Lerneinheit 2:

Lernmotivation stärken

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339

INHALTSVERZEICHNIS

1 Mit Begeisterung Lernen 3
1.1 Wie Sie sich zum Lernen motivieren können 4
1.2 Wie es Ihnen gelingt, am Lernen dranzubleiben 10
1.3 Zusammenfassung 19
2 Quellen 19

1 MIT BEGEISTERUNG LERNEN

Lernen kann richtig Spaß machen! Es ist wie eine aufregende Reise, auf der Sie inspirierende Momente erleben und sich weiterentwickeln. Wenn wir zurückdenken, erinnern wir uns vielleicht daran, dass Lernen nicht immer lustig war. Aber lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Die guten Seiten vom Lernen, die Freude und Begeisterung, sollten immer im Vordergrund stehen.

Heute können wir uns oft aussuchen, was wir von wem und auf welche Weise lernen wollen. Dennoch ist kein Kurs die ganze Zeit über auf unsere persönlichen Vorlieben abgestimmt. Um am Lernen dranzubleiben, gibt es nach wie vor Herausforderungen: Viele von uns haben einen Beruf und eine eigene Familie. So ist es oft schwierig, genügend Zeit zum Lernen zu finden. Und wir werden als Erwachsene sogar noch öfter abgelenkt oder möchten etwas anderes machen als zu lernen. All das kann es uns schwierig machen, begonnene Kurse auch abzuschließen.

Deshalb geht es in dieser Lerneinheit darum, **wie wir uns das Lernen selbst erleichtern können, um mit Begeisterung dranzubleiben.**

1.1 Wie Sie sich zum Lernen motivieren können

Motivation ist eines der **wichtigsten Dinge, um erfolgreich zu lernen**.

Beispiel

Denken Sie an ein Thema, das Sie ganz besonders interessiert, z.B. an ein Hobby, ein Computerspiel oder einen Sport. Wahrscheinlich wissen Sie sehr viel über dieses Thema, ohne dass Sie sich jemals hingesetzt haben, um dafür zu „lernen“. Durch Ihr persönliches Interesse ist Ihre Motivation besonders hoch, viel darüber zu erfahren, und Sie müssen sich dabei gar nicht so viel anstrengen.

Es kann passieren, dass wir in unserem Leben manchmal Dinge lernen müssen, die uns nicht so sehr interessieren. Dann fällt es uns oft schwer, genügend Motivation zum Lernen zu haben. Schließlich lässt sich Motivation nicht so einfach „herzaubern“ – oder? Sehen wir uns das genauer an!

Wodurch entsteht Motivation? Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Motivation: nämlich die **„intrinsische“** und die **„extrinsische“ Motivation**.

Intrinsische Motivation ist die „Motivation **von innen heraus**“. Sie sind motiviert etwas zu tun, einfach aus Interesse oder weil es Ihnen Spaß macht – die Tätigkeit oder das Thema selbst sind der Grund, warum Sie sich damit beschäftigen. Beispiel: Sie spielen Fußball, weil es Ihnen

Spaß macht. Sie lesen die Hintergrundgeschichte zu einem Computerspiel, weil Sie es besonders toll finden. Sie lernen Englisch, weil Sie die Sprache mögen.

Praxisbezug

John macht die Ausbildung zum Gesundheits- und Fitnesstrainer, weil es immer schon sein größter Traum war, diesen Beruf auszuüben und dabei andere Menschen zu unterstützen.

Die **extrinsische Motivation** ist im Gegensatz dazu die „**Motivation von außen**“. Sie tun etwas, weil Sie dadurch einen Vorteil haben. Beispiel: Sie bekommen Geld für eine anstrengende Arbeit. Sie machen Sport, weil Sie abnehmen möchten. Sie lernen Englisch, weil Sie eine Prüfung bestehen müssen.

Am **einfachsten lernen wir etwas, wenn wir intrinsisch motiviert sind** – also, weil es uns interessiert und wir das wissen wollen. Grundsätzlich funktionieren aber beide Formen von Motivation – auch extrinsische Motivation kann sehr wirksam sein (z.B. „Ich will unbedingt diese Prüfung schaffen!“).

Wenn sich die Motivation nicht von selbst einstellt, hilft es, sich auf diese Fragen zu konzentrieren:

Wozu lerne ich?

