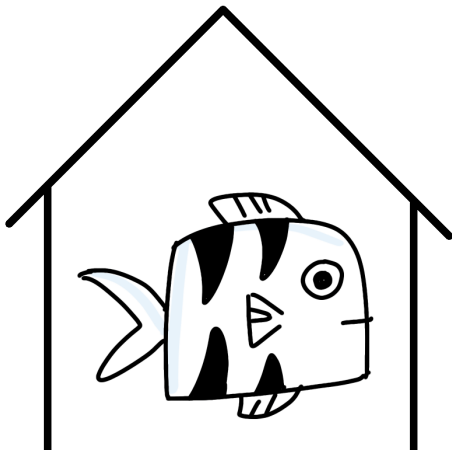


TURBO-BOOST FÜRS HOMESCHOOLING

Tipps und Tricks wie man sich selber motiviert



Text und Bild: Stefanie Croci-Maspoli
in Anlehnung an Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler, Akademie für Lerncoaching

DAS CHAOS WILL ALS SOLCHES ERKANNT UND ERFAHREN WERDEN, BEVOR ES SICH IN EINE NEUE ORDNUNG UMWANDELN LÄSST. Hermann Hesse

Plötzlich ist alles anders. Von einem Tag auf den anderen sollst du Zuhause alleine lernen. Vielleicht fällt es dir leicht, vielleicht ist es etwas chaotisch. Zum Glück hast du jetzt eines: Zeit. Lernen in der neuen Umgebung braucht Zeit und Übung und mit ein paar Tipps und Tricks kann Lernen auch Spass machen.

Nun kannst du ausprobieren, was dir den Turbo-Boost gibt. Ist der Spass da, bist du automatisch motiviert. Schau dir alle die Tipps an und probiere aus, was zu dir passt. Du brauchst nicht der Reihe nach zu lesen. Jedes Kapitel steht für sich. Lass dich nicht stressen, wenn es mit der Motivation nicht immer funktioniert. Mach eine Pause und merke dir:

DAS GEHIRN LERNT IMMER! Manfred Spitzer

Am Anfang steht: Keine Lust!

Nicht alles im Leben ist mit Spass verbunden. Ohne Spass sind wir nicht motiviert und suchen Ablenkung und Ausreden. Ganz einfach, oder? Gehört Lernen bei dir ab und zu auch auf die «Null-Bock-Liste? Hier ein paar Gründe, woher die Unlust kommen könnte und ein paar Fragen. Darüber nachdenken kann helfen.

SCHLECHTE ERFAHRUNGEN: Du hast lange gelernt und das Resultat bei einer Prüfung war dann doch schlecht?

Was kannst du ändern, damit dir das Lernen einfacher fällt? Weniger Zeit für das Lernen aufwenden? Öfters eine Pause machen? Zu welcher Tageszeit lernst du am liebsten?

UNWOHLSEIN: Kommt dir nichts in den Sinn, was zu deiner Null-Bock-Stimmung führt? Wie muss dein Arbeitsplatz aussehen, damit du dich wohlfühlst? Lernst du am liebsten die ganze Zeit am gleichen Ort? Lernst du lieber mit Musik oder brauchst du Ruhe, um dich konzentrieren zu können?

LANGWEILE: Ist es etwas öde immer alleine zu lernen? Wie wär es, wenn du etwas neues ausprobierst? Mindmaps, Zusammenfassungen auf Lernpostern? Gibt es Youtube-Filme zum Thema, welche dir gefallen?

ÜBERFORDERUNG: Du glaubst, dass du das nie schaffst? Was hast du bis jetzt verstanden und was nicht? Wer könnte dir den Stoff erklären? Was ist einfach zum anfangen?

HOFFNUNGSLOSIGKEIT: Meinst du, du wärst zu dumm, um das zu verstehen? NEIN! Welche Schwierigkeiten hast du schon gemeistert? Wie hast du das geschafft? Wer hat dich dabei unterstützt?

SELBSTÜBERSCHÄTZUNG: Meinst du, dass du es ohne Lernen kannst? Was zeigen deine Erfahrungen? Was braucht es, damit du zufrieden bist mit dir selber?

1. Das A und O, die Tagesstruktur

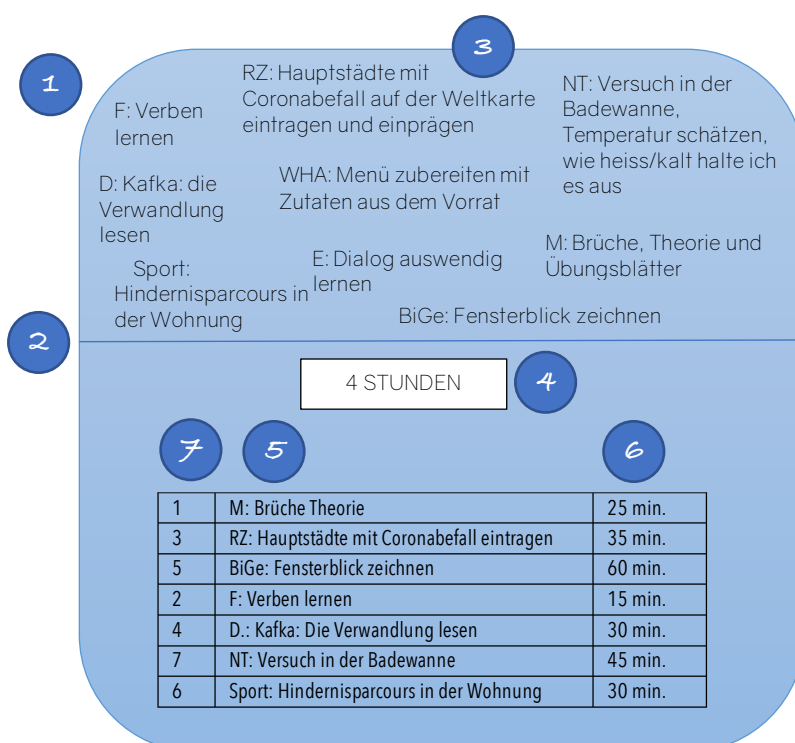
NIEMAND HETZT SO WIE DIE FAULEN, WENN SIE AUSGEFAULENZT HABEN.

Francois La Rochefoucauld

Das heisst, dass du Stress bekommst, wenn du in letzter Minute mit Lernen beginnst. Jetzt hast du viel zum Lernen und alles muss bis zu einem gewissen Zeitpunkt gemacht sein. Es hilft wenn du einen Plan erstellst. Die meisten machen sich einen Wochenplan so wie ein Stundenplan. Ich zeige dir etwas Neues.

1. Nimm dir ein Notizblatt.
2. Unterteile es mit einem Strich und zeichne darunter einen leeren Balken.
3. Schreibe im oberen Teil Dinge, welche du erledigen musst.
4. Schreibe in den Balken dein Zeitbudget. Wie viel Zeit hast du heute zur Verfügung?
5. Wähle aus deinen gesammelten Dingen aus, was du HEUTE erledigen musst.
6. Schreibe die Zeit dazu.
7. Nummeriere was du zuerst machen möchtest.

Das könnte dann etwa so aussehen:

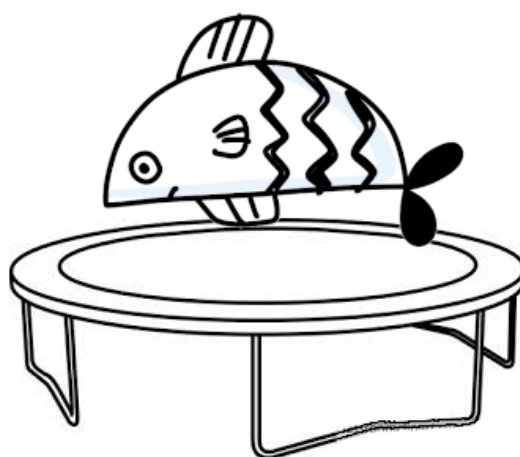


2. Pausen sind wichtig – wie mach ich es richtig?

Nun hast du einen Tagesplan und nimmst dir vor, dich daran halten. Vergiss aber nicht, Pausen einzuplanen. Chillen ist wichtig und gesund! Beim Lernen verbraucht das Gehirn viel Energie. Das Gehirn braucht Pausen, um wieder Kraft zu tanken. Die meisten Schülerinnen und Schüler lernen viel zu lange am Stück. Wann sollst du eine Pause machen? Schau doch mal in der Tabelle nach:

So alt bin ich	Ungefähr so lange kann man sich in diesem Alter konzentrieren
11 bis 12 Jahre	25 Minuten
13 bis 15 Jahre	30 Minuten
16 bis 18 Jahre	35 bis 40 Minuten

Ausserdem ist es sinnvoll, die Pausen zwischen kurzen Lernabschnitten auf fünf Minuten zu beschränken. Erst nach zwei Lernphasen sollte eine grössere Pause von 20 bis 30 Minuten erfolgen. Nun, welches sind sinnvolle Pausentätigkeiten? Alles, was das Gehirn nicht anstrengt und keine Konzentration verlangt. Sorry Leute: Gamen ist keine sinnvolle Pausenbeschäftigung. Sorge besser dafür, dass dein Gehirn mit reichlich Sauerstoff versorgt wird. Bewegungspausen sind deshalb am besten, wenn man clever lernen möchte.

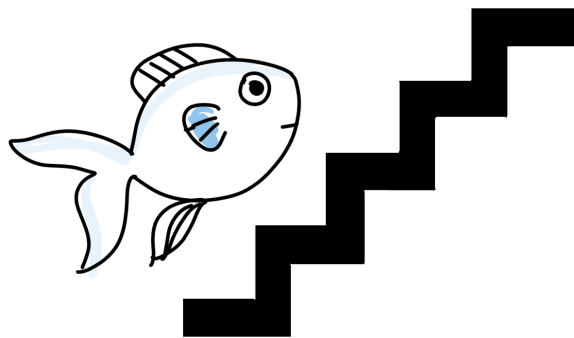


3. Ziele setzen aber step by step

Etwas können gibt ein gutes Gefühl. Mit einem Ziel kann man das schneller erreichen. Ziele aufzustellen ist nicht so einfach und braucht viel Zeit und Überlegung. Ein Ziel muss so sein:

- *attraktiv*: Möchte ich es selber? Oder meine Eltern? Hör lieber auf dich selber.
- *realistisch*: Alles an einem Tag ist zu viel. Lieber eine Portion und diese richtig.
- *messbar*: Wie merke ich, ob das Ziel erreicht ist? Ich sehe, dass ich eine ganze Seite geschrieben habe.

Möchtest du Hilfe beim Aufstellen deiner Ziele? Wir Schulsozialarbeitenden unterstützen dich gerne mit deinen Zielen, auch am Telefon.



4. "Have-done" statt „To-do“

NICHT DAS, WAS WIR BEGINNEN, ZÄHLT, SONDERN DAS, WAS WIR FERTIG
BRINGEN. Emil Oesch

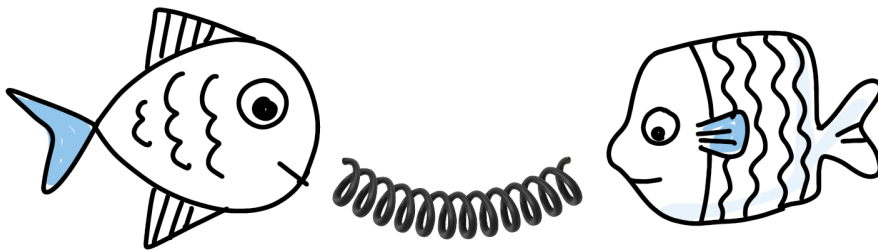
Viele Leute machen sich eine «To-Do» Liste. Sie schreiben auf, was sie alles tun müssen. Aber mal ehrlich, was geben solche Listen für ein Gefühl? Pua, das ist ja ein riesen Berg! Das schaffe ich doch nicht bis am Abend! Das ist total demotivierend! Wichtig ist nämlich die Wertschätzung. Also versuch es doch mal mit einer «Have-done» Liste. Liste alles auf, was du erledigt hast und sei stolz darauf!

5. Zuerst «easy» dann «tricky» oder umgekehrt

KURZ IST DER SCHMERZ, UND EWIG IST DIE FREUDE Friedrich Schiller

Es gibt zwei Wege viel Arbeit anzupacken. Entweder zuerst das Leichte oder zuerst das Schwierige. Mit etwas Leichtem anfangen ist einfacher für das Gehirn. Es gibt aber auch Menschen, die möchten das Schlimmste hinter sich haben. Mach es wie es dir besser passt.

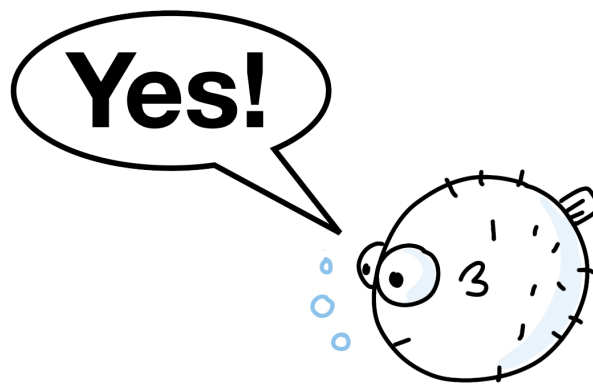
6. Soziale Kontakte nutzen via Smartphone, Tablet, etc.



Wir alle brauchen Freunde zum Austauschen und Hilfe holen. Das ist beim Lernen nicht anders. Und bei Social Distancing gibt es nur eine clevere Lösung: rufe jemanden mit deinem Smartphone an und lerne zusammen. Zusammen Lernen erhöht die Motivation. Ihr müsst nicht die gleiche Aufgabe lösen. Gut ist, eine Lernzeit abzumachen, zum Beispiel 30 Minuten. Und nicht vergessen, nach dem Lernen zusammen plaudern oder Gamen ist völlig in Ordnung.

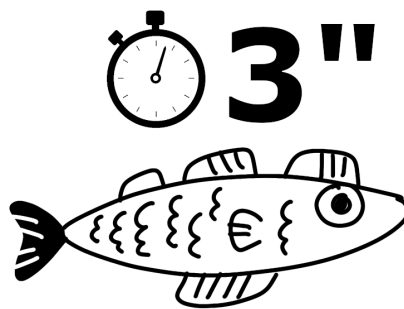
7. «Positive Thinking»

Positiv Denken ist besser als Mitleid mit sich selber. Gute Stimmung erhöht die Motivation. Folgende Fragen kannst du dir stellen: Für wen lerne ich? Was möchte ich erreichen? Was kann ich von diesem Lernstoff gebrauchen? Wie fühle ich mich, wenn ich es kann?



8. Entscheide dich!

Alle drei Sekunden fällt das Gehirn eine Entscheidung



Jetzt muss ich mich entscheiden, soll ich noch schnell das Handy checken, meiner Kollegin eine Nachricht schicken oder die Katze füttern? ... oder loslegen mit Lernen?

leg los!

Verschwende nicht zu viel Zeit mit anfangen. Das ständige Überlegen «soll ich, soll ich nicht» ist anstrengend für das Gehirn. Spare die Energie lieber fürs Denken.

delegieren

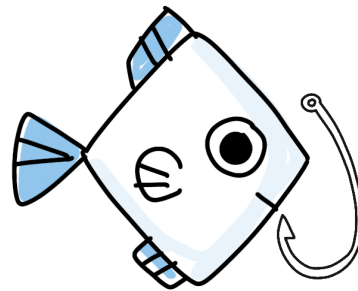
Wenn dir der Anfang schwer fällt:

- stelle einen Wecker, wenn er klingelt geht's los. Komme was wolle!
- bastle dir einen Würfel mit Minutenangaben auf jeder Seite. Das Glück entscheidet, wann du beginnst.
- Jemand sagt dir «Start» und er/sie soll nicht lockerlassen.

9. Ablenkung weg!

Alles was ablenkt muss weg! Yes, ich denke vor allem an das Smartphone! Eine alte Volksweisheit passt prima in unsere heutige digitale Zeit:

IN MANCHEM, WAS SICH KRÜMMT UND WINDET, EIN ANGELHAKEN SICH
BEFINDET. Volksweisheit



Schnappst du nach dem Handy, sind ganz schnell drei Stunden weg! Das Handy gehört also nicht an deinen Lernplatz. Lege es in der Küche und belohne dich nach dem Lernen mit extra Zeit am Handy.

10.«Gib dir die Challenge!»

Sportwettkämpfe fallen zurzeit aus. Schade! Spiele Zuhause ein «Match» mit einer Stoppuhr. Wie lange brauchst du für ein Blatt Matheübungen? Wie schnell hast du die Englisch Verben gelernt? Spiele gegen dich selber, solange du keinen Gegner hast. Achtung! Das Lernen mit der Uhr empfiehlt sich nur für Personen, die Wettbewerb mögen. Wer sich damit stresst, sollte besser die Finger davon lassen.

Das wären für den Moment die Tipps. Hast du selber einen Trick, wie du dich zum Lernen motivierst? Wir von der SSA freuen uns darauf, etwas Neues zu lernen.

Und falls dieses Papier mit allen Tipps und Tricks doch nicht hilft, sind wir gerne für dich da!

