mit deinen Mitbewohnern, wann Deine Lernzeiten sind. Ein Schild an die Tür! Das Handy ausschalten und in ein anderes Zimmer!

Siehe Link unten!

Konzentration



<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Selbst-ausgeschaltete-Smartphones-lenken-ab-305910.html>



Ordnung und Organisation!!!

Die Beiden helfen dabei Energie zu lenken und sich zu fokussieren, d. h. ein Ziel (DEIN ZIEL!) im Auge zu behalten, weil mich nichts Unnötiges ablenkt.

Nutze alle sechs Wände!

Richte den Ort, an dem Du lernst, so her, dass er Dich unterstützt:
Ein Platz am Fenster!
Lernposter an den Wänden?
Sitze nicht zu bequem, aber sitze!
Oder stehe.
Liegen geht garnicht!
Je bequemer, umso ineffizienter!
Halte Ordnung!
Stehordner, Ablagen, Schubläden, Hängeregister, Etikette, ...
Schaffe Dir Dein System!
Gewöhn Dich daran, so früh es geht.
Später fällt es Dir schwerer!

Mache Aufgaben sichtbar!

Richte Themenstapel ein.
Schreibe Anweisungen drauf!
Stelle sie dahin, wo du es siehst!

das Reichweite-Prinzip

Stelle oft benutzte Dinge (Lexika, Schreibzeug, Lernsysteme) in Greifweite!
Weniger wichtige Dinge weiter weg!
Unwichtiges/Störendes ganz weit weg!

Befreie Dich von unnötigem Ballast!

Mache Räume frei in Deinem Kopf!
In Deinem Zimmer!
Überlege, was Du brauchst, um vorwärts zu kommen.
Was hilft Dir zu entspannen und aufzutanken?
Was nicht?
Trenne Dich von dem, was Dir Zeit raubt und Dich von Deinen Zielen ablenkt!

Nutze Computer und andere Geräte als externes Gedächtnis.

Arbeite mit Apps und Tools, die dich weiterbringen.
Trainiere den Umgang damit.
Räum die Geräte wieder weg, wenn Du sie nicht brauchst.
Optimiere und reduziere den Umgang mit sozialen Medien.
Email oder What'sApp oder Instagram. **Nicht und!**

ORGANISATION

Ich räume nie auf.
Hab früher oft Tetris gespielt und gelernt:
Räumst Du zu viel auf, verschwinden die Dinge!

Sei kreativ und individuell beim Ordnung halten. Mach deine Ordnung zu **DEINER** Ordnung!
Gerne mit Humor und Farbe!
<https://www.lebegeil.de/buero-gadgets/>