Was habe ich davon, wenn ich lerne?

Denken Sie beispielsweise daran, wie sehr Sie sich freuen, wenn die Prüfung vorbei ist. Oder stellen Sie sich vor, wofür Sie Ihr Wissen verwenden können, wenn Sie etwas gelernt haben.

Wichtig dabei ist, dass Sie **sich ein Ziel setzen**. Überlegen Sie sich also zu Beginn eines Kurses, warum Sie teilnehmen und schreiben Sie sich das auf. Ihr Ziel sollte **SMART** sein. Haben Sie schon einmal diesen Begriff gehört? Es bedeutet, dass Ihre Ziele wie folgt sein sollten:

S **spezifisch**	Das, was Sie erreichen möchten, sollte genau beschrieben und leicht zu verstehen sein.
M **messbar**	Beschreiben Sie Dinge, die erfüll werden müssen, damit ein Ziel erreicht ist. Diese müssen messbar sein (z.B. der positive Abschluss einer Prüfung; in der Lage dazu sein, eine Seite voll mit Text in 5 Minuten mit dem Zehn-Finger-System abzutippen, …).
A **attraktiv**	Das Lernziel muss auch wichtig und motivierend für Sie sein.
R **realistisch**	Setzen Sie sich Ziele, die zwar herausfordernd, aber dennoch schaffbar sind.
T **terminiert**	Finden Sie ein bestimmtes Datum oder einen Zeitpunkt, an dem Ihr Ziel erreicht sein sollte.

Praxisbezug

Ein SMARTes Ziel für einen Blended Learning-Kurs könnte sein:
„Bis zur Online-Einheit in zwei Wochen hat Juan die Kapitel 1 und 2 (das sind 15 Seiten) des Skripts zum Thema Datenschutz, das er von seiner Lehrerin Julia bekommen hat, gelernt."

- **Spezifisch:** Das Ziel ist, sich in zwei Wochen an den Inhalt dieser zwei Kapitel erinnern zu können.
- **Messbar:** Er kann den Fortschritt messen, indem er die Seiten zählt, die er schon gelernt hat.
- **Attraktiv:** Da ihn der Schutz seiner eigenen Daten sehr interessiert, ist der Lerninhalt wichtig für ihn.
- **Realistisch:** Da er ansonsten keine Termine hat, ist es machbar, diese 15 Seiten in zwei Wochen zu erlernen.
- **Terminiert:** Er hat zwei Wochen Zeit, um sein Ziel zu erreichen.

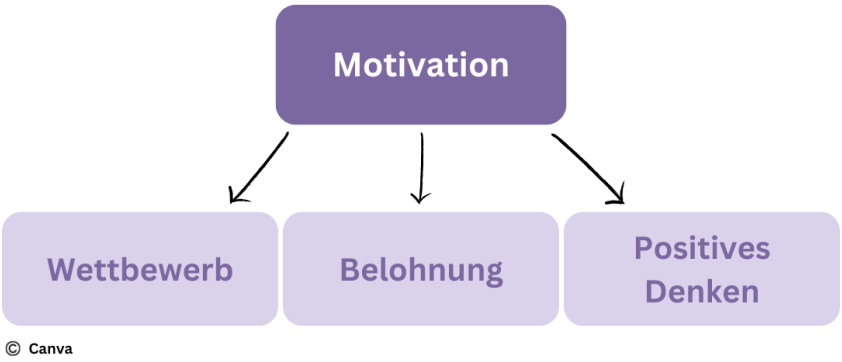
Tipps für (noch) mehr Motivation

Woran Sie unbedingt denken sollten: **Beginnen Sie klein!** Es ist einfacher, kleinere Schritte zu machen. Viele Menschen versagen, weil sie sich zu große Ziele setzen. Wenn Sie diese nicht erreichen können, verlieren sie ihre Motivation.

Beispiel

Wenn Ihr Ziel z.B. ist, jeden Tag 5 km laufen zu gehen, ist es besser, sich zum Ziel zu setzen, nur 2 km zu laufen und das nur drei Mal pro Woche. Sobald Sie das zur Gewohnheit gemacht haben, können Sie Ihr Ziel immer noch erhöhen und sich langsam in Richtung 5 km und öfter pro Woche Laufen gehen bewegen.

