Studienkreis
Die Nachhilfe

MOTIVIERT ZUM LERNERFOLG

Die besten Tipps für Familien

Inhalt

Einleitung

Keinen Bock auf Schule? 4
Interview: “Doktere nicht an Schwächen herum!” 8

Motive finden

Wofür lerne ich eigentlich? 12
Eingebunden sein: Hier fühle ich mich wohl! 16
Flow: Wir reiten die perfekte Welle 18

Störfaktoren ausschalten

Was hält mich auf? Die 9 wichtigsten Störfaktoren 20
Pubertät: eigentlich was anderes im Sinn 26

Lernstrategien anwenden

Wie kann ich mir selbst helfen? 28
Den richtigen Rahmen setzen 30
7 Strategien für motiviertes Lernen 32

Unterstützung suchen

Was hilft mir weiter? 36
Was Eltern tun können 38
Wenn die Schule nicht zum Kind passt 42
Oft hilft ein Blick von außen 44

Impressum

Motiviert zum Lernerfog – Die besten Tipps für Familien

Herausgeber: Studienkreis GmbH, Universitätsstraße 104, 44799 Bochum
www.studienkreis.de

Konzept, Text und Gestaltung: Woerterwelt GmbH, Thorwaldsenstraße 17, 80335 München
www.woerterwelt.de

Fotos: Cover: stockfour*; S. 4: MJTH*; S. 9: Astrid Ebert; S. 12: Daniel M Ernst*; S. 15: Anna Berdnik*; S. 17: Evgeny Atamanenkos*; S. 20: ViDI Studio*, S.27: Pressmaster*; S. 28: freepik; S. 31: Motortion Films*; S. 32: LightField Studios*; S.37: Pressmaster*; S. 41: Stock Rocket*; S. 42: Irina Wilhauk*; S. 45: Studienkreis (*= shutterstock.com)

LIEBE ELTERN!

Kinder, die jeden Morgen mit Spaß an der Sache zur Schule gehen – das wünschen wir uns alle. Doch leider sieht der Alltag in der Regel anders aus: Die Chemielehrerin nervt, Englisch war wieder voll anstrengend, und auf Mathe hatte der Sohn heute echt gar keinen Bock. Immerhin war Bio ganz ok. Motivationsstatus: mal so, mal so.
Wenn wir Eltern ehrlich sind, kennen wir diese Gefühle auch von uns selbst. Wer macht sich schon jeden Morgen mit dem gleichen Elan an die Arbeit? Egal ob jung oder alt, wir werden immer auch Aufgaben haben, die wir nicht so sehr mögen. Und die wir trotzdem erledigen müssen. Für die meisten Schülerinnen und Schüler ist das auch kein Problem – solange der Schultag auf der anderen Seite genug positive Erlebnisse mitbringt.

Erfolgserlebnisse motivieren

Was aber tun, wenn die positiven Erlebnisse immer seltener und die negativen immer häufiger werden? Genau das ist das Problem bei vielen Kindern und Jugendlichen, die wir in unseren Studienkreisen betreuen. Sie stecken fest in einem Kreislauf aus Unlust und negativem Feedback, aus dem sie nicht mehr allein herausfinden. Ihnen aus diesem Teufelskreis zu helfen, machen wir zu unserer täglichen Aufgabe. Der Weg dorthin verläuft in mehreren Schritten: von der Suche nach den Gründen für die Lernunlust über das Bewusstwerden von Stärken und das gemeinsame Arbeiten an Schwächen des Kindes bis hin zu den ersten Erfolgserlebnissen, die es wieder zum Lernen motivieren.

> **„Motivation kann nur entstehen, wenn die Kinder selbst mitarbeiten.“**

Doch neue Motivation kann nur entstehen, wenn die Schülerinnen und Schüler selbst daran mitarbeiten – und am besten, wenn ihre Eltern sie dabei unterstützen. Deswegen haben wir für Sie diese Broschüre mit den wichtigsten Informationen und Tipps für motiviertes Lernen zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihr

Max Kade, Pädagogischer Leiter Studienkreis

KEINEN BOCK AUF SCHULE?

Jedes Kind hat mal einen Durchhänger. Aber was hilft, damit die Lernunlust nicht zum Dauerzustand wird?

Die gute Nachricht zuerst: Jedes Kind ist motiviert, etwas Neues zu lernen. Die schlechte: Nicht immer gilt das gerade auch für Englisch oder Mathe. Nun noch eine gute hinterher: Das lässt sich zum Glück ändern.

Menschen sind von Natur aus lernmotiviert

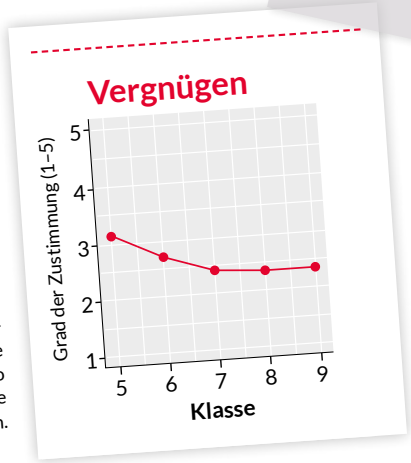
Unser Gehirn ist eine Lernmaschine. Von unserem ersten bis zum letzten Tag ist es darauf programmiert, sich Neues anzueignen. Gelingt ihm das und wir gewinnen ein kleines Stück Erkenntnis hinzu, belohnt es uns dafür mit ein paar Glückshormonen. Das fühlt sich gut an – und deswegen sind wir von Natur aus lernmotiviert.
Es gibt allerdings eine Einschränkung: Wirklich gern lernt das Gehirn nur das, was ihm wichtig erscheint. Und an dieser Stelle wird es kompliziert. Denn was wichtig ist, entscheiden wir zwar selbst – aber längst nicht immer bewusst. Und so kann es passieren, dass die Englischvokabeln zwar objektiv wichtig wären. Aber subjektiv finden wir das neue Video unserer Lieblingsband viel spannender. Und so haben wir hinterher viel Neues über unsere Lieblingsband gelernt – aber leider nicht so viel Englisch.

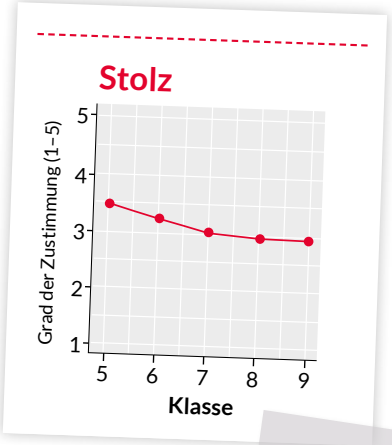
Drei Möglichkeiten, sich selbst zum Lernen zu bringen

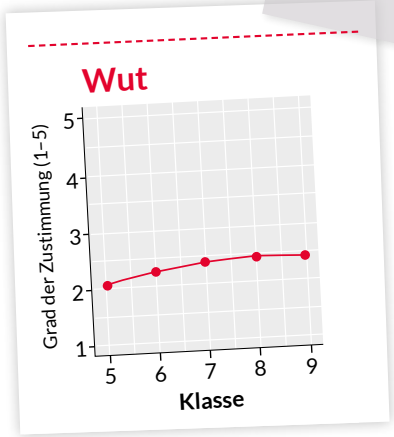
Wie kann es dann in einer Zeit, in der unsere Lieblingsstars fast täglich neue Videos posten, überhaupt gelingen, sich für Englischvokabeln zu motivieren? Indem man dem Gehirn gute Gründe gibt, auch diese wichtig zu finden. Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

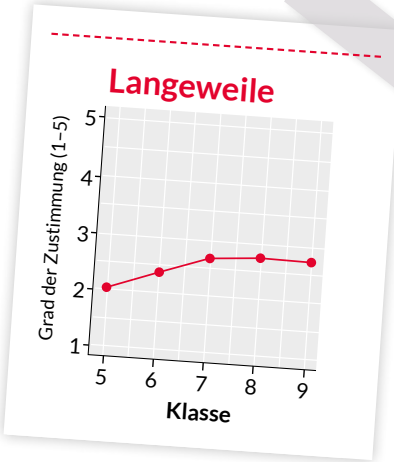
- **Die beste:** Weil wir besser Englisch sprechen möchten. Uns gefällt die Sprache eigentlich, gut Englisch zu können ist cool, und außerdem verstehen wir dann die Interviews der Lieblingsband im Original. In diesem Fall sind wir ***intrinsisch motiviert,*** also aus uns selbst heraus – einfach, weil wir es wollen. Diese Form der Motivation ist besonders effektiv – und sie erhält sich von selbst.

WIE FÜHLEN SICH JUGENDLICHE IN DER SCHULE?
Diese Frage hat die Tübinger Forscherin Michiko Sakaki untersucht. Das Ergebnis: Je älter sie werden, umso negativer werden ihre Empfindungen.









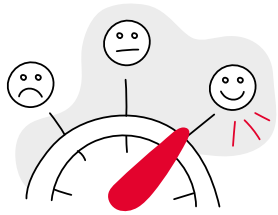
- **Die okaye:** Weil wir wissen, dass wir später im Job Englisch können müssen. Die Sprache ist vielleicht nicht unbedingt der Grund, weshalb wir diesen Beruf ergreifen wollen, aber sie gehört halt dazu, wie ein Werkzeug, das man benutzen können muss. Schon ok. In diesem Fall sind wir ***identifiziert motiviert:*** Das Lernen ist für uns kein Selbstzweck, aber doch selbstbestimmt, weil es für ein persönliches Ziel wichtig ist. Auch diese Form der Motivation kann effektiv sein – aber nur, solange das Ziel noch fortbesteht.

- **Die schwache Möglichkeit:** Weil es sonst morgen wieder Ärger gibt. Eigentlich haben wir keinen Bock auf Englisch, es fällt uns schwer, und überhaupt, wofür gibt es Übersetzungs-Apps? Nur in der Schule muss man das halt machen, also her mit den Vokabeln, ehe Mama und Papa und die Lehrkraft sich wieder aufregen.

In dem Fall sind wir ***extrinsisch motiviert:*** Es ist der Druck von außen, der uns zum Lernen zwingt. So eine Motivation kann durchaus wirken – aber sie wird mit der Zeit schwächer, weil Druck sich abnutzt.

Leider kommen wir nicht mit einem Fächer-Kanon im Kopf zur Welt

Das Ziel ist also klar: Wer erfolgreich lernen möchte, sollte am besten intrinsisch oder zumindest identifiziert motiviert sein – also tatsächlich selbst lernen wollen. Doch das ist in vielen Fällen gar nicht so einfach. Denn wir kommen ja nicht mit einem angeborenen Interesse am Fächer-Kanon des deutschen Schulsystems zur Welt. Einige Dinge finden wir spannend und andere weniger, das entwickelt sich schon lange vor dem ersten Schultag. Zum Glück sind solche Neigungen aber veränderbar: Wie man Interesse lernen kann, zeigen wir ab Seite 12 in dieser Broschüre.



27 % des Leistungsunterschieds in der Schule hängen von der Gefühlslage der Kinder ab.

Ob eine Aufgabe uns interessiert oder langweilt, frustriert oder reizt, hat enormen Einfluss auf unsere die Leistung. Das hat der Wissenschaftler Scotty D. Craig mit Kollegen herausgefunden.

Allerdings entsteht Lernmotivation natürlich nicht allein in uns selbst. Wir sind umgeben von Menschen, Orten, Situationen und Regeln, die sich auf unsere Lernlust auswirken – und das nicht immer positiv. Zum Beispiel haben sich Forschende die emotionalen Erfahrungen von Fünft- bis Neuntklässlern in Mathematik angesehen und festgestellt: Je weiter die Schülerinnen und Schüler vorrücken, umso weniger positive Gefühle erleben sie in der Schule. Und umso mehr negative. Vor allem in den Klassenstufen 5 bis 7 werden Freunde und Stolz über die eigenen Leistungen immer seltener.
Wut und Langeweile erleben die Jugendlichen dafür häufiger (s. Grafiken auf dieser Seite). Kein Wunder also, dass die Lernmotivation vieler Kinder in dieser Zeit nachlässt.
Zumal noch andere Dinge der Lernfreude im Wege stehen können. Müdigkeit, Stress, das Smartphone oder schlicht die Pubertät … Vieles kann es schwer machen, sich zu motivieren. Eine weitere gute Nachricht zum Schluss: Auch an diesen Dingen lässt sich arbeiten. Wie das geht, zeigen wir ab Seite 20.

"DOKTERE NICHT AN SCHWÄCHEN HERUM!"

Ein Interview über die Geheimnisse der Motivation

Herr Kadel, Sie arbeiten viel mit Fußballern. Im Sport ist es nicht leicht, sich nach Niederlagen oder Erfolgen immer wieder neu zu motivieren. Wie gelingt den Profis das?
Das Geheimnis ist einfach, dass sie das tun, was sie lieben. Ich selbst muss mich motivieren, wenn ich meine Steuererklärung mache – weil ich das hasse. Aber wenn ich an meinem Buch über Kinofilme weiterschreiben soll, muss ich mich dafür nicht extra motivieren – weil das eine Leidenschaft von mir ist. Es geht also darum, im Leben das zu finden, was mir Spaß macht.

Als Schüler muss ich allerdings viele Dinge tun, die mir keinen Spaß machen …
Wenn ich an Schulen unterwegs bin, sage ich immer: Wenn dir Mathe keinen Spaß macht, sieh zu, dass du dich durchschlängelst. Versuche, dich zu verbessern, aber doktere nicht an deinen Schwächen herum. Meine Philosophie ist: Konzentriere dich auf das, was du kannst! Wenn du eine gute Läuferin bist, lauf noch schneller. Wenn du gern Gitarre spielst, übe Gitarrespielen! Irgendwann bist du der Held am Lagerfeuer, und alle singen zu deinen Liedern mit. Im Englischen sagt man: „Where your focus goes, your energy flows." So bekommst du Freude und Lebensenergie, weil du merkst: Ich kann ja doch ein paar Dinge.

Am Ende steht aber die Mathenote im Zeugnis, nicht die im Gitarrespielen.
Das stimmt, aber im Grunde ist in der Schule doch Überleben angesagt. Niemand muss über Nacht zum Einserkandidat werden, eine Vier tut's auch erst mal. Wie gern hätte ich als Schüler von einem Lehrer gehört: „Es ist ok, dass du in Mathe nicht gut bist. Dafür bist du in Musik gut und in Sport. Und Englisch kannst du auch ganz ordentlich." Ich glaube, wir sollten unsere Kinder immer wieder ermutigen, indem wir ihnen sagen: Es ist völlig ok, wenn du etwas nicht kannst – konzentriere dich auf das, was du liebst.

> **Es ist völlig ok, wenn du etwas nicht kannst. Konzentriere dich auf das, was du liebst.**

DAVID KADEL betreut als Mentaltrainer Fußballprofis, als Motivationscoach Manager und als professioneller Mutmacher auch Schulen. Mehr Info unter www.davidkadel.de

Nehmen wir eine 14-Jährige, gut im Sport. Fürs Training muss ich die nicht motivieren. Aber auf Schule hat sie keine Lust. Wie bekomme ich sie trotzdem zum Arbeiten?
Da funktioniert das Belohnungsprinzip. Sagen Sie dem Mädchen: „Du willst dich doch heute mit deinen Freunden treffen. Wenn du gleich deine Hausaufgaben machst, hast du danach deinen Frieden – ohne schlechtes Gewissen!" Dieses Bewusstsein muss man beim Kind schaffen: Es lohnt sich, ungeliebte Aufgaben gleich zu machen, weil es mir danach viel besser geht.

Ich schubse also ein bisschen an und hoffe, dass das Kind von selbst weiterläuft?
Ja, aber nicht mit Druck, sondern mit Empathie. Verkaufen Sie es als Experiment:

„Probier das jetzt doch mal aus. Wenn es blöd war, darfst du es beim nächsten Mal anders machen." Sie können sicher sein, dass sich das Kind hinterher gut fühlt. Und dann loben Sie den Erfolg, dass es dieses Experiment tatsächlich geschafft hat. So merkt das Mädchen: Ich kann etwas, ich habe meinen Hausaufgaben-Dämon in den Griff bekommen – und nicht er mich.

Funktioniert das auch bei ungeliebten Schulfächern?

Ja und nein. Ab einem gewissen Punkt braucht man Unterstützung. Meine Mutter hat mir mal Mathenachhilfe verordnet. Das war mir total peinlich, zumal mein Nachhilfelehrer mein Mitschüler war.

Wie unangenehm …

Ganz schlimm! Aber in manchen Fächern wie Latein oder Mathe ist einfach irgendwann der Zug abgefahren. Ob Ablativ oder Bruchrechnung, wenn du da nicht dranbleibst, findest du den Anschluss allein nie wieder. Zum Glück hatte mein Mitschüler eine ganz lustige Art, und so habe ich Mathe recht bald kapiert. Von da an lief es von allein besser. Mühselig, aber es ging.

> „In manchen Fächern ist einfach irgendwann der Zug abgefahren. Das kann ein Kind dann nicht mehr allein in den Griff bekommen."

> „Sobald du etwas kapiert hast, bekommst du ein gutes Gefühl, und der Schrecken des Fachs schmilzt."

Oft braucht es nur ein kleines Erfolgserlebnis, um wieder motiviert zu sein.

Genau: Sobald du etwas kapiert hast, bekommst du ein gutes Gefühl, und der Schrecken des Fachs schmilzt. Deswegen finde ich auch, dass in der Schule die Methodik viel zu sehr vernachlässigt wird. Wenn Kinder ein Fach nicht leiden können, muss man es ihnen mal ganz anders erklären. Wie der Lehrer im Film „Club der toten Dichter", der aus Literatur ein Abenteuer macht.

Und damit seine Schüler begeistert.

Eben! Bei Vorträgen in Firmen erzähle ich immer, dass Menschen, die von ihrem Job begeistert sind, um ein Drittel produktiver sind. Ich hatte die Ehre, viele Jahre lang mit Jürgen Klopp zusammenzuarbeiten, der ja an allen seinen Stationen als Trainer Begeisterung hervorgerufen hat. Wie macht der das? Er ist ein Meister der Wertschätzung. Menschen möchten gesehen werden, sie wollen Anerkennung. Das bringt sie zur Höchstleistung, den 50-jährigen Angestellten in der Firma genauso wie den 25-jährigen Fußballer oder eben die 15-jährige Schülerin.

Da sollten sich unsere Lehrkräfte wohl an Jürgen Klopp ein Beispiel nehmen. Sie arbeiten mit vielen Menschen zusammen, zu denen andere aufschauen. Wie wichtig sind solche Vorbilder für die Motivation?

Aus meiner Sicht sind sie das Wichtigste. Wenn du unmotiviert bist, wenn du dich gefangen fühlst in deinem Leben, in deinem durchschnittlichen Dasein, dann hilft dir ein Vorbild sehr, daraus auszubrechen. Das können Prominente sein, aber auch andere Menschen, die dich inspirieren, einen Schnitt zu machen im Leben. Das ist dann der Moment, in dem du anfängst, über dich selbst nachzudenken, und erkennst: Mann, ich war mein halbes Leben lang faul – aber jetzt ändere ich mich, jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand. Der Tennisstar Novak Djokovic hat sich einmal mit einem gerade gewonnenen Pokal an junge Leute gewandt und gesagt: „Wenn du einen Traum hast, musst du ihn gießen!"

Dafür braucht man allerdings zunächst einmal einen Traum.

Ich glaube schon, dass die meisten Schülerinnen und Schüler einen Traum haben, etwas, das sie erreichen möchten. Aber ihnen fehlt die Motivation und die Ausdauer dranzubleiben. Und dabei helfen mir Vorbilder, weil sie in mir Gedanken anstoßen.

Welche Gedanken sind das?

Sich selbst zu fragen: Was liegt mir denn im Weg, was stört meine Entwicklung? Warum bin ich nicht motiviert? Zu Schülerinnen und Schülern sage ich immer: Wenn du deine Zeit nur mit dem Handy verbringst, wirst du das nie wissen. Wenn du dich selbst kennenlernen willst, musst du auch Stille aushalten – ohne in die digitale Welt wegzurennen. Mach doch mal was ganz Verrücktes, etwas, das niemand macht in deinem Alter: Lies ein Buch! Nur wenn du Zeit mit dir selbst verbringst, wirst du wissen, wer du eigentlich bist. Und dann hast du auch kein Problem mit der Motivation.

> „Wenn du deine Zeit nur mit dem Handy verbringst, wirst du nie wissen, wer du bist. Denn dafür muss man auch Stille aushalten."

59 %

der Manager in Deutschland sehen Neugier als sehr wertvolle Eigenschaft bei ihren Mitarbeitenden an

WOFÜR LERNE ICH EIGENTLICH?

Was uns antreibt, wie wir das herausfinden – und wie wir unsere Motive stärken können

Warum sollte ich das machen? Diese Frage möchte unser Gehirn jedesmal beantwortet wissen, bevor es sich selbst und möglicherweise auch noch den Rest des Körpers in Schwung bringt. Die Antwort darauf besteht aus sogenannten **Motiven:** So nennt die Psychologie die Gründe, weshalb wir in einer bestimmten Situation das eine tun und das andere lassen.
Das können grundlegende Dinge sein wie das Bedürfnis nach Nahrung oder Schlaf, aber auch komplexere wie das Streben nach Unabhängigkeit oder Anerkennung. Alle Motive haben zweierlei gemeinsam:

- **Motive sind angeboren.** Jedes Motiv ist daher bei jedem Menschen vorhanden.
- **Motive sind individuell.** Wie stark ein Motiv ausgeprägt ist, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch erheblich.

Unser individueller Motivmix bestimmt, wie wir in einer Situation reagieren, was wir als angenehm und erstrebenswert empfinden. Das gilt auch in der Schule: Wer nach Unabhängigkeit strebt, wählt Lernmethoden wahrscheinlich gern selbst aus und profitiert daher von offenen Unterrichtsformen. Wer hingegen Anerkennung sucht, ist vielleicht motivierter, wenn er direktes Feedback von der Lehrkraft bekommt. Deshalb lohnt es sich herauszufinden, was einen eigentlich antreibt. Drei Beispiele dafür:

1. Neugier und Interesse

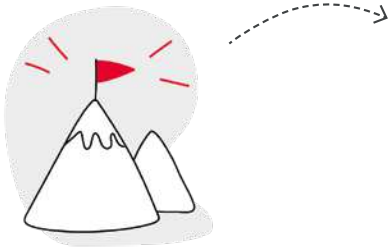
Menschen sind von Natur aus interessiert, sie möchten Neues entdecken, erfahren, erlernen. Deswegen freuen sich fast alle Erstklässler auf die Schule: Alles ist spannend, jeden Tag erfährt und erlernt man etwas. Neugier ist ein starker Antrieb fürs Lernen – schade nur, dass sie bei den meisten bald verblasst.
Zum Glück kann man Neugier trainieren. Das beginnt damit, interessanten Dingen auf den Grund zu gehen: Was gibt es da noch Spannendes zu entdecken? Je mehr man über ein Thema weiß, umso mehr will man wissen – und umso leichter merkt man sich Neues. Das hilft in der Schule enorm. Aber wie wird man neugierig auf ein Fach,

das einen bislang nicht recht interessiert hat? Das gelingt mit folgender Strategie:

- **Dem Fach eine Chance geben.** Und zwar immer wieder: Vielleicht ist das nächste Thema ja spannender?
- **Interesse abstrahlen lassen.** An welchen Stellen überschneidet sich das Fach mit Themen, die ich mag?
- **Geduldig sein.** Interesse entsteht durch längere Beschäftigung mit einer Sache.
- **Sich mit anderen austauschen.** Was finden Freundinnen oder Bekannte eigentlich spannend an dem Fach? Vielleicht können sie mich dafür gewinnen?

2. Leistung und Kompetenz

Ja, auch dieses Motiv steckt in jedem von uns: Wir wollen etwas leisten. Es fühlt sich einfach gut an, etwas Anspruchsvolles geschafft zu haben. Erfolge sind einer der wichtigsten Motoren, um sich neuen Herausforderungen zu stellen.
Doch dafür muss man diese Erfolge auch sehen – und das ist in der Schule leider nicht selbstverständlich. Denn Noten sagen wenig darüber aus, wie gut eine Leistung im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten ist. Für die eine Schülerin ist eine Drei enttäuschend, für die andere ein großer Fortschritt.



Umso wichtiger ist es, sich auch kleine Erfolge bewusst zu machen: Dieses unregelmäßige Verb kann ich endlich, in Bio habe ich mich zweimal gemeldet, heute hatte ich alle Hausaufgaben dabei. Und, nicht vergessen: Kompetent ist man nicht nur in der Schule. Gut Fußball zu spielen, einen Streit zu schlichten, eine schöne Tasche zu häkeln sind auch Erfolge – die auf die Schule abstrahlen können.

3. Selbstverwirklichung

Wer will ich sein, wo will ich hin? Mit der Antwort auf diese Fragen gewinnt man einen starken Motivator. Denn der Drang nach Selbstverwirklichung steckt in jedem von uns. Dafür sind wir durchaus bereit, Hindernisse zu überwinden: Wenn ich zum Beispiel für meinen Traumberuf einen bestimmten Abschluss brauche, gebe ich mir auch in ungeliebten Fächern Mühe (s. *identifizierte Motivation*, S. 6).
Ziele spornen uns also an. Aber das können sie nur, wenn sie uns bewusst sind – und wir erkennen, was uns dabei noch im Weg steht. Man unterscheidet:

- **Kurzfristige Ziele:** Das kann z. B. eine bessere Note in der nächsten Klassenarbeit oder eine schnellere Zeit im nächsten Wettkampf sein.
- **Mittelfristige Ziele:** Ich schaffe einen sehr guten Abschluss oder qualifiziere mich für den Landeskader.
- **Langfristige Ziele:** Ich werde Arzt bzw. Leistungssportlerin.

Um ein kurzfristiges Ziel zu erreichen, nehme ich mir konkrete Maßnahmen vor: regelmäßig meine Hausaufgaben machen und mehr üben zum Beispiel oder gewissenhafter trainieren und die Nacht vorm Wettkampf mehr schlafen. Ein mittelfristiges Ziel wiederum erreiche ich in der Regel über mehrere kurzfristige: Viele gute Klassenarbeiten plus gute mündliche Mitarbeit führen zur besseren Zeugnisnote, mehr und professionelleres Training zu besseren Zeiten und zur Einladung in den Kader. Das erfordert schon etwas Durchhaltevermögen. Letzteres gilt natürlich noch mehr für langfristige Ziele. Sie zu erreichen, ist meist nicht mehr so leicht planbar. Aber das Gute ist: Je mehr Erfolge wir bei den kleineren Zielen haben, umso wahrscheinlicher wird es, dass wir auch die größeren erreichen – allein schon, weil Erfolg motiviert.

DIE SUCHE NACH DEM THRILL: WARUM VERBOTENES SO REIZVOLL IST

Sie klettern nachts auf Hochhäuser, sprühen ihre Tags auf Häuserwände, machen fragwürdige TikTok-Challenges mit: Manche Jugendliche werden geradezu magisch von Verbotenem und Gefährlichem angezogen. Warum? Weil solche Aktionen viele Motive gleichzeitig aktivieren:

- **Neugier** und den Drang, eigene **Erfahrungen** zu machen
- etwas Besonderes zu **leisten** und zu **können**.
- das Bedürfnis nach **Anschluss** an Gleichgesinnte
- die Suche nach **Anerkennung** und **Status**
- **Selbstverwirklichung** und eine Steigerung des **Selbstwertgefühls**
- die **Macht**, andere mit den eigenen Aktionen unter Druck zu setzen

Einige pädagogische Konzepte setzen darauf, die Suche nach dem Thrill zu kanalisieren und in sinnvolle Bahnen zu lenken. Gemeinsames Klettern oder ein mehrtägiger Marsch etwa stärken die Klassengemeinschaft und das Selbstbewusstsein der Kinder. Beim „Klassenzimmer unter Segeln“ segeln Zehntklässler sogar ein halbes Jahr um die Welt – danach sind einige der genannten Motive sicher erst einmal befriedigt.

HIER FÜHLE ICH MICH WOHL!

Warum es so wichtig ist, sich sozial eingebunden zu fühlen

Was motiviert Menschen am besten? Andere Menschen! Wir sind soziale Wesen, und das Streben nach Zuneigung und Anerkennung gehört genauso zu unseren Grundantrieben wie die Suche nach Nahrung und Sicherheit. Erst wenn solche elementaren Bedürfnisse befriedigt sind, kann es uns gelingen, uns höheren Aufgaben zu widmen. Das bedeutet: Kinder und Jugendliche können nur dann motiviert für die Schule lernen, wenn sie sich in ihrem sozialen Umfeld gut und sicher eingebunden fühlen.

Unterschiedliche Umfelder

Wobei dieses soziale Umfeld in der Regel keine einfache Einheit ist. Bei Schülerinnen und Schülern besteht es mindestens aus zwei Teilen: der Familie und der Schule. Hinzu kommen meist noch andere Gruppen, etwa der Sportverein, die Nachbarschaft oder Freundinnen und Freunde aus früheren Klassen.
Alle diese Teile des sozialen Umfelds nehmen Einfluss auf die Gemütslage und damit auf die Motivationsbereitschaft eines Kindes. Das gilt im Schlechten wie im Guten: Gibt es mit einer wichtigen Person oder Gruppe Streit, belastet das die Seele und die Motivation (s. S. 23); auf der anderen Seite kann eine intaktes Teilumfeld jemanden emotional auffangen, wenn es an anderer Stelle gerade hakt. Deswegen ist es sehr hilfreich, wenn ein Kind nicht nur in der aktuellen Schule Freunde hat.

Die Familie ist der wichtigste soziale Raum

Die größte Rolle für soziale Eingebundenheit spielt allerdings die Familie. Hier entscheidet sich schon lange vor der Schulzeit, mit welchem Vorrat an Liebe, Geborgenheit und Wertschätzung ein Kind ins Leben startet. Ein Mangel an diesen Faktoren kann sogar die Gedächtnisentwicklung stören und zu Lernschwierigkeiten führen. Wichtig ist, dass Kinder sich in ihrer Familie:

- **geliebt und wertgeschätzt** fühlen, und zwar als Mensch, unabhängig von Noten und schulischen Leistungen
- **wahrgenommen** fühlen mit ihren Bedürfnissen und Leistungen
- **ernstgenommen** fühlen mit ihren Anliegen und Meinungen
- **aufgehoben und gestärkt** fühlen, wenn sie Sorgen oder Probleme haben

Freunde nehmen einen anders wahr

Das Gleiche suchen und finden Kinder bei ihren Freundinnen und Freunden. Mit zunehmendem Alter werden diese für das Gefühl sozialer Verbundenheit immer wichtiger. Ein Vorteil: Anders als in der Familie ist im Freundeskreis die eigene Rolle nicht von vornherein festgelegt. Das ist gerade in der Pubertät wichtig, wenn die Jugendlichen sich verändern und entsprechend anders wahrgenommen werden möchten – und sie zudem möglicherweise zu Hause Streit mit den Eltern haben.
Anerkennung finden viele Kinder und Jugendliche auch in ihren Hobbys, etwa in einem Sportverein oder beim Orchester. Gerade wenn es in der Schule einmal nicht so gut läuft, kann man bei solchen außerschulischen Aktivitäten wichtiges Selbstvertrauen tanken, das einen auch für die Schule motiviert (s. S. 41).

VOM WERT DER KLASSENGEMEINSCHAFT

Wer sich in seiner Klasse wohlfühlt, lernt motivtierter. Diese Faktoren sorgen für ein gutes Klassenklima:

- *Unter den Lernenden sowie zwischen Lehrkraft und Klasse herrscht gegenseitiger Respekt.*
- *Es gibt gemeinsame Regeln, an die sich alle halten.*
- *Die Schülerinnen und Schüler nehmen aufeinander Rücksicht und helfen sich.*
- *Die Klassengemeinschaft erzeugt ein Wir-Gefühl und grenzt niemanden aus.*

WIR REITEN DIE PERFEKTE WELLE

Mit Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Kompetenz in den Flow

Es ist tatsächlich wie ein Surfer auf der perfekten Welle: Einmal obenauf, wird man fast mühelos vorangetragen. Obwohl die Aufgabe anspruchsvoll ist, erfüllt man sie leicht und fühlt sich sehr gut dabei. Das Gehirn arbeitet hochkonzentriert, wirkt aber nicht angestrengt. Man verschmilzt mit dem, was man gerade macht, nimmt seine Umgebung kaum mehr wahr, vergisst die Zeit und oft sogar Grundbedürfnisse wie Hunger und Durst. Das ist der „Flow", eines der rätselhaftesten psychologischen Phänomene.

Ein erstaunlicher Glückszustand

Sportler kennen diesen Zustand. Genauso wie Schriftstellerinnen, Bastler, Wissenschaftlerinnen, Handwerker … Der Flow ist der Moment, der Menschen zu ihren Höchstleistungen bringen kann. Und ja, auch beim Lernen für die Schule ist das möglich – viele Schülerinnen und Schüler kennen das. Für den Flow müssen jedoch einige Bedingungen erfüllt sein:

- **Eine passende Aufgabe.** Sie muss uns herausfordern, darf aber weder zu schwer noch zu leicht sein.
- **Klare Ziele.** Wir müssen genau wissen, was wir erreichen wollen.

> „Planen kann man den Flow nicht. Aber nur, wer auf eine Welle vorbereitet ist, kann sie auch surfen."

- **Eine deutliche Struktur.** Ein Schritt führt ganz logisch direkt zum nächsten, möglichst ohne Unterbrechung.
- **Unmittelbares Feedback.** Nach jedem Schritt müssen wir wissen, dass wir richtig gearbeitet haben.

Vielleicht fühlen sich manche bei dieser Liste an ein Computerspiel erinnert. Das ist kein Zufall: Tatsächlich haben die Entwickler von Videogames genau diese Faktoren im Blick. Denn wenn wir in einen Flow geraten, erzeugt das einen enormen Sog – und wir möchten diesen Zustand gern wieder erleben. So können Computerspiele Suchtpotenzial entfalten.

1

SELBSTWIRKSAMKEIT

Wann sind wir besonders motiviert, eine Aufgabe anzupacken? Wenn wir überzeugt sind, dass wir sie bewältigen können. Dieses Vertrauen in die eigene Kompetenz nennt man Selbstwirksamkeit. Sich selbstwirksam wahrzunehmen ist eine zentrale Voraussetzung für motiviertes Arbeiten.

Tipps & Tricks für den Flow

Warum also nicht auch beim Lernen damit arbeiten? Wenn wir in Deutsch und Mathe die Welle surfen, erweitern wir automatisch unsere Selbstwirksamkeit und Kompetenz – und damit unsere Motivation. Allerdings kann man die perfekte Welle nicht leicht planen: Deutschhausaufgaben sind eben kein Computerspiel. Aber gut vorbereitet kann und sollte man sein.

- **Uhrzeit:** Müde, pappsatt oder hungrig findet man schwer in den Flow.
- **Ruhe:** Wird unsere Konzentration gestört, müssen wir den Flow jedesmal neu aufbauen. Deshalb: ruhige Umgebung suchen, Tür zu, Handy raus.

2

KOMPETENZ

Eine Matheaufgabe lösen, einen Handstand machen, einen guten Witz erzählen: Wann immer uns etwas gelingt, erleben wir uns als kompetent. Im Flow erweitern wir unsere Kompetenz Stück für Stück – und das fühlt sich gut an. Selbstwirksamkeit kann nur entstehen, wenn wir uns für eine Aufgabe kompetent genug fühlen.

KONTROLLE

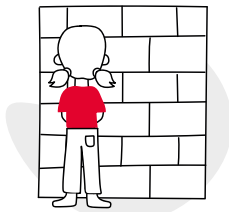
Haben wir eigentlich die Kontrolle über unser Handeln? Ob wir uns als autonom wahrnehmen, ist der dritte wichtige Faktor für intrinsische Motivation. Nur wenn wir den Eindruck haben, eine Aufgabe tatsächlich selbst lösen zu wollen, arbeiten wir aus eigenem Antrieb.

3

- **Geduld:** Auf die perfekte Welle muss man fast immer eine Weile warten.
- **Musik:** Kann helfen, am besten ruhige oder treibende Instrumentalmusik.
- **Wiederholung:** An manchen Tagen klappt's einfach nicht mit dem Flow – dann noch mal versuchen. Und wenn man doch mal auf der Welle war: unbedingt merken, unter welchen Bedingungen es geklappt hat!

„Wer die Bremse im Kopf lösen will, muss zuerst einmal innehalten – und zwar ohne Handy in der Hand.“

WAS HÄLT MICH AUF?



Motivation lässt sich leicht stören. Wie Lernende trotzdem am Ball bleiben

Wenn man Motivation doch anknipsen könnte wie die Schreibtischlampe! Man setzt sich hin, drückt auf einen Knopf hinterm Ohr – und schon lernt man gern und fokussiert. Leider, leider klappt das so nicht. Allerdings gilt blöderweise das Gegenteil: Ausknipsen lässt sie sich sehr leicht, die Motivation.

Die Motivation folgt dem Fokus

Das passiert immer dann, wenn uns unsere Motive auf eine andere Spur führen. Mal werden wir abgelenkt, mal ist etwas anderes gerade wichtiger. Oder wir haben von vornherein ein grundlegendes Bedürfnis, das nicht erfüllt ist: nach Schlaf oder Nahrung, nach Sicherheit, nach Anerkennung und so weiter. All diese Dinge führen dazu, dass sich unser Fokus ein anderes Ziel als ausgerechnet den Schulstoff sucht – und damit auch unser Lernantrieb.
Um seine Motivation (zurück) auf den richtigen Weg zu bringen, muss man also erst einmal wissen, was dabei im Weg steht. Der nächste Schritt liegt dann darin, den entsprechenden Störfaktor zu beseitigen. Dafür sollte man etwas Geduld einplanen, denn auch umschalten lässt sich Motivation nicht so leicht. Wer die Bremse im Kopf lösen will, muss zumeist erst einmal innehalten. Und zwar ohne Handy in der Hand – doch dazu später mehr.

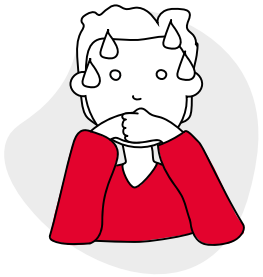
Störfaktor 1

ANGST etwa vor schlechten Noten oder dem Sitzenbleiben

Keine Frage: Angst kann ein Motivator sein. Davon zeugen all die gerade noch mit Last-Minute-Referaten vermiedenen Zeugnis-Fünfer. Aber wenn sie stärker wird oder vor allem länger andauert, mündet Angst in Verzweiflung – und damit in Null-Motivation, weil das Kind nicht glaubt, dass sich Anstrengung noch lohnt.

Was hilft?

- **Erwartungen senken:** Notendruck führt häufiger zu schlechteren als zu besseren



Noten. Aber auch Schülerinnen und Schüler selbst können sich durch hohe Erwartungen Angst machen. Wichtig ist, dass Eltern und Kind ein realistisches Bild von dessen Möglichkeiten entwickeln.

- **Auswege zeigen:** Eine Ehrenrunde ist keine Katastrophe – und ein Schulwechsel kann sogar eine Chance sein (s. S. 42).
- **Zutrauen schenken:** Das beste Mittel gegen Angst ist das Zutrauen der Eltern. „Du schaffst das, wir glauben an dich!"
- **Erfahrungen ermöglichen:** Angst kann erblich sein. Besorgte Eltern haben oft unselbstständige Kinder. Wir müssen Erfahrungen sammeln, um Mut und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Manchen Familien hilft der geschützte Raum einer Ergotherapie, um das zuzulassen.

Störfaktor 2

STRESS und ständige Anspannung

Manchmal wachsen einem die Dinge über den Kopf: Der Stundenplan ist lang, der Terminkalender voll, im Sport steht ein Turnier an, und jetzt beginnt auch noch die heiße Lernphase … Wie soll man sich da zu Höchstleistungen motivieren?

Was hilft?

- **Gründe suchen:** Was belastet das Kind wirklich? Eher die Schule, der Freizeitstress oder etwas ganz anderes?
- **Aufgaben aufräumen:** Meist hilft es schon, eine Prioritätenliste zu erstellen. Vielleicht kann man ein Hobby eine Weile lang etwas herunterfahren? Oder beim nächsten Verwandtenbesuch aussetzen?
- **(Lern-)Planung verbessern:** Lernstress ist oft das Resultat schlechter Planung. Was dagegen hilft, steht auf S. 32 – 35.

Störfaktor 3

MÜDIGKEIT – nicht nur, aber gerade in der Pubertät

Motivation braucht Energie – und davon haben müde Menschen zu wenig. Leider bekommen viele Schülerinnen und Schüler zu wenig Schlaf. Das gilt besonders für Teenager, die aus biologischen Gründen einen späteren Biorhythmus haben.

Was hilft?

- **Biorhythmus beachten:** Hausaufgaben und Lernzeiten in die wachen Phasen des Tages legen. Bei den Jüngeren ist das oft der frühere Nachmittag, bei den Älteren manchmal sogar der Abend.
- **Tagesablauf ordnen:** Rituale und eine klare Tagesstruktur helfen beim Lernen.
- **Bewegung und Frischluft:** Müde? Dann raus und eine Runde um den Block!
- **Handy früher ausstellen:** Displaylicht und reges Chatten halten den Kopf wach und verzögern den Schlafrhythmus.

Störfaktor 4

STREIT und schlechte Stimmung in Familie und Freundeskreis

Wir sind soziale Wesen, andere Menschen sind für uns wichtige Motivatoren (s. S. 16). Störungen im Beziehungssystem belasten daher unsere Seele und bremsen uns aus.

Was hilft?

- **Bei Streit mit den Eltern:** In jeder Familie gibt es mal Ärger. Aber das Kind muss wissen: Es ist ok, wenn wir streiten, dafür vertragen wir uns hinterher wieder. Meine Eltern lieben mich trotzdem.
- **Bei Ärger mit Feunden:** Gespräche, Hilfe anbieten, aber nicht bohrend fragen.
- **In allen Situationen:** Bei Streit mit anderen brauchen Kinder die Liebe ihrer Eltern besonders. Ganz wichtig: Sie sollte niemals von Wohlverhalten oder Noten abhängen.

Störfaktor 5

SCHLECHTES SCHULKLIMA oder gar Mobbing

Schülerinnen und Schüler verbringen mehr wache Zeit in der Schule als zu Hause. Deshalb ist die Stimmung dort zentral für ihr Wohlbefinden und die Lernmotivation.

Was hilft?

- **Fragen:** Das Kind geht nicht gern zur Schule, kommt oft bedrückt zurück oder erzählt sehr ungern über die Klassengemeinschaft? Dann gilt es, in behutsamen Gesprächen den Grund dafür zu suchen.
- **Nachforschen:** Was sagen Klassenkameraden und deren Eltern dazu? Haben die Klassenelternsprecher etwas gehört? Ist ein Problem offensichtlich, möglichst gemeinsam erst die Klassenlehrkraft und nur zur Not die Schulleitung ansprechen.
- **Unterstützen:** Das Kind stärken („Wir sind auf deiner Seite") und Druck rausnehmen („Wir verstehen, dass dir das Lernen gerade schwerfällt"). Bei Mobbing kann die Schulpsychologin helfen. Ist die Situation dauerhaft sehr festgefahren, Klassenwechsel in Betracht ziehen.

„Das Kind muss wissen: Es ist ok, wenn wir mal streiten. Aber wir vertragen uns wieder."

Störfaktor 6

ABGELENKTKEIT, weil gerade etwas anderes wichtiger ist

Mal ist es die Aufregung vor dem wichtigen Wettkampf, mal die erste große Liebe. Vielleicht zieht die beste Freundin nach den Ferien um, oder dem Großvater geht es gerade sehr schlecht. Manchmal ist einfach etwas anderes wichtiger als die Schule – und das ist auch völlig verständlich.

Was hilft?

- **Abwarten:** Das geht vorbei.
- **Unterstützen:** Kinder brauchen in solchen Situationen keinen Druck, sondern Verständnis. Dann kann man gemeinsam dafür sorgen, dass die Schule nicht ganz aus dem Blick gerät.
- **Umplanen:** Das klappt in den meisten Fällen, indem man die Noten-Erwartungen senkt, den Kalender von weniger Wichtigem befreit und Lernen und Hausaufgaben klare Zeiten zuordnet.

Störfaktor 7

SMARTPHONE & Co.

Handys sind Motivationskiller. Sie saugen unsere Aufmerksamkeit auf und kanalisieren sie über clevere Belohnungssysteme ins Glotzen, Daddeln und Posten. Je mehr wir am Smartphone oder der Playstation hängen, umso mehr gewöhnt sich unser Gehirn an die leicht verfügbaren Glücksmomente – und umso schwerer fällt uns die Motivation für die Schule.

Was hilft?

- **Bildschirmzeiten:** Je nach Alter maximal zwei bis drei Stunden täglich für Dinge wie Games, Glotzen und Social Media. Ab 22 Uhr ist werktags der Bildschirm aus.
- **Regeln:** Nachts, beim Lernen und beim gemeinsamen Essen sind die Geräte aller Familienmitglieder in der Handygarage.

Störfaktor 8

ÜBERFORDERUNG und Unterforderung

Wer nicht glaubt, einer Aufgabe gewachsen zu sein, kann sich nur sehr schwer motivieren. Und wer gelangweilt ist, ebenso wenig.

Was hilft?

- **Bei Überforderung:** Kommt ein Kind auf Dauer nicht mit den schulischen Anforderungen zurecht, sind oft die Erwartungen der Eltern (s. Punkt 1) oder Lernstörungen (s. Punkt 9) der Grund. Jüngere Grundschulkinder können auch in ihrer Entwicklung etwas hintenan sein – dann hilft es, eine Jahrgangsstufe zu wiederholen. Ist ein Kind nur gelegentlich überfordert, lohnt es sich, an seiner Lernstrategie zu arbeiten (s. ab S. 28).
- **Bei Unterforderung:** Wer sich ständig langweilt, gibt sich keine Mühe und bleibt unter seinen Möglichkeiten. In dem Fall helfen oft zusätzliche Herausforderungen. Das können schulische Förderprogramme sein (Beratungslehrkraft fragen), das Überspringen einer Klasse oder gar der Wechsel an eine Schule mit Begabten-Schwerpunkt. Viele Kinder finden Motivation aber auch in anspruchsvollen Hobbys oder außerschulischen Kursen.

Störfaktor 9

LERNSTÖRUNGEN und gesundheitliche Probleme

Wer mit Lesen und Schreiben, Zahlen oder mit seiner Aufmerksamkeit Schwierigkeiten hat, kann dem Schulstoff schwer folgen. Und wer gesundheitliche Probleme hat, braucht seine Energie an anderer Stelle.

Was hilft?

- **Problem identifizieren:** Dabei können u. a. Hausärzte, Beratungslehrkräfte oder die schulpsychologischen Dienste der Städte und Landkreise hilfreich sein.
- **Unterstützung suchen:** Eine Diagnose kann eine Erleichterung sein, weil das Kind merkt: Ich bin nicht dumm, sondern ich habe eine Krankheit. Und die lässt sich behandeln. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen ist oft wertvoll.
- **Langfristig denken:** Ist der eingeschlagene Bildungsweg noch der richtige? Manchmal führen Umwege besser zum Ziel.

VORSICHT, DEPRESSION!

Je nach Alter sind zwei bis zehn Prozent der Schulkinder von Depressionen betroffen. Gerade unter Jugendlichen ist die Erkrankung schwer zu erkennen, weil viele Symptome auch zur Pubertät gehören. Typisch sind unter anderem:

- *depressive Symptome*
- *vermindertes Selbstvertrauen*
- *Ängste, Gleichgültigkeit*
- *Konzentrations- und Leistungsstörungen*
- *Beschwerden wie Kopfschmerzen*
- *Suizid-Gedanken*

Eine Diagnose sollte unbedingt von einer fachkundigen Ärztin oder einem Psychotherapeuten gestellt werden. Mehr Info bietet u. a. die Deutsche Depressionshilfe auf ihrer Website.

„Die Diagnose kann eine Erleichterung sein: Ich bin nicht dumm, sondern ich habe eine Krankheit. Und die lässt sich behandeln."

EIGENTLICH WAS ANDERES IM SINN

Wie Motivation trotz Pubertät funktionieren kann

Eines vorweg: Die Pubertät hat einen viel zu schlechten Ruf. Klar sind das in der Familie anstrengende Jahre (übrigens nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Jugendlichen selbst). Aber es ist in erster Linie die Zeit, in der wir unabhängiger werden, unsere Persönlichkeit herausentwickeln, unsere Rolle in dieser Welt suchen – sprich: erwachsen werden.

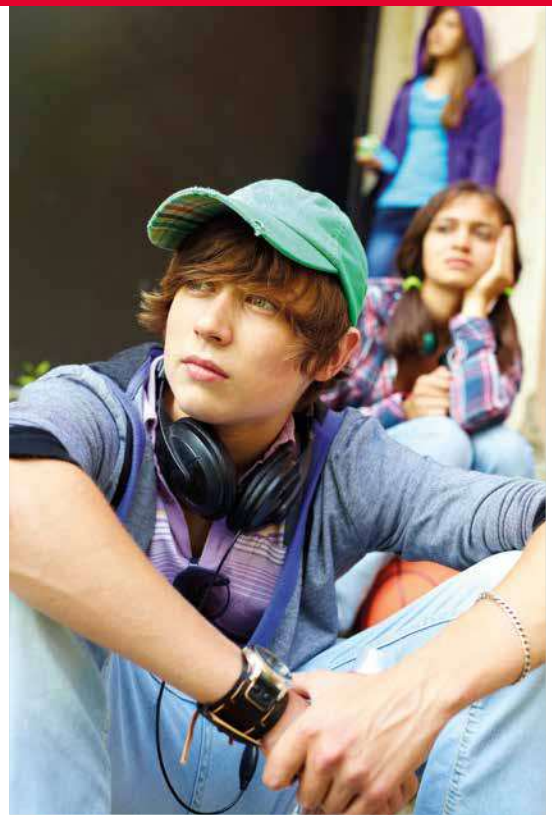
Schule? Wenn's sein muss. Aber im Grunde nur wegen der Freunde

Diesen Aufbruch tragen die Jugendlichen auch in ihre Schule – allerdings werden sie dort weiterhin wie Kinder behandelt. Ein Grundschulkind mag noch fast alles spannend finden, was die Lehrerin ihm so erklärt. Die 14-Jährige hingegen fragt da schon kritischer nach: Was bitte hat die Fortpflanzung von Wirbellosen mit meinem Leben zu tun? Oder der alte Bismarck? Oder eine Winkelfunktion?
In der Pubertät stellen Jugendliche grundlegende Fragen. Und solange sie auf solche Fragen keine guten Antworten bekommen, gehen sie zur Schule, weil sie es müssen. Und vielleicht noch, weil da ihre Freunde sind. Aber: Auf beidem lässt sich aufbauen.

Der Balanceakt zwischen Nähe und Distanz ist schwierig – aber nötig

Gerade das Bedürfnis nach Autonomie kann ein starker Motivator sein. Wer aus eigenem Antrieb lernt – und sei es nur, um einen bestimmten Abschluss zu erreichen oder nicht aus dem vertrauten Klassenverband zu fliegen –, arbeitet motivierter. Deswegen ist es wichtig, Jugendlichen die Verantwortung für ihren Lernerfolg zu übertragen.
Das zu erreichen ist nicht immer einfach. Gerade wenn die Eltern beim Thema Schule bislang stärker involviert waren, fällt es schwer loszulassen – und das eine oder andere Scheitern zu ertragen. Tatsächlich ist es auch wichtig, dass Eltern interessiert und informiert bleiben. Aber wer zum Profi-Lerner werden soll, muss zuerst einmal Selbstständigkeit lernen. Für die Eltern bleibt die Rolle der Leitplanken – und der Rufbereitschaft, wenn es mal nicht so läuft. Das hilft dabei:

> „Die extreme Oppositionsphase dauert meistens nur ein Jahr. Danach werden die Jugendlichen zugänglicher."



- **Gemeinsam Regeln setzen:** Den Rahmen fürs Lernen dürfen und sollten die Eltern weiterhin abstecken – aber in Abstimmung mit dem Kind.
- **Dranbleiben ohne Kontrollismus:** Was steht an, was hast du schon gemacht, was ist dabei rausgekommen? Solche Fragen nerven Jugendliche. Aber sie erkennen es auch als Wertschätzung, wenn die Eltern weiterhin an ihren schulischen Aufgaben und Leistungen interessiert sind.
- **Wege und Folgen besprechen:** Vielen Jugendlichen fällt es schwer, über den Tag hinauszudenken. Dabei können Eltern helfen.
- **Loben statt tadeln:** Jugendliche reagieren kaum auf Kritik, aber stark auf Bestätigung. Deshalb lohnt es sich, schon kleinere Fortschritte zu loben und Kritik auf die Sache und nicht auf die Person zu beziehen (s. S. 39).
- **Vertrauen und durchatmen:** Weniges motiviert Jugendliche mehr, als dass ihre Eltern ihnen vertrauen – auch wenn die Stimmung gerade mal schlecht ist. Die extreme Oppositionsphase dauert meistens nur ein Jahr, dann werden die Jugendlichen zugänglicher. So lange heißt es für Eltern: durchatmen und das Beste hoffen.

Pubertät und Spaß dabei

Wie Schule in der Zeit des Heranwachsens funktionieren kann, hat der Studienkreis in einer Broschüre zusammengefasst. Hier online lesen: www.studienkreis.de/mehr-motivation-weniger-streit

WIE KANN ICH MIR SELBST HELFEN?

Mit selbstreguliertem Lernen zu mehr Motivation – und zu größerem Schulerfolg

Der Text ist schwierig. Ein langer Essay voller Fremdwörter, irgendwas mit Medienpolitik und Datenschutz. „Gähn, und darüber muss ich ein Referat halten!“, seufzt der Schüler. Wie soll das gehen? Nun, der Schlüssel dazu ist das sogenannte selbstregulierte Lernen.

Effektiver und effizienter arbeiten

Wer das Lernen selbst reguliert, arbeitet wie ein Profi. Der Schüler plant, führt aus, beobachtet sich dabei, kontrolliert das Ergebnis und bessert falls nötig nach. Für die Mühe wird er mit einem viel besseren Lernergebnis belohnt – und mit mehr Motivation. Drei Dinge gehören dazu:

- **Lerntechniken:** Wie lese ich richtig? Wie arbeite ich sinnvoll mit dem Text? Wo finde ich Erklärungen zu Fremdwörtern?
- **Lernstrategien:** Diese Techniken effektiv einsetzen und immer wieder überprüfen, ob man damit auf dem richtigen Weg ist.
- **Lernmotivation:** Man muss sich aufraffen, das auch zu tun. Das klappt am besten mit Selbstwirksamkeit (s. S. 18/19).

Bald fällt das Lernen leichter

Diese drei Punkte greifen beim selbstregulierten Lernen ineinander, und sie fördern sich zugleich gegenseitig. Für das Referat braucht der Schüler erst einmal Motivation. Die Aufgabe wird benotet, das motiviert ihn schon einmal extrinsisch; wenn er zudem selbstwirksam denkt, ist er überzeugt, einen schwierigen Text verstehen zu können – umso besser.

Dann überlegt er, wie er den Text entschlüsseln kann: Lesetechniken anwenden, mit dem Text arbeiten, schwierige Wörter googeln, vielleicht eine Mind-Map zeichnen – und siehe da: Als er sich daran setzt, findet er im Text sogar interessante Gedanken zu Social-Media-Profilen. Etwas Schwieriges verstanden und dabei noch etwas Interessantes gelernt zu haben stärkt wiederum die Selbstwirksamkeit, darüber die Motivation – und gibt Hinweise, um beim nächsten Mal noch besser an einen solchen Text heranzugehen.

Was sonst noch zum motivierten Lernen hilft, steht auf den nächsten Seiten.

DEN RICHTIGEN RAHMEN SETZEN

Für den Arbeitsplatz gilt: Störfaktoren aus, Wohlfühlmodus an

Motiviert lernen kann man nur dort, wo man auch gern lernt. Und das könnte schwierig werden, wenn man sich müde und mit vollem Bauch an einen viel zu niedrigen Schreibtisch setzt, auf dem noch die Arbeitsblätter der letzten zwei Monate, das Kunstprojekt aus der Sechsten und jede Menge dreckiges Geschirr lagern …
Kinder und vor allem Jugendliche haben selten einen schön und gut eingerichteten Arbeitsplatz. Dabei ist die Lernumgebung wichtig für unser Wohlbefinden und damit für unsere Motivation. Deshalb raus mit den Störfaktoren und ran an die Faktoren, die gutes Lernen erst möglich machen!

1. Arbeitsplatz einrichten

Um gut daran arbeiten zu können, sollte ein Schreibtisch aufgeräumt und gut beleuchtet sein. Notwendiges Arbeitsmaterial ist griffbereit und leicht zu finden, damit man nicht durch Suchen aus der Konzentration gerissen wird. Stuhl und Tisch sind verstellbar, um mitwachsen zu können. Alles, was ablenken könnte, wird aus dem Sichtfeld gelegt. (Mehr Tipps unter *studienkreis.de/infothek/lerntipps/ein-arbeitsplatz-zum-wohlfuehlen*).
Zum passenden Arbeitsplatz gehört aber auch der richtige Lernort – und der muss nicht unbedingt am Schreibtisch sein. Im Gegenteil, vieles merkt man sich sogar leichter an einem ungewöhnlichen Platz: auf der Liege im Park oder Garten, beim Schaukeln oder vorm Schlafengehen im Bett, in der Stadtbibliothek oder via Kopfhörer beim Spazierengehen.

2. Routinen entwickeln

Was automatisch abläuft, kostet keine Überwindung mehr. Diese Weisheit ist fürs Lernen enorm praktisch. Wenn ich jeden Tag zu einer anderen Zeit arbeite, muss ich mich jedesmal neu überwinden, damit anzufangen. Habe ich hingegen einen festen Tages- oder Wochenablauf, setze ich mich bald ohne nachzudenken an den Schreibtisch – und hebe mir die Eigen-Motivationkraft für die schwierigeren Dinge auf.
Auch kleinere Lernrituale können nützlich sein: der Tee zu Beginn, die leichte Aufgabe am Anfang, die laute Musik in der Pause zwischen zwei Lernblöcken. Solche Sachen trick-

EXTRA-T!PP HANDY RAUS!

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Smartphones die Konzentration von Lernenden stören – und zwar sogar dann, wenn sie ausgeschaltet im Zimmer liegen. Die Geräte müssen dafür nicht einmal sichtbar sein – es genügt, dass die Person weiß, dass das Handy im Zimmer ist.
Deshalb gilt: Beim Lernen muss das Smartphone raus! Schwieriger ist es mit Tablets, die auch zum Arbeiten genutzt werden. Hier sollte man zumindest alle Benachrichtigungen abstellen.

sen unser Gehirn aus, sodass es brav wie ein Hund bei seinem Lernrhythmus bleibt.

3. Richtig ernähren

Das Zuckerloch ist ein Motivationskiller. Etwa zwei Stunden nach dem Genuss von Weißbrot oder Süßigkeiten, bei Softdrinks noch früher, fällt der Blutzuckerspiegel rasch ab – und plötzlich kann man nur noch an Nahrungsbeschaffung denken. Blöd, wenn man gerade dann eigentlich dringend kopfarbeiten müsste …
Eine vernünftige Energie- und Wasserversorgung ist für motiviertes Lernen unerlässlich. Wasser oder Tee sind dabei besser als Softdrinks oder Apfelschorle. Vollkornprodukte, Obst und kleingeschnittenes Gemüse wie etwa Gurkenscheiben oder Paprikastücke liefern dauerhaft und nicht nur kurzfristig Energie. Die Proteine in Joghurt oder Quark sind echte Nervennahrung.
Apropos Brainfood: Nüsse liefern dem Gehirn Omega-3-Fettsäuren und Lecithin. Bananen enthalten Tryptophan, das unser Körper in den Glücksbotenstoff Serotonin umwandelt. Und Schokolade bietet ebenfalls Tryptophan und zudem Magnesium für das Lernvermögen und Gedächtnis.

7 STRATEGIEN FÜR MOTIVIERTES LERNEN

Von nichts kommt nichts, das sagen Handwerker gern. Und sie haben Recht damit: Wer etwas erreichen will, muss dafür arbeiten. Das gilt auf der Baustelle genauso wie in der Schule, und deshalb ersetzen auch die besten Lernstrategien eines nicht: dass man sich tatsächlich an die Arbeit macht.
Nur wie motivieren sich Schülerinnen und Schüler für die Arbeit an schulischen Aufgaben, die ihnen gerade nicht so attraktiv vorkommen? Und vor allem: Wie bleiben sie dabei? Auch dafür haben Handwerker einen nützlichen Spruch: Eine Stunde Planung ersetzt zehn Stunden Arbeit.

Handwerker-Tipps für Kopfarbeiter

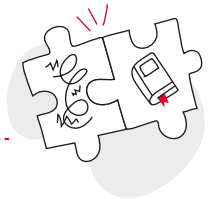
Tatsächlich genügt es für den Lernerfolg nicht, nur zu wissen, was man lernen muss. Man sollte auch eine gute Idee davon haben, wie einem die Kopfarbeit möglichst gut gelingen kann. Und dabei kann man sich eine Menge bei Menschen abschauen, die mit den Händen arbeiten.

Denn ohne gute Vorbereitung herrscht auf der Baustelle Chaos. Was ist zu tun, und womit fange ich an? Welche Uhrzeit ist für welches Gewerk am besten, und wie lange brauche ich dafür? An welchen Zwischenstationen muss ich prüfen, dass alles passt? All das will gut überlegt sein.

Natürlich achten Handwerker auch auf Pausen, ehe die Konzentration abfällt und Missgeschicke passieren. Und wenn der Chef ein Profi ist, lobt er seine Leute für gute Arbeit – das motiviert sie für den nächsten Tag.
Wie auch Kopfarbeiter zu Lernprofis werden, steht auf den nächsten Seiten.

Mit diesen Tipps fällt das Arbeiten leichter:

1



LERNPLAN ERSTELLEN

Je größer und komplexer eine Aufgabe ist, umso schwerer fällt es uns, sie anzupacken. Dagegen hilft ein guter Lernplan: Denn darin zerteilen wir große Aufgaben in übersichtliche Teile, die leichter aussehen – und das motiviert.
Ein Lernplan entsteht in fünf Schritten:

- Lernziele setzen
- Material sammeln und ordnen
- konkrete Aufgaben festlegen
- Zeit abschätzen
- Zeitplan erstellen

Eine ausführliche Anleitung für einen Lernplan steht in der Studienkreis-Broschüre zur Pubertät (s. S. 27).

ERREICHBARE (ZWISCHEN-)ZIELE SETZEN

Gehirne lieben diesen Trick: Wenn der Weg zu weit ist, lauf doch erst mal nur ein kleines Stück! Und dann noch eines. Und noch eines …

Im Ernst: Ziele sind für unsere Motivation von höchster Bedeutung. Aber sie müssen auch erreichbar sein, sonst fühlen wir uns überfordert – siehe Störfaktor 8 auf Seite 24.

Deswegen verläuft eine gute Zielsetzung wie eine Reise rückwärts: Wir starten am Ende und stellen uns vor, am Ziel angekommen zu sein. Welche Etappen lagen auf dem Weg? Und aus welchen Zwischenschritten bestanden diese? Das geht so lange, bis wir am Startpunkt angekommen sind. Nun drehen wir um und laufen tatsächlich los – Schritt für Schritt, Etappe für Etappe. So geht motivierendes Arbeiten!

2

3 ERFOLGE SUCHEN UND SEHEN

Erfolge spornen uns an, schließlich ist Kompetenz eines unserer wichtigsten Motive (s. S. 14). Aber das setzt voraus, dass wir unsere Erfolge auch als solche erkennen. Leider verstecken sie sich gern hinter den Dingen, die uns nicht so gut gelungen sind. Was hilft: **Bewusst nach kleinen Erfolgen suchen,** dabei auch auf Kleinigkeiten achten – und vielleicht sogar ein Erfolgstagebuch führen (s. S. 35).

4 MEHRERE LERN-KANÄLE NUTZEN

Unser Kopf liebt die Abwechsung. Sie befriedigt unsere Neugier und macht Lust auf mehr. Außerdem stuft unser Gehirn (Lern-)Erlebnisse umso wichtiger ein, je mehr sie mit anderen Eindrücken verknüpft sind.

Deshalb motiviert es, beim Lernen unterschiedliche Kanäle zu benutzen – zu sehen, zu hören, zu sprechen, zu schreiben, vielleicht sogar etwas zu riechen: Forschende haben herausgefunden, dass wir uns Dinge besser merken können, wenn sie mit einem bestimmten Duft verknüpft sind.

5 PAUSEN MACHEN

Wer effektiv lernen möchte, muss sich Zeit dafür nehmen. Das liegt nicht nur daran, dass manche Inhalte schwierig zu erfassen sind: Auch Pausen sind wichtig für den Lernerfolg, und zwar aus mindestens drei Gründen.

Erstens beugen Pausen dem Störfaktor Müdigkeit vor, wenn wir uns zwischen zwei Lernblöcken bewegen – am besten an der frischen Luft, das weckt auf. Zweitens machen Pausen das Arbeitsgedächtnis frei und helfen so, uns motiviert auf ein neues Thema zu konzentrieren.

Der dritte Grund hat mit dem sogenannten „Spacing-Effekt" zu tun: Unser Gehirn prägt sich Dinge nicht unbedingt besser ein, je intensiver es sich damit befasst – sondern wenn das mehrfach in gewissen Abständen geschieht. Deswegen lohnt es sich etwa vor Prüfungen, bewusst Pausen einzulegen, ehe man sich denselben Lernstoff noch einmal vornimmt.

6 SELBSTBELOHNUNG

Fürs Lernen belohnt zu werden ist eigentlich ein No-Go. Grund dafür ist der Gewöhnungseffekt: Wenn wir fünf Euro für jede Zwei in einer Klassenarbeit bekommen, strengen wir uns anfangs vielleicht noch extra an; nach einer Weile aber gewöhnen wir uns an das Geld und sind demotiviert, wenn wir es mal nicht erhalten.

Eine Ausnahme gibt es von dieser Regel: Und das ist die Selbstbelohnung. Sie funktioniert vor allem dann gut, wenn wir sie an das Erreichen von Zwischenzielen knüpfen und die Belohnung aus einem Wohlfühl-Moment besteht. Zum Beispiel:

- eine Lieblingslied-Pause nach der anstrengenden Mathelerneinheit
- ein Schokoriegel für den fertigen Aufsatz
- ein Treffen mit der besten Freundin, sobald beide mit den Hausaufgaben fertig sind

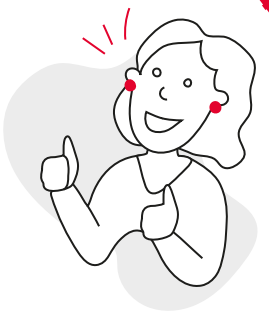
EXTRA-T!PP

Erfolgstagebuch führen

Dieser Tipp aus Management-Seminaren ist auch für die Schule nützlich: In einem Erfolgstagebuch dokumentiert man Lernfortschritte und Highlights des Tages.

***Der Trick:** Beim Schreiben achtet man automatisch darauf, was einem gelungen ist. Das muss nicht unbedingt schulisch sein – auch Positives aus anderen Bereichen motiviert fürs Lernen. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen.*

***Und so funktioniert's:** In ein kleines Büchlein täglich (!) in Stichpunkten notieren, was an diesem Tag schön war – der gelungene Unterrichtsbeitrag, eine gute Note, die gemerkte Vokabel, der Spaziergang mit der Freundin. Besondere Erfolge kann man farblich hervorheben. Wenn man später Motivation sucht, einfach zurückblättern – und sich über die eigenen Erfolge freuen.*



7 LERNFRUST ÜBERWINDEN

Egal, wie sehr man sich bemüht: Irgendwann bleibt man beim Lernen mal stecken. Dann ist der Stoff einfach zu schwer, zu viel, zu langweilig, zu was-auch-immer.

Solche Lernfrust-Phasen lassen sich überwinden. Eine größere Pause hilft dabei, und am besten wechselt man danach erst einmal das Thema. Um zurück in die Motivation zu finden, zunächst ein leichtes Zwischenziel setzen. Dann eine kleine Selbstbelohnung. Und danach klappt es wahrscheinlich schon von Neuem.

WAS HILFT MIR WEITER?

Wer sich nicht mehr motivieren kann, ist meist selbst frustriert. Da lohnt es sich, Unterstützung zu suchen

Motivationstipps haben einen Nachteil: Sie können wie ein Schwarzer Peter wirken. Wenn es doch so viele Ideen und Möglichkeiten gibt, den eigenen Lernantrieb zu steigern, ist dann nicht jede Person selbst schuld, die sich nicht motivieren kann? Nein, das ist sie nicht. Motivation kann auch unmöglich sein – oder so schwer, dass man sie allein nicht findet.

Um Rat und Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Stärke

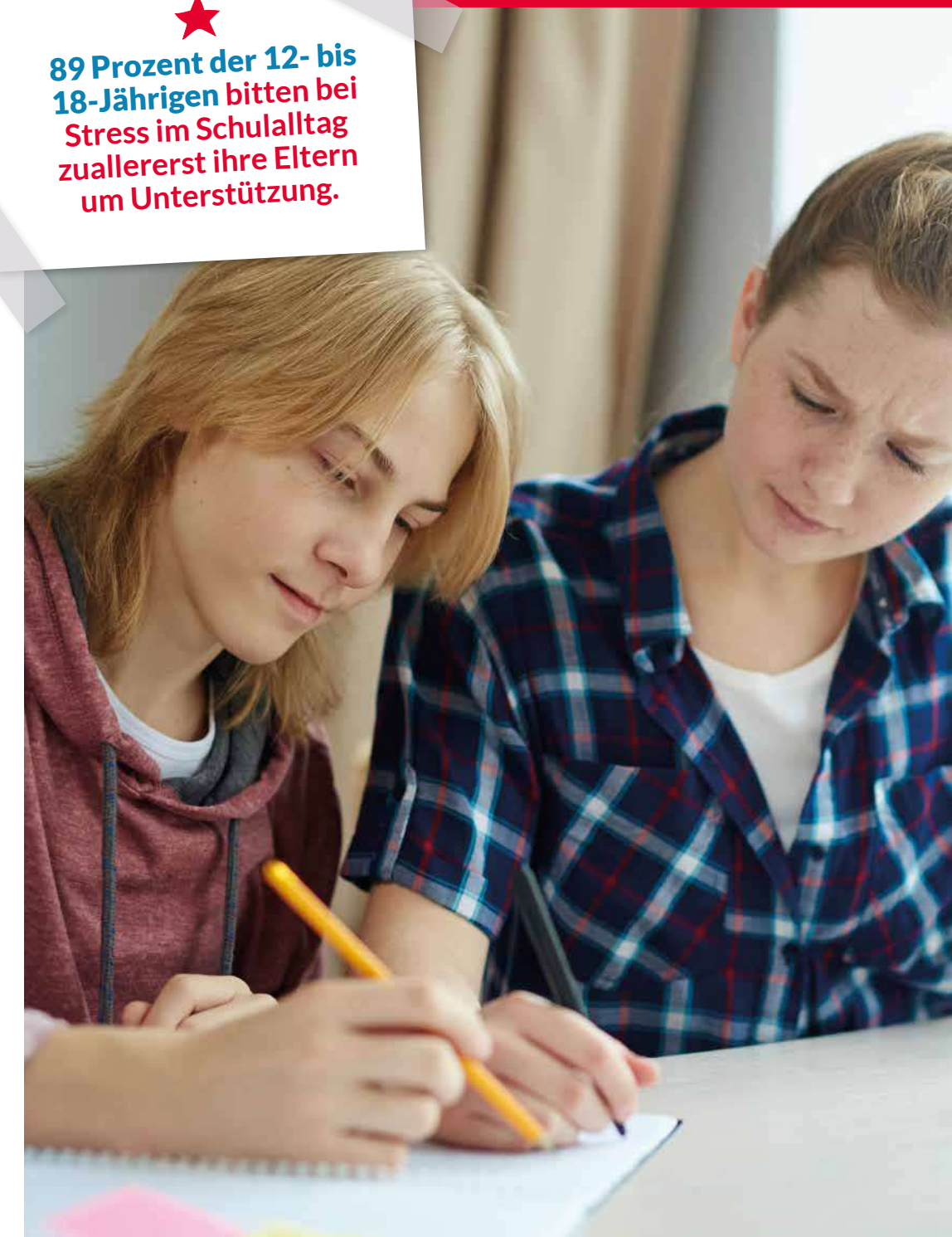
Wer es nicht schafft, sich vernünftig zum Lernen aufzuraffen, ist meist selbst davon frustriert. Das gilt auch für Pubertierende, egal wie cool und gechillt sie tun: Die meisten wären gern gut in der Schule, sie wissen, dass sie dafür etwas tun müssten – aber es fällt ihnen nun einmal so schwer. In so einer Situation ist es keine Schande, andere um Rat und Hilfe zu bitten. Im Gegenteil, es ist ein Zeichen von Stärke – und der erste Schritt zurück zur Motivation.

Denn nur wer sein Problem erkennt, kann es auch angehen. In diesem Fall sind für Kinder und Jugendliche die eigenen Eltern die wichtigsten Ansprechpartner. 89 Prozent der 12- bis 18-Jährigen bitten bei Stress und Sorgen in der Schule zuerst ihre Eltern um Hilfe, wie eine Umfrage im Auftrag des Studienkreises ergeben hat.

Unterstützung bedeutet auch Verantwortung

Das ist zunächst einmal ein gutes Zeichen für das Vertrauen in den Familien. Es hilft zu wissen, dass man mit seinem Problem nicht allein gelassen ist. Aber für Eltern ist es auch eine große Verantwortung, sich in den Lernprozess des Kindes einzubringen: Wenn sich das Kind zu sehr auf die Unterstützung verlässt, findet es nur schwer zu intrinsischer Motivation und selbstreguliertem Lernen zurück. Wie Hilfe zur Selbsthilfe funktionieren kann und weshalb dafür manchmal Unterstützung von Außen sinnvoll ist, steht auf den nächsten Seiten.

89 Prozent der 12- bis 18-Jährigen bitten bei Stress im Schulalltag zuallererst ihre Eltern um Unterstützung.



WAS ELTERN TUN KÖNNEN

Du bist nicht allein: Wie die Familie zum Ort wird, an dem Motivation wieder wachsen kann

Eines vorab: Das eigene Kind beim Lernen zu unterstützen bedeutet nicht, ihm die Arbeit abzunehmen. Wenn Eltern zu ihren Freunden sagen: „Ich habe leider keine Zeit, wir müssen am Wochenende ein Referat machen", dann geht die Hilfe definitiv zu weit. Die Schule ist und bleibt der Job des Kindes – auch wenn der ihm manchmal schwerfällt.
Das Ziel sollte es sein, die Eigenmotivation des Kindes zu stärken, ihm Selbstvertrauen zu vermitteln und ihm dabei die Verantwortung für den Lernerfolg zu überlassen. Und das funktioniert so:

Interesse zeigen

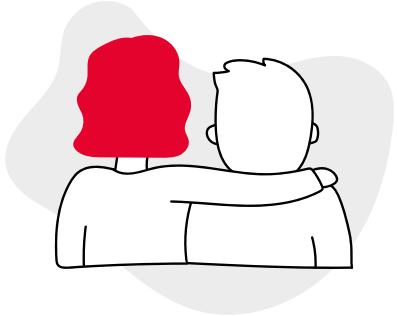
an Lerninhalten, aber auch an Alltagsthemen

Menschen möchten wahrgenommen werden, gerade von den ihnen nahestehenden Personen. Aus Sicht eines im Beruf und Alltag gestressten Erwachsenen mag es eher nebensächlich wirken, ob das Kind in Chemie zum ersten Mal einen Bunsenbrenner bedient hat oder in Geschichte Karl den Großen durchnimmt. Aber das sind nun einmal die Dinge, die den Sohn oder die Tochter beschäftigen – und für die müssen Eltern Interesse zeigen. Denn wie soll sich eine Schülerin für Lernstoff motivieren, der ihrer Mutter egal ist?
Ebenso wichtig sind jedoch die scheinbar kleinen Alltagsthemen: der gelungene Handstand im Training, dieses wahnsinnig lustige Video, der neue Crush der besten Freundin. Es macht unsere Kinder stark, wenn wir uns für ihren Alltag interessieren, weil sie sich so als Person wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Und das ist eine wichtige Grundlage für Motivation.

Vertrauen schenken

Lernverantwortung übertragen, aber informiert bleiben

Apropos stark machen: Ein ganz wichtiger Motivator ist das Bewusstsein, dass die eigenen Eltern einem vertrauen. Wenn Mama und Papa überzeugt sind, dass ich eine schwierige Aufgabe schaffen kann, dann glaube ich wahrscheinlich selbst auch daran – und mache mich mit positiver Energie an die Arbeit.



Für die Eltern bedeutet das aber auch loszulassen. Wenn das Kind die Verantwortung für seinen Lernerfolg übernehmen soll, dürfen Eltern nicht mehr misstrauisch jeden Schritt überwachen – selbst wenn sie ahnen, dass hier und da etwas suboptimal laufen wird. Zur Verantwortung gehört schließlich auch, Fehler machen (und daraus lernen) zu dürfen.
Deshalb lohnt es sich, mit diesem Schritt frühzeitig zu beginnen: In der fünften Klasse ist es meist kein Drama, wenn mal eine Klassenarbeit schlechter ausfällt. Richtung Schulabschluss hingegen kommt diese Erfahrung schon gefährlich spät.
Allerdings sollten Eltern durchaus informiert bleiben. Dadurch zeigen sie Interesse und somit Wertschätzung (s. o.) – aber eben nur, wenn das Interesse nicht in Richtung Kontrollismus kippt. Das ist durchaus ein schmaler Grat, denn es bedeutet:

- **Fragen zu stellen,** ohne gleich die Antwort zu bewerten
- **auf das Ergebnis zu schauen** und das Kind seinen eigenen Weg finden zu lassen
- **Scheitern zuzulassen,** ohne die Kompetenz des Kindes in Frage zu stellen

Ziele suchen

und eigene Motive finden helfen

Ist mein Kind eher neugierig, oder braucht es Sicherheit? Hatte es schon im Kindergarten ständig Freunde um sich herum, oder kommt es prima allein klar? Eltern kennen die Persönlichkeit ihres Kindes meist gut – und können ihm dadurch wertvolle Hilfe dabei geben, die eigenen Motive für sein Handeln zu finden (s. ab S. 13).

Strategie entwerfen

und das Kind beim Lernenlernen unterstützen

Eine Profi-Lernerin fällt nicht vom Himmel. Bis Kinder oder Jugendliche wirklich selbstreguliert lernen können, brauchen sie viel Anleitung, Tipps und Unterstützung. Einiges davon passiert in der Schule, wenn die Lehrkräfte ihren Job gut machen. **Aber zu Hause sind auch die Eltern gefordert,** zum Beispiel beim Einrichten des Arbeitsplatzes, dem Einführen von Routinen oder der Überwachung der Handy-raus-Regel (s. Kapitel „Lernstrategien anwenden").

Feedback geben

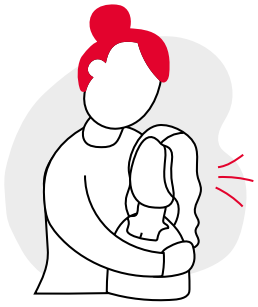
So funktioniert motivierendes Lob – und hilfreiche Kritik

Jeder Mensch wird gern gelobt. Denn das ist ein Zeichen von Kompetenz und Wertschätzung – zwei starke Bedürfnisse, die uns antreiben. Allerdings ist nicht jedes Lob langfristig hilfreich. Manchmal kann konstruktive Kritik sogar sinnvoller sein. Hier

sind einige Grundsätze für motivierendes Lob und hilfreiche Kritik:

- **Anstrengung statt Noten loben.** Der Satz „Oh, eine Zwei, wie schön!“ erfreut das Kind, aber er motiviert es nicht. Wer erreichen will, dass das Kind sich weiterhin anstrengt, sagt besser: „Klasse, bei dieser Aufgabe sieht man, dass du wirklich gut geübt hast!“
- **Auch kleine Fortschritte sehen** und anmerken.
- **Erst das Lob, dann die Kritik:** Diese Reihenfolge motiviert, sich weiter anzustrengen. Das ist wissenschaftlich erwiesen.
- **Sachlich bleiben:** Noten niemals mit der Persönlichkeit des Kindes verknüpfen. Wer ständig hört „Mathe kannst du halt nicht“, strengt sich gar nicht mehr an.
- **Keine Ausreden geben:** „Chemie hab ich auch nie verstanden“ ist ein Freifahrtschein fürs Nichtstun.

Wenn Eltern Feedback geben, sollte der Grundtenor immer sein: „Du kannst das schaffen, wenn du dich anstrengst!“ Diesen Ansatz nennt man in der Psychologie „Growth Mindset“, also „wachstumsorientierte Denkweise“. Und die motiviert.



Druck vermeiden
und notfalls ganz rausnehmen

Stress, Angst und Überforderungen sind starke Störfaktoren für unsere Motivation (s. ab S. 21). Gleichzeitig gehören sie zu den Faktoren, an denen Schülerinnen und Schüler selbst am wenigsten ändern können. **Hier sind die Eltern gefragt.** Statt durch hohe Erwartungen Druck aufzubauen, sollten sie Verständnis zeigen, unterstützen und gemeinsam erreichbare Ziele setzen. Und einen Plan B besprechen: „Was tun wir, wenn's nicht klappt?“ Das zeigt dem Kind, dass es immer Auswege gibt.

Stärken stärken
und Hobbys fördern

Erfolge außerhalb der Schule stärken das Selbstvertrauen und die Motivation auch in der Schule. Hobbys und Freizeitaktivitäten sind gerade dann wichtig, wenn es in der Schule nicht so gut läuft: Denn durch sie kann das Kind **Selbstvertrauen aufbauen und Selbstwirksamkeit erfahren.** Das bildet wiederum die Grundlage für engagiertes Lernen in der Schule.

Geduld haben
und Frustrationstoleranz fördern

Eigener Antrieb entsteht selten von jetzt auf gleich. Die kleinen oder größeren Veränderungen im Umfeld und im eigenen (Lern-)Verhalten erfordern Geduld – von den Eltern, aber auch vom Kind: Wer sich schon von kleinen Rückschlägen entmutigen lässt, wird sich mit dem motivierten Lernen schwertun. Deswegen lohnt es sich, frühzeitig Frustrationstoleranz zu üben.

- **Beim Sport:** Mal gewinnt man, mal nicht. Und nicht alles gelingt einem gleich. Sport ist eine gute Schule für Frustrationstoleranz, vor allem, wenn man offen über seine Gefühle dabei sprechen kann.
- **Mit Gesellschaftsspielen:** Dass Niederlagen jeden treffen können, lernt man auch bei „Mensch ärgere Dich nicht“ & Co. – am besten von klein auf.
- **Bei gemeinsamen Aktivitäten:** Familienaktivitäten wie Minigolf oder Bowling sind schöne Chancen, gesichtswahrendes Verlieren (und Gewinnen!) zu trainieren.

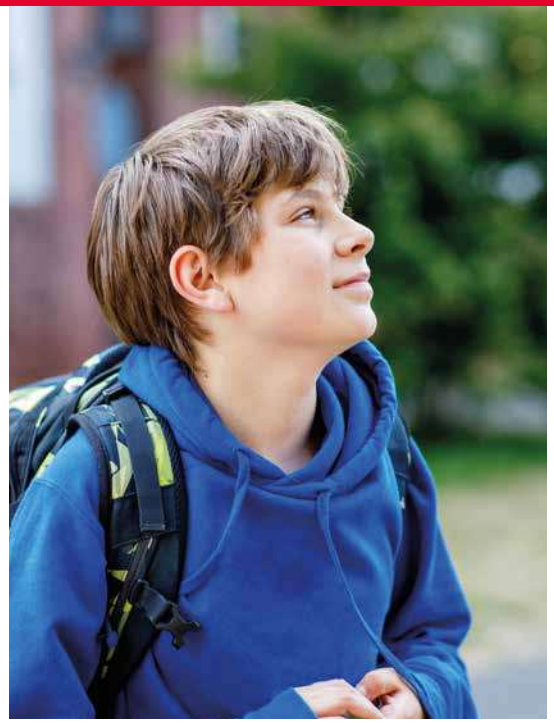
EXTRA-T!PP
Eltern als Vorbilder

Kinder lernen an ihren Eltern, wie die Welt funktioniert. Und selbst wenn später für sie andere Menschen wichtiger werden, bleiben Mama und Papa Vorbilder – im Guten wie im Schlechten.

Das gilt auch für die Frage, wie wir mit Niederlagen, Durchhängern und Stress umgehen. Es lohnt sich, als Mutter oder Vater einmal auf sich selbst zu schauen: Erkenne ich da das Motivationsverhalten meines Kindes wieder? Falls ja: Die Tipps in dieser Broschüre sind nicht nur für junge Menschen hilfreich …

WENN DIE SCHULE NICHT ZUM KIND PASST

Wer sich am falschen Fleck fühlt, kann sich unmöglich motivieren. Ein Plädoyer für den Neustart



Es ist ein schwieriges Thema, vielleicht das schwierigste auf der Suche nach neuer Motivation für die Schule: Was tun, wenn gar nicht der eigene Antrieb das Problem ist – sondern die Schule?
Wenn Familien bei dieser Frage angekommen sind, haben sie meist einen langen Weg hinter sich. Denn wenn das Kind nicht gerade auf eine unpassende Schule gezwungen wurde, stellt niemand die eigene Schulwahl leichtfertig in Frage. Schließlich geht es dabei um mehr als ein paar schlechte Fächer.

Schule ist auch ein Ökosystem

Die Klassengemeinschaft, Freundinnen und Freunde, der vertraute Schulweg, einige nette Lehrkräfte – solche Dinge machen den Gedanken an einen Schulwechsel schwer. Man gibt dabei nicht nur einen Lern-, sondern einen alltäglichen Lebensraum auf. Wobei eben genau das Teil des Problems sein kann.
Jede Schule ist ein eigenes Ökosystem, mit ihrer Schulgemeinde, mit ihren pädagogischen Konzepten und Gewohnheiten, einer eigenen Atmosphäre und einem bestimmten Schulklima. All diese Dinge nehmen einzeln und in Summe Einfluss auf jeden Schüler und jede Schülerin. Und sie können dazu führen, dass ein Kind sich dort einfach nicht passend fühlt – selbst wenn es gleichzeitig an einigen dieser Dinge hängt. In diesem Fall lohnt es sich, über Alternativen zu sprechen.

Endlich mal vorn mit dabei sein

Denn bei einem Wechsel haben Schülerinnen und Schüler nicht nur etwas zu verlieren, sondern auch zu gewinnen. Wie wohl fühlt sich das Kind wirklich in seiner aktuellen Klasse? Sich anderswo neu einzufügen, ist sicher anstrengend – aber es bietet auch die Chance auf einen unbelasteten Neustart.
Das gilt auch für den Unterricht. Wenn Lernende länger unmotiviert waren, ist es bei manchen Lehrkräften schwierig, wieder aus der „Schwache-Schüler-Schublade“ herauszukommen. Hinzu kommen die veränderten Anforderung an der neuen Schule:
Gerade nach einem Abschied vom Gymnasium erfahren viele Kinder zum ersten Mal seit der Grundschule wieder das Gefühl, beim Lernen vorn mit dabei zu sein. Und finden auf diesem Weg neue Motivation.

Vielen liegt die Theorie nicht

Ein wichtiger Aspekt, der für viele Kinder am Gymnasium zu kurz kommt, ist die Praxis. Diese Schulform soll schließlich auf das Studium an einer Hochschule vorbereiten – entsprechend theoretisch ist oftmals der Unterricht. Wer einen unmittelbaren Sinn hinter seinem Tun sucht oder mit seinen Händen gern mehr macht, als nur auf Tablets herumzutippen, findet in anderen Schulformen motivierendere Voraussetzungen fürs Lernen.
Trotzdem bleibt ein Schulwechsel immer ein Wagnis – und zumindest erst einmal eine Belastung. Deswegen sind davor und danach die Eltern besonders gefordert, ihr Kind emotional aufzufangen und zur neuen Motivation zu begleiten.

Schulen mit mehr Praxis

Montessori-Schulen

Die Montessori-Pädagogik ist stark auf das einzelne Kind ausgerichtet: Es soll möglichst selbstgesteuert nach seinen Bedürfnissen lernen können. Das ist ideal für Kinder, die grundsätzlich eigenmotiviert sind, aber Freiheit brauchen – und weniger gut für solche, die Anleitung und Begleitung schätzen. Wichtig: Die Konzepte von Montessori-Schulen können stark variieren und erfordern oft viel Elterneinsatz. Unbedingt vorher die tatsächliche Situation vor Ort prüfen!

Waldorf-Schulen

Keine Noten, kein Sitzenbleiben, dafür viel Praxis, Kreativität und auch mal drei Wochen Deutsch am Stück: Waldorf-Schulen machen vieles anders. Auch hier variiert die Vor-Ort-Ausführung des Konzepts – das zudem weit mehr als den Unterricht umfasst. Es lohnt, sich vorher bei anderen Eltern über Waldorf-Pädagogik zu informieren.

BFS und FOS

Berufsfachschulen führen zur Mittleren Reife, Fachoberschulen zum (Fach-) Abitur. Beide machen das mit viel Praxis und Ausrichtung auf eine Fachrichtung wie etwa technische oder soziale Berufe. Erforderlich ist der jeweils niedrigere Schulabschluss, oft mit guten Noten.

OFT HILFT EIN BLICK VON AUSSEN

Wie Beratung, Psychologen und Nachhilfelehrkräfte beim Motivieren unterstützen können

Eltern sind Experten für ihr Kind. Sie kennen seine Geschichte und seine Persönlichkeit, seine Stärken und Schwächen, und sie sind auf vielfältige Weise mit ihm verbunden. Deswegen können sie gute Ratgeber sein, um den Lernprozess ihres Kindes zu begleiten – aber manchmal sind sie es gerade deswegen nicht.
So sind zum Beispiel oft hohe Erwartungen der Eltern einer der Gründe dafür, dass Schülerinnen und Schüler sich überfordert fühlen. Schlechte Stimmung in der Familie drückt ebenfalls auf die Lernmotivation, selbst wenn der Grund dafür nichts mit Schule zu tun hat. Viele Kinder nehmen auch sehr ungern Ratschläge der Eltern an. Das gilt besonders in der Pubertät, wenn die Jugendlichen Distanz zu ihren Eltern suchen – und daher oft einen relevanten Teil ihres Alltags vor ihnen verbergen.

Den Streit aus der Familie holen

Umgekehrt sind auch nicht alle Eltern davon überzeugt, selbst die besten Ratgeber zu sein. Einige fühlen sich in schulischen Dingen nicht kompetent genug, andere haben wenig Zeit und selbst genug Stress. Viele möchten zudem vermeiden, dass der Streit übers Lernen den ganzen Familienalltag beherrscht.
Ganz abgesehen davon sind nicht alle Motivationsprobleme durch ein paar gute Ratschläge aus dem Weg zu räumen. Wo liegen überhaupt die Gründe für den Lernfrust? Sind Lernlücken das Problem – und wie schließt man diese? Ist das Kind vielleicht überfordert – und was tun wir dagegen? Oder hat es möglicherweise gar eine Lernstörung? Um solche Fragen zu beantworten, können Experten von außen eine wichtige Hilfe sein.

1. (Beratungs-)Lehrkraft

Eine gute erste Anlaufstelle ist die Klassenleitung oder die Beratungslehrkraft des Kindes. **Diese Personen erleben das Kind täglich in der Schule,** können Erfahrungen anderer Lehrkräfte einholen und Eltern damit oft wichtige Hinweise geben, woran es im Unterricht hakt. In der Regel hat jede Lehrkraft für solche Fälle mindestens eine Sprechstunde pro Woche, sie ist meist auf der Schul-Homepage vermerkt.

EXTRA-T!PP

Die Chemie muss stimmen: *Ob in der Nachhilfe oder beim Lernpsychologen, wichtig ist immer, dass die Schülerin oder der Schüler sich wohlfühlt. Nur dann kann sie oder er sich weit genug öffnen, um Motivationsproblemen auf den Grund zu gehen. Daher nach dem ersten Treffen auf das Bauchgefühl hören und falls nötig lieber gleich als später wechseln.*

2. Lern- und Schulpsychologen

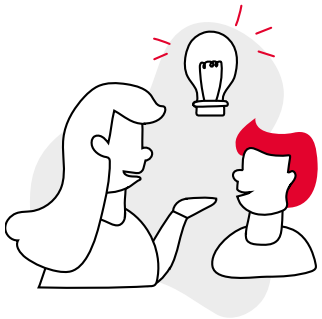
Oft verweisen die Lehrkräfte dann weiter an die Schulpsychologin. Das ist meist eine Lehrkraft, die besonders geschult ist im Umgang mit Lernschwierigkeiten und Lernstörungen. **Sie gibt Tipps, kennt Hilfsmöglichkeiten** und unterstützt bei möglichen Lernstörungen die Suche nach Experten.

3. Externe Schulberatung

Manchmal vertrauen sich Schülerinnen und Schüler ungern den Lehrkräften an der eigenen Schule an – zumal wenn das Verhältnis zu ihnen belastet ist. Dann können Familien sich an die externe Schulberatung wenden, die von den Städten und Landkreisen angeboten wird. Hier arbeiten ebenfalls Schul- und Lernpsychologen, und man erhält bei Bedarf eine unabhängige Beratung zum Thema Schulwechsel. **Die Beratungsstellen sind meist gut vernetzt** und können Psychologen, Ärztinnen, Ergotherapeuten und andere Experten empfehlen.

4. Nachhilfe

Wichtige externe Unterstützung bei Lernproblemen bieten zudem Nachhilfeinstitute und -lehrkräfte. Sie unterrichten täglich Schülerinnen und Schüler mit Motivationsschwierigkeiten – und sind gewohnt, diese zu beheben.
Wichtig für eine erfolgreiche Nachhilfe ist eine präzise Diagnose zu Beginn: Was genau stört die Motivation der Schülerin oder des Schülers? Können die Probleme im Rahmen normaler Nachhilfe behoben werden, oder muss man noch weitere Unterstützung hinzuziehen? Erst wenn solche Dinge geklärt sind, kann die Lehrkraft sinnvoll mit dem Kind arbeiten.
Gute Nachhilfelehrkräfte und Institutsleitungen halten dabei einen engen Kontakt zu den Eltern. Wenn beide Seiten an einem Strang ziehen, um Störfaktoren zu beseitigen und Lernstrategien anzuwenden, kann Nachhilfe am besten wirken.



> „Wichtig für eine erfolgreiche Nachhilfe ist eine präzise Diagnose zu Beginn: Was genau stört die Motivation?“

Studienkreis Die Nachhilfe

DAS ELTERN-MAGAZIN DES STUDIENKREISES

Hilfreiche Infos und Tipps zum Thema

In seinem Eltern-Magazin bietet der Studienkreis Schülern und Schülerinnen und ihren Eltern viele nützliche Informationen und Tipps rund um das Lernen. Das Angebot ist kostenlos und frei verfügbar. Auch zu den Themen dieser Broschüre finden Sie dort viele weiterführende Informationen:

Eltern-Webinar: Tipps gegen die Null-Bock-Stimmung
Was tun, wenn das Kind einfach keine Lust auf Lernen hat? In einem kostenlosen Eltern-Webinar bietet der Studienkreis praktische Tipps gegen die „Null-Bock-Stimmung“, die man direkt zu Hause umsetzen kann. Auch zu anderen Themen wie Konzentration oder Lerntipps gibt es Veranstaltungen. Info und aktuelle Termine:
studienkreis.de/webinare

Experten-Tipps: So motivieren Sie Ihr Kind für die Schule
Lernexpertin Angelika Patzwald-Könnig unterrichtet seit mehr als 26 Jahren Kinder und Jugendliche und ist Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Sie kennt typische Motivationslöcