



## Mit Motivation zum Lernerfolg

### Richtig motiviert zum Lernerfolg

Bestimmte Tätigkeiten machen einem besonders viel Spaß, auf manche Themen reagiert man mit Neugier und Interesse und sucht sogar freiwillig nach Informationen und Erklärungen. Andere Themen liegen einem dagegen überhaupt nicht. Nur widerwillig und nach mehrfacher Aufforderung setzt man sich an die fälligen Arbeiten. Je nach Themengebiet liegen also **unterschiedliche Gründe oder Motive** für das Lernen vor.

Ist man mit Spaß bei der Sache, lernt man viel leichter und schneller, als wenn man mit Widerwillen und gegen die eigenen Interessen versucht, sich den Lernstoff zu merken. Wenn Lernen erfolgreich sein soll, reicht es also nicht aus, den Stoff zu pauken, sondern der Spaß am Lernen und die richtige Einstellung tragen ganz entscheidend zum Lernerfolg bei. Aber heißt dies nun, dass man nur das lernen soll, was einem Spaß macht?

Es ist zwar nicht ganz einfach, sich für Themen, die einen nicht wirklich interessieren, richtig zu motivieren. Einige **Tricks** und **Kniffe** gibt es aber trotzdem, eine positive Einstellung dazu zu finden.

### Das Aha-Erlebnis

Aha-Erlebnisse sind einschneidende Ereignisse, die den Startschuss für ein besonderes Interesse geben können. Sie haben einen Aufforderungscharakter, der unter Umständen so stark sein kann, dass der Betroffene weder durch Enttäuschungen noch durch Rückschläge von seinem Interesse abzubringen ist.

Wodurch können Aha-Erlebnisse ausgelöst werden?

- **durch persönliche Zuwendung:** Eine Person, die einem hilft und sich für einen einsetzt, hat einen stärkeren Einfluss auf die eigene Entwicklung als jemand, dem man egal ist.
- **durch Optimismus:** Immer wieder gerät man beim Lernen an einen Punkt, der durch Misserfolg geprägt ist. Gerade hier können sich aber besondere Kräfte und Stärken zeigen, mit denen das Minus in ein Plus verwandelt werden kann.
- **durch das Medium:** Manche Medien können einen starken Faszinations- und Aufforderungscharakter besitzen. Zum Beispiel kann ein Ball ein solches Medium sein; Begriffe wie „Ballverliebtheit“ oder „ballversessen“ sind geläufig. Aber auch beim schulischen Lernen kann es Medien geben, die einen in ihren Bann ziehen, beispielsweise bestimmte Musikinstrumente, Sammelbände oder Bücher und natürlich auch der Computer.

## Tipps zur Motivationsförderung

Es lassen sich zwei grundlegende Arten von Motivation unterscheiden: die extrinsische Motivation, deren Gründe außerhalb der Person liegen, zum Beispiel Lob und Strafe, und die intrinsische Motivation, deren Gründe in der eigenen Person liegen, wie Interesse und Neugierde.

In vielen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass man effektiver und mit mehr Spaß lernt, wenn das Lernen intrinsisch motiviert ist. Dies gelingt leichter mit folgenden Tricks:

- \* **Ziele definieren:** Wenn man weiß, wofür man lernt und wann man sein Ziel erreicht hat, lernt es sich leichter. Häufig fällt es aber schwer, dieses Ziel zu definieren; dies erfordert einige Übung. Hilfreich kann es sein, das Lernziel auf einem Zettel zu notieren, denn so wird es auch im größten Lernstress nicht aus den Augen verloren.
- \* **den Sinn des Lernstoffes erkennen:** Der Sinn des Lernstoffes wird meist erst in Verbindung mit der Zielsetzung deutlich. Deswegen ist es wichtig, das Lernziel klar vor Augen zu haben und immer als Hintergrund des Lernprozesses zu sehen.
- \* **konkrete Zwischenziele definieren:** Es ist zwar wichtig, ein großes Ziel vor Augen zu haben, häufig dauert es aber lange, bis dieses Ziel auch erreicht ist. Deswegen ist es einfacher, sich zu motivieren, wenn man sich Zwischenziele setzt, denn ihr Erreichen bedeutet ein Erfolgserlebnis, welches wiederum zum Weitermachen motiviert. Am besten die notwendigen Etappen zum Erreichen dieser Zwischenziele auch auf einem Blatt notieren.
- \* **Teilerfolge erkennen:** Wer sich Zwischenziele setzt, erreicht erste Teilerfolge schneller. Sich über diese Teilerfolge zu freuen und eventuell auch eine Belohnung zu bekommen, ist vollkommen in Ordnung.
- \* **Motivationsstörungen vermeiden:** Motivationsstörungen zu vermeiden, ist sicherlich nicht einfach, denn wer hat schon die Disziplin, so lange am Schreibtisch sitzen zu bleiben, bis die Aufgaben wirklich erledigt sind. Deswegen ist es wichtig, Störungsquellen so gut es geht vorher auszuschließen. Den Schreibtisch aufräumen, ein wichtiges Telefongespräch führen oder sich erst einmal entspannen, um zur nötigen Ruhe zu finden – danach lernt es sich viel leichter.

Bei Motivationsproblemen kann ein individuelles Coaching hilfreich sein.

Mehr Informationen finden Sie unter: <http://www.edu-coaching.info>.