Falls Sie sich einmal gar nicht motivieren können, können Sie versuchen, Ihr **Gehirn auszutricksen.** Folgende Tricks können den „Motivationsknopf“ drücken:



- **Wettbewerb:** Machen Sie aus dem Lernen eine Meisterschaft – spielen Sie entweder gegen andere oder einfach gegen sich selbst. Stellen Sie sich selbst „Challenges“ (Herausforderungen). Wir alle möchten dabei dann besonders gut sein und uns beweisen. Durch Wettbewerbe sind wir motivierter und unsere Leistungen werden besser. Das können wir zu unserem Vorteil nutzen.

Beispiel

„Ich wette, ich schaffe es bis heute Abend, 3 Seiten zu lernen!“
„Wer schafft es, bis morgen 20 Vokabeln zu lernen?“.

- **Belohnung:** Der Gedanke an eine geschaffte Prüfung reicht nicht als Lernmotivation? Dann belohnen Sie sich zusätzlich selbst! Das geht mit großen und kleinen Dingen. Wenn Sie wissen, worauf Sie hinarbeiten, lernen Sie gleich viel lieber.

Beispiel

„Nach einer Stunde lernen esse ich einen Schokoriegel“
„Wenn ich dieses Kapitel fertig gelernt habe, mache ich einen Filmabend mit meiner Freundin!“.

Sie können auch versuchen, eine Verbündete oder einen Verbündeten zu finden, z.B. einen Freund oder eine Freundin. Diese Person kann Sie immer wieder an Ihr Ziel erinnern und Sie dazu motivieren, dieses zu erreichen.

- **Positiv denken!** Klingt leichter gesagt als getan, aber: Vermeiden Sie negative Gedanken. Wenn Sie schon vorher „Ich hab gaaaaar keine Lust!“ sagen, dann wird auch sicher keine Motivation mehr aufkommen. Denken Sie also immer positiv. Sagen Sie sich selbst „Heute wird gelernt – ich schaffe das!“ Denken Sie schon am Anfang an Ihr Ziel und an das Gefühl, das Sie haben, wenn Sie es geschafft haben.

Reflexion

Sie haben nun einiges darüber gehört, wie Sie sich motivieren können. Nun sind Sie dran: Überlegen Sie sich, wie Sie sich selbst motivieren können. Denken Sie dabei an Folgendes:

- Warum nehmen Sie an dem Kurs gerade teil? Was sind Ihre Ziele?
- Warum interessiert Sie dieser Kurs? Welche Vorteile bringt er Ihnen?
- Was ist Ihre Belohnung, wenn Sie den Kurs schaffen? Oder was ist die Bestrafung, wenn Sie ihn nicht schaffen?

Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Dann können Sie sie immer wieder ansehen, wenn Sie Motivation benötigen.

1.2 Wie es Ihnen gelingt, am Lernen dranzubleiben

Wir alle können auf eine andere Art und Weise gut lernen. Doch bei allen Menschen ist es so, dass unsere Gewohnheiten sich darauf auswirken, ob wir unsere Ziele erreichen. Deshalb ist es hilfreich, wenn wir **förderliche Gewohn-heiten entwickeln, die zu uns und unseren Lernzielen passen.**

Hier finden Sie ein paar Tipps, damit Sie in Ihrem Alltag besser lernen können:

- **Lernen Sie regelmäßig (z.B. jede Woche zur selben Zeit und am selben Ort)**
- **Haken Sie erledigte Aufgaben ab**
- **Nutzen Sie die Methoden, die Sie gerne mögen (z.B. lesen, zuhören, üben)**
- **Passen Sie Ihren Lernplan bei unvorhergesehenen Verzögerungen an, sodass Sie Ihre Ziele dennoch erreichen können**
- **Belohnen Sie sich selbst, wenn Sie Aufgaben erledigt haben**

Praxisbezug

Reino macht einen Online-Kurs zum Thema „Gelassen bleiben in stressigen Zeiten“. Er möchte den Kurs in 3 Wochen abschließen. Da er sich am Morgen am besten konzentrieren kann, hat er sich angewöhnt, eine halbe Stunde früher aufzustehen und zu lernen, bevor er zur Arbeit fährt. Er liest sich die Inhalte durch, während er seinen Kaffee trinkt.

