

Tipps zur Motivationssteigerung

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von Tipps, die für Ihre Motivation hilfreich sein können:

Sich selbst Ziele setzen

- Überlegen Sie, was Sie in diesem Semester erreichen möchten, welche Prüfungen Sie zum Beispiel schaffen möchten oder mit welchen Noten Sie zufrieden wären.

Sich selbst belohnen

- Belohnen Sie sich für Erreichtes!
- Machen Sie sich eine Liste mit möglichen Belohnungen.
- Legen Sie konkrete Arbeitsphasen fest und grenzen Sie diese von Ihrer Freizeit ab.
- Gönnen Sie sich Freizeit (z. B.: Kinobesuch, Treffen mit Freunden, Spaziergang), wenn Sie Ihr Tagespensum erreicht haben.

Sich über Erreichtes freuen

- Registrieren Sie Ihre Lernerfolge!
- Schreiben Sie zum Beispiel abends auf, was Sie am Tag geschafft haben.
- Genießen Sie das gute Gefühl nach einem erfolgreichen Lerntag.

Interesse am Lernstoff wecken

- Fragen Sie sich, wo Sie den Lernstoff praktisch anwenden können und wozu er gut ist.

Zukunftsvisionen entwickeln

- Malen Sie sich lebhaft aus, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel, die Prüfung zu bestehen, erreichen.
- Wie werden Sie sich fühlen? Was werden Sie tun?

Sich selbst motivieren

- Denken Sie positiv!
- Verbannen Sie Sätze wie „Das schaffe ich nicht!“ oder „Ich bin nicht gut genug!“ aus ihrem Wortschatz.
- Überlegen Sie sich, welche Gedanken Ihnen dabei helfen können, Ihr Tagespensum zu erfüllen.

Gemeinsam ist man stark

- Motivieren Sie sich gegenseitig in Lerngruppen!
- Setzen Sie sich in der Lerngruppe gemeinsame Ziele, dann fühlen Sie sich stärker verpflichtet, sie einzuhalten.
- Bilden Sie Coaching-Teams, in denen Sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

Sich Hilfe holen

- Fragen Sie zum Beispiel Tutoren, Kommilitonen oder Lehrende, wenn Sie einen Sachverhalt nicht verstehen.

Wenn gar nichts mehr geht

- Betrachten Sie Misserfolge differenziert (Tagesform? Lernstrategien? Vorbereitungszeit?)!
- Überlegen Sie, was Sie daraus lernen können.
- Vermeiden Sie Selbstbewertungen wie "dumm" oder "unfähig".
- Hören Sie auf, wenn Sie merken, dass trotz aller Motivationsstrategien gar nichts mehr geht.
- Gönnen Sie sich eine Pause oder erledigen Sie andere Arbeiten.