

10 Tipps, um Motivation beim Lernen aufzubringen

1.) Schreiben Sie eine realistische (!) **To-do-Liste**. Diese kann auch zum Mantra werden, wenn Sie die Aufgaben wie gute Vorsätze formulieren. Wichtig ist, wirklich nur die Punkte auf die Liste zu setzen, die wirklich erledigt werden müssen, um sich perfekt auf die Prüfung vorzubereiten. Für die Zeit der Prüfungsvorbereitung wird diese Liste an guten Vorsätzen ihr ständiger Begleiter sein – und zwar wird diese vor allen anderen Aktivitäten abgearbeitet. Schummeln gilt nicht! Und für all diejenigen, die das Schummeln gerne probieren wollen, gilt: Eine **Checkliste mit einem Fix-Termin**, zu dem die Aufgabe erledigt sein muss, kann helfen, diese sinnlose Idee, schnell ad acta zu legen.

2.) Kramen Sie einmal in Ihren Kindheitserinnerungen. Wie haben Ihre Eltern Sie dazu bekommen, Ihr Zimmer aufzuräumen? Welche **Belohnung** gab es? Sie durften Ihre Lieblingsserie im Fernsehen ansehen? Gut, dann prüfen Sie doch, ob Fernsehen als Auszeit auch heute noch für die nötige Motivation sorgen kann, eine Aufgabe zu bewältigen oder sich laut der unter 1.) erstellen To-do-Liste auf die Prüfung vorzubereiten. Auch **Siegeswille** kann beispielsweise ein Motivator sein, also warum machen Sie aus der Prüfungsvorbereitung nicht viele kleine Challenges mit einem Kommilitonen, der für dieselbe Prüfung büffelt.

3.) Einen großen Haken hinter eine erledigte Aufgabe auf einer ungeliebten To-do-Liste zu setzen ist eine sehr **plastische Form** der Motivation – je mehr Haken auf der Liste sind, desto näher kommen Sie auch ihrem Ziel. Der „Haken“ ist im Übrigen variabel zu gestalten. Neben der gut sichtbar aufgehängten Liste können auch andere Visualisierungen helfen, einen motivierenden Countdown zu zählen. Ein anderes Beispiel wäre: An einer Wäscheleine ist für jedes Lernkapitel eine Wäscheklammer befestigt. Ist ein Kapitel erledigt, darf diese abgenommen werden. An jeder fünften Klammer (oder alternativ erst am Ende) hängt ein Zettel mit einer Belohnung – einem „Freifahrtsschein für eine Auszeit im Kino“ oder etwas anderes Motivierendes.

4.) Achten Sie auf Ihre innere Einstellung: Prophezeiungen wie schwer der Stoff ist und wie unmöglich es ist, die Fülle an Inhalten zu lernen, sind ein No-go. Vielmehr geht es darum, positive Gedanken aufzubauen. Nehmen Sie die Prüfungsvorbereitung als einen **mentalen Sprint** an, nach dem Sie zwar ausgepowert, aber zufrieden sind.

5.) Sie arbeiten gut unter Druck? Dann kann der Maßband-Trick helfen! Hängen Sie gut sichtbar ein Maßband auf, das anzeigt, wie viele Tage der Prüfungsvorbereitung Sie noch haben – und dass diese Zeit sich täglich per Scherenschnitt verkürzt. Das verursacht **Zeitdruck** – und kann helfen, zu motivieren.

6.) **Rituale** sind im Rahmen der Prüfungsvorbereitung wichtig und die Einbindung dieser Rituale muss sowohl motivierend als auch zielführend sein. Ein motivierendes Ritual kann dabei sein, morgens für eine halbe Stunde auf der Couch zu gammeln bevor es losgeht. Alternativ kann auch eine Joggingrunde um den Block zum motivierenden Ritual werden. Neben diesen persönlichen Ritualen brauchen auch die Prüfungsthemen Rituale. Die drei Blöcke Lernen – Wiederholen – Üben müssen also ebenso mit in den täglichen Tagesablauf integriert werden.

7.) Der **Arbeitsplatz** muss zum Lernen einladen – und deswegen folgt jetzt auch nicht die klassische Forderung nach einem ordentlichen Arbeitsplatz, sondern vielmehr die Aufforderung, eine individuell günstige Lernatmosphäre zu schaffen. Während Stapel voller Unterlagen die einen irritieren und in Panik verfallen lassen, machen klinisch reine Arbeitsplätze auf andere einen bedrohlichen Eindruck. Hören Sie also auf sich selbst und gestalten Sie den Arbeitsplatz so, dass er Sie motiviert. Tipp: Testen Sie selbst, ob eine dominante Uhr auf dem Tisch beängstigend ist oder motivierend wirkt.

8.) Versetzen Sie sich nun einmal in die Lage als Freund eines Prüflings – nicht als Prüfling selbst. Sie sehen mit an, wie er sich quält, motzt und immer wieder Ausflüchte findet. Was würden Sie ihm raten? Wie würden Sie ihm versuchen zu helfen? ... Und warum versuchen Sie nicht, sich selbst dieselben Ratschläge zu geben, die Ihren Freund motivieren sollen?

9.) Verbannen Sie die Ideen, **nur noch schnell etwas erledigen** zu können und besinnen Sie sich darauf, dass es sich dabei schlicht um Seitenstraßen handelt, in die Sie fahren wollen, um sich nicht auf die eigentlich Aufgabe – das Lernen und die Prüfungsvorbereitung – konzentrieren zu müssen. Stattdessen können Sie all die Dinge, die Sie nur noch schnell erledigen möchten als Belohnung einzusetzen, wenn Sie Ihr Lernpensum nach Plan bewältigt haben.

10.) Zugegeben, in der Gruppe zu lernen ist umstritten, denn nur allzu leicht wird abgeschweift, denn gemeinsam schweift es sich eben leicht, wenn es keinen „Bösewicht“ gibt, der die Gruppenmitglieder zur Konzentration ermahnt. Andererseits schaffen **Lerngruppen** auch Verbindlichkeiten. Sie werden sich sicherlich nicht die Blöße geben wollen, schlecht vorbereitet in die Lerngruppe zu marschieren!?

Bildnachweis: Marco2811/fotolia.com, purplequeue/fotolia.com

Copyright © by pruefungsratgeber.de