Die Vorträge zu den Inhalten lädt sich Reino als Audiodateien auf sein Smartphone und hört sie sich dann an, wenn er im Auto sitzt. So wird das, was er sich vorher durchgelesen hat, wiederholt.

Nach dem Abschluss jedes Moduls belohnt er sich. Dafür hat er sich eine Liste geschrieben, von der er spontan eine Belohnung auswählen kann, z.B. einen Film anschauen, das Lieblingsessen essen oder ins Schwimmbad gehen. So kommt er gut mit dem Lernen voran.

Wir alle haben unsere persönliche „Komfortzone“. Wir befinden uns dann in unserer Komfortzone, wenn uns alles um uns herum vertraut und bekannt ist. In der Komfortzone brauchen wir uns keinen Herausforderungen zu stellen, vor denen wir Angst haben. Aber in dieser Zone können wir uns auch nicht entwickeln. Deshalb **ist es wichtig, die eigene Komfortzone manchmal zu verlassen, um neue Fähigkeiten zu erwerben und unsere Persönlichkeit zu stärken.**

Gerade wenn wir in unserem bisherigen Leben immer wieder auf unsere Fehler aufmerksam gemacht wurden, ist es gar nicht einfach, sich aus der eigenen Komfortzone herauszuwagen. Dabei lohnt sich unser Mut nicht nur für den **Erwerb neuer Fertigkeiten**, ganz automatisch **werden wir auch selbstbewusster**.

Wenn Sie das berücksichtigen, fällt es Ihnen leichter, sich langsam aus Ihrer persönlichen Komfortzone herauszuwagen:

Starten Sie mit kleinen Schritten

Informieren Sie sich über Themen, die Sie interessieren, im Internet oder sprechen Sie mit anderen darüber. Probieren Sie eine neue Lernmathode aus (z.B. E-Learning).

Haben Sie ein positives Bild und Gefühl dem Kurs gegenüber

Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren Kurs schon positive abgeschlossen haben. Wie fühlt sich das für Sie an?

Fragen Sie sich, wofür es sich lohnt

Was bringt es Ihnen persönlich? Was bringt es Ihnen für Ihre Arbeit? Für wen wollen Sie durch Ihr Verhalten ein Vorbild sein?

Finden Sie eine Person, die Sie unterstützt

Wer kann Ihnen helfen, sich aus Ihrer Komfortzone herauszuwagen? Das könnte z.B. ein Kollege bzw. eine Kollegin aus dem Kurs sein, mit dem bzw. Der Sie über Ihre Lernerfolge sprechen. Es kann auch jemand aus der Familie oder ein:e Freund:in sein. Oft ist es vorteilhaft, eine externe Person, z.B. einen Coach, um Hilfe zu bitten, da diese unvoreingenommen mit einem arbeiten kann.

Setzen Sie sich Ziele, die Sie umsetzen können

Wie viel Zeit haben Sie für einen Kurs? Ist es machbar, einen Kurs bis zu einem gewissen Tag abzuschließen? Können Sie einen Kurs wählen, der keinen Zeitdruck auf Sie ausübt?

Seien Sie dankbar sich selbst gegenüber

Belohnen Sie sich dafür, dass Sie sich aus Ihrer Komfortzone gewagt haben. Das können auch kleine Dinge sein wie das Lieblingseis zu essen oder sich eine halbe Stunde in die Sonne zu setzen.

Seien Sie gnädig mit sich, wenn etwas nicht wie geplant läuft

Oft ist es nicht Ihre alleinige Schuld, wenn Sie Ihren Plan nicht einhalten können. Überlegen Sie sich, was Sie in Zukunft verändern können, um genug Zeit und Energie zum Lernen zu haben.

Praxisbezug

Tynne fährt gerne nach Italien auf Urlaub. Sie mag das Leben dort und die italienische Sprache. Ihre Arbeitskollegin Jessica macht schon seit einem Jahr einen Online-Italienisch-Sprachkurs. Jessica erzählt ihr, dass es ganz einfach ist online mitzulernen, auch wenn man die Sprache noch gar nicht kann. Im letzten Italien-Urlaub konnte Jessica schon im Restaurant auf Italienisch bestellen. Tynne stellt sich vor, wie sie im nächsten Italien-Urlaub bereits selbst ihre Lieblingsspeise „Spaghetti ai Frutti di Mare“ auf Italienisch bestellen kann und um wie viel besser ihr die dann schmecken werden. Außerdem wird ihr Freund beeindruckt sein, wenn sie schon auf Italienisch sprechen kann. Sie spürt richtig, wie stolz sie dann auf sich selbst ist. Das motiviert sie, sich gleich für einen Online-Italienisch-Sprachkurs für Anfänger:innen anzumelden.

