

10 Tipps zu Motivation

- 1) Motivation setzt voraus, dass Du ein Ziel hast. Deshalb ist es wichtig, ein **bedeutsames Ziel** zu wählen und grosse Ziele in kleinere zu unterteilen.
- 2) Damit Du ein Ziel erreichst und motiviert bleibst, ist es wichtig, zu Deinem Ziel **Etappen zu planen** (z.B. Woche 1, Woche 2...) und auch festzulegen, was Du in welcher Etappe machen willst («Aktionen»).
- 3) Wenn Du mit **Kollegen** ein gemeinsames Ziel erarbeitest, bekommt es noch einmal «Schwung», weil das gemeinsame Interesse und das gemeinsame Arbeiten zusätzlich unterstützt.
- 4) Für den Aufbau von Motivation ist es wichtig, dass Du **selbstbestimmt** («**ICH tue, statt man könnte mal**») ein Ziel verfolgst. Motivation kann nicht von aussen durch «Motivationstrainer» bewirkt werden.
- 5) Es ist wichtig, Dir **gute Bedingungen** zu schaffen, damit Du motiviert bist. Dazu gehören z.B.
 - a) regelmässige **Pausen** (z.B. 20' lernen, 5' Pause, 20' lernen, 15' Pause). Dann hat unser Gehirn genügend Zeit, das Gelernte zu verarbeiten.
 - b) **Abwechslung** beim Lernen für eine Klausur (z.B. «Spickzettel» anfertigen, «Mindmap» ausprobieren etc.).
 - c) **Handy auf «Flugmodus»** schalten, damit Du nicht abgelenkt wirst. Gebrauche das Handy auch nicht in den Pausen, sondern erst nach Abschluss des Lernens. Dadurch verhinderst Du, dass das «Gelernte» gleich wieder mit neuen Inhalten «überlagert» wird.
- 6) Wenn Du **zwischendurch mal keine Lust** hast, ist das okay. Solche Phasen gibt es immer wieder. Es hilft dann, etwas Anderes zu machen und Dich nachher wieder mit dem zu befassen, was Du Dir als Ziel gesetzt hast.
- 7) **«Dich belohnen»**, wenn etwas nach Plan erledigt ist, hilft. Du kannst Dir z.B. eine Wunschliste machen (Schoki, Getränk xy, shoppen mit, in den Ausgang mit xy ...). Wichtig ist aber auch die Reihenfolge: «Zuerst arbeiten, dann belohnen»!
- 8) Stell Dir die **Situation bildhaft** vor, wenn Du das **Ziel schon erreicht** hast. Das kann z.B. Deine gewünschte Note in einer Klausur sein, ein perfekt gespieltes Musikstück, bei dem der Lehrer Dir gratuliert usw. Ein solches Bild wirkt wie ein Magnet, der Kräfte mobilisiert.
- 9) Benutze einfache Techniken des **Mentaltrainings**, z.B. «Affirmationen» («Ich arbeite mit Ausdauer an den Matheaufgaben») oder ein «Erfolgstagebuch», in dem Du täglich kleinere und grössere Erfolge des Tages notierst.
- 10) Erinner Dich immer wieder an den **Merksatz**: «Ich motiviere mich selbst oder ich lasse es lieber bleiben!»