Tynne hat jeden Dienstag von 18:00 bis 19:30 Uhr Zeit für die Teilnahme am Videokonferenz-Unterricht reserviert. Auch außerhalb der Videokonferenz hat sie jeden Samstag-Vormittag eine Stunde Lernzeit eingeplant. Am Ende von jedem Semester kann sie einen Online-Test und eine mündliche Prüfung über eine Videokonferenz mit der Lehrerin ablegen. Dann erhält Tynne ein Zertifikat dafür.

Mit Jessica, ihrer Arbeitskollegin, redet sie immer wieder über ihre Lernfortschritte und Fragen. Jeden Donnerstag hat Tynne ein Danke an sich selbst eingeplant: Sie achtet darauf, dass sie pünktlich von der Arbeit heimgeht und tut dann etwas, auf das sie sich sehr freut. Zum Beispiel nimmt sie sich Zeit für ein gutes Buch, geht zum Lieblingsitaliener essen oder macht einen langen Spaziergang in der Natur.

Manchmal hält uns in unserem Inneren etwas davon ab, das zu tun, was wir eigentlich tun wollten. Wenn wir uns dann trotzdem dazu **zwingen, wie geplant weiterzulernen, bekommen wir meist nicht viel weiter.** Alles dauert dann viel länger als sonst oder wir erledigen etwas nicht so gut, wie wir es eigentlich könnten. **Verschieben wir das Lernen auf später, besteht die Gefahr, dass wir uns dazu gar nicht mehr motivieren können.**

Die **„Am-Lernen-Dranbleiben-Blume“** unterstützt Sie dabei, den inneren Widerstand, unproduktives Lernen und Aufschieben zu vermeiden und stattdessen motiviert am Lernen dranzubleiben und selbst aufzublühen:

- **Überprüfen Sie, ob Sie Ihre Ziele klar und realistisch gesetzt haben:** Wollen Sie das gesetzte Lernziel überhaupt erreichen? Interessiert Sie der Inhalt? Wird es sich lohnen, wenn Sie Ihr Lernziel erreicht haben? Geben Sie sich genug Zeit dafür?

- **Schaffen Sie eine Lernumgebung, die Sie mögen:** Wo können Sie gut lernen? Wie können Sie Ihren Lernort gestalten? Hilft Ihnen Musik, um sich besser zu konzentrieren? Umgeben Sie sich während dem Lernen gerne mit viel Licht und Lebendigkeit (z.B. Pflanzen, Haustiere, Garten)?

- **Vermeiden Sie Ablenkungen:** Wir möchten oft mehrere Dinge gleichzeitig tun. Das lenkt uns aber vom Lernen ab und wir können nicht mehr so gut lernen. Beobachten Sie sich selbst dabei, womit Sie sich ablenken lassen! Wie können Sie das verhindern?
  Stellen Sie Ihren Laptop, Ihr Tablet und Smartphone so ein, dass Sie während des Lernens nicht von Mitteilungen gestört werden!

- **Probieren Sie aus, welche Lernmethoden am besten zu Ihnen passen:** Lernen Sie am einfachsten, indem Sie das Wichtigste in eigenen Worten aufschreiben oder reicht es, wenn Sie die Unterlagen durchlesen und das Wichtigste unterstreichen? Hilft es Ihnen mehr, wenn Ihnen jemand etwas erklärt, oder lernen Sie leichter, wenn Sie bei einem Workshop etwas selbst ausprobieren können?

- **Überfordern Sie sich nicht:** Haben Sie einen Plan, wann Sie welche Lerneinheiten/ Aufgaben machen sollten?
  Wann können Sie am besten lernen, morgens, abends oder am Wochenende? Haben Sie genug Pausen eingeplant, in denen Sie sich etwas Gutes tun? Eine durchschnittliche Person kann sich 20 bis 40 Minuten konzentrieren und braucht dann eine Pause von 5 bis 15 Minuten. Je weniger Pausen wir machen, umso eher lassen wir uns ablenken!

Beispiel

Eine Möglichkeit, Lernpausen zu planen, ist die Pomodoro-Technik. Um herauszufinden, wie diese genau funktioniert, können Sie zu Lerneinheit „Zeitmanagement", Unterkapitel „Planen Ihres Lernprozesses" wechseln.

- **Verknüpfen Sie das Lernen mit etwas Positivem:** Womit werden Sie sich nach dem Lernen belohnen? Möchten Sie beim Lernen eine Tasse Tee trinken oder eine angenehme Musik hören? Wollen Sie den Lerninhalt als Sprachaufnahme bei einem Spaziergang anhören? Wollen Sie nach dem Lernen des nächsten Kapitels mit einem netten Kollegen oder einer netten Kollegin darüber bei einem Kaffee sprechen?

- **Vertrauen Sie auf sich selbst:** Haben Sie immer wieder negative Gedanken über sich selbst und Ihre Fähigkeiten? Dann sagen Sie innerlich „Stopp!“. Welche Ihrer Eigenschaften haben Sie schon einmal bewiesen, vielleicht auch in anderen Situationen als dem Lernen (z.B. Neugier, Durchhaltevermögen, Geduld)? Diese helfen Ihnen dabei, auch in Zukunft gut zu lernen.

Praxisbezug

Juan, der im Kundenservice arbeitet, wurde gefragt, einen E-Learning-Kurs zum Thema „Social Media Marketing“ zu machen. Er freut sich darüber, weil er gerne mithelfen möchte, dass sie mehr Kundinnen und Kunden haben. Aber er ist sich nicht sicher, ob er die passende Person dafür ist, denn früher ist ihm das Dranbleiben am Lernen häufig schwergefallen. Juan erinnert sich daran, dass er trotzdem in der Berufsschule durchgehalten hat und damals gelernt hat, geduldig mit sich selbst zu sein. Deshalb ist er sich sicher, dass er auch diesen Kurs positiv abschließen wird.

Juans Chef möchte, dass er immer wieder in seinem Büro die Inhalte des Kurses lernt. Das Büro ist klein und hat kein Fenster. Deshalb macht er mit seinem Chef aus, dass er an zwei Tagen früher nach Hause geht und von dort aus lernt. Er genießt seinen Lernplatz zu Hause am Fenster, umgeben von seinen schönen Pflanzen. Er mag es, sich die Zeit zum Lernen selbst einzuteilen und von niemandem gestört zu werden. Aber es ist für ihn sehr verlockend, immer wieder Instagram durchzuschauen. Er macht mit sich selbst aus durchzuhalten, bis er das aktuelle Kapitel fertig, und danach eine lange Mittagspause zu machen.

Juan bemerkt, dass es ihm beim Lernen hilft, wenn er sich die Informationen, die er für die Arbeit verwenden kann, aufschreibt, während er sich die Videos ansieht. Viele Tipps setzt er bereits während des Lernens praktisch in seiner Arbeit um. Das macht ihm am meisten Spaß.

Beim Blended Learning finden auch hin und wieder **Online-Einheiten** statt, bei denen es **schwierig sein kann, konzentriert zu bleiben**. Wenn wir zuhause sitzen und die Lehrperson und die Kolleginnen und Kollegen mit einem über den Computer sprechen, können wir leicht abgelenkt werden. Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie in Online-Einheiten konzentriert bleiben können:

- Suchen Sie sich einen Ort für die Online-Lerneinheiten, an dem Sie niemand stört. Legen Sie Ihr Handy weg und sperren Sie Internetseiten, damit Sie nicht abgelenkt werden.
- Ordnen Sie Ihren Schreibtisch, um sich wohlzufühlen.
- Machen Sie Notizen. So bleiben Sie einerseits konzentrierter und andererseits hilft es Ihnen später beim Lernen.
- Nehmen Sie aktiv an den Einheiten teil (z.B. indem Sie Fragen stellen oder den Chat nutzen).

- Ihre Augen brauchen regelmäßig eine Pause – schauen Sie dafür öfter weg vom Bildschirm.
- Sie können Auflockerungsübungen während der Einheiten machen.
- Sorgen Sie sich um eine gute Beleuchtung, damit Sie nicht müde werden.
- Konzentrieren Sie sich auf das Wichtige und versuchen Sie, nicht zu viele Eindrücke aufzunehmen. Machen Sie auch keine anderen Dinge nebenbei.
- Schauen Sie nicht immer auf Ihr eigenes Kamerabild am Bildschirm. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die sprechende Person
- Seien Sie ehrlich. Wenn eine Einheit zu anstrengend für Sie wird, sagen Sie Ihrer Lehrperson, dass Sie eine Pause brauchen.

Reflexion

Verlassen Sie für diese Übung Ihre persönliche Komfortzone und notieren Sie sich Ihre Antworten auf die Fragen:

1. Wenn ich ein Thema für einen Kurs aussuchen könnte, welches wäre das?
2. Was hätte ich davon?
3. Wie könnte sich mein Leben ändern, wenn ich das lernen würde?
4. Wie viel Zeit könnte ich jede Woche zum Lernen aufwenden?
5. Wirklich?
6. Wer könnte mein Verbündeter/meine Verbündete sein?
7. Wie würde ich mich fühlen, wenn ich den Kurs abschließen würde?
8. Womit kann ich mich selbst belohnen, wenn ich meine Aufgaben abschließe?

Reflexion

Denken Sie an eine Lernerfahrung in der Vergangenheit, bei der es schwer für Sie war, durchzuhalten und wo Sie dann länger nicht mehr lernen wollten.

Sehen Sie sich die „Am-Lernen-Dranbleiben-Blume“ an:

- Welche Blütenblätter haben Sie damals zu wenig beachtet?
- Was würden Sie mit Ihrem heutigen Wissen anders machen?

1.3 Zusammenfassung

Damit Ihr Lernen gut läuft, ist es wichtig, dass Sie sich selbst zum Lernen motivieren können. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: die Entwicklung einer **intrinsischen Motivation**, z.B. weil man sich besonders für ein bestimmtes Thema interessiert, oder das Setzen von **externen Anreizen**, wie z.B. sich selbst für Erfolge zu belohnen.

Generell kann die eigene Motivation durch beide Arten gestärkt werden, aber das Lernen ist für Sie einfacher, wenn Sie der Lerninhalt wirklich interessieren.

Setzen Sie sich **Ziele** und **überlegen Sie sich genau, wofür Sie die Inhalte eigentlich lernen und was Sie davon haben**. So wird Ihnen bewusst, welche Vorteile es hat, wenn Sie beim Lernen durchhalten.

Ist es für Sie schwierig, sich an einem Tag zu motivieren, können Sie auch versuchen, Ihr **Gehirn auszutricksen**, z.B. indem Sie sich Belohnungen überlegen oder mit anderen um die Wette lernen. Das Wichtigste ist jedoch, eine **positive Einstellung** dem Lernen und den Themen gegenüber zu haben.

Unsere Gewohnheiten beeinflussen, ob wir unsere Ziele erreichen. Deshalb ist es hilfreich, wenn wir **förderliche Gewohnheiten entwickeln, die zu unseren persönlichen Bedürfnissen und Lernzielen passen.**

Wir können unsere Persönlichkeit und unsere Fähigkeiten nur weiterentwickeln, wenn wir mutig genug sind, unsere **Komfortzone dafür zu verlassen**.

Am besten gelingt es uns motiviert zu lernen, wenn wir unser Lernverhalten beobachten und uns selbst darum kümmern, die **Bedingungen um uns herum an unsere Bedürfnisse anzupassen.** Dabei hilft uns „die Am-Lernen-Dranbleiben-Blume“.

2 QUELLEN

Becker, F. (2023). Komfortzone verlassen? So geht’s. Verfügbar unter https://wpgs.de/fachtexte/komfortzone/

Olschewski, F. (2021). Lernmotivation – 8 Tipps, um deine Motivation zum Lernen zu steigern. Verfügbar unter https://www.nachhilfe-team.net/studitipps/lernmotivation/

„LE3_Lernmotivation stärken“ vom Access2Learn Projekt ist
lizensiert unter CC BY-ND 4.0

www.access2learn.eu @access2blendedlearning @access-2-learn @access2learn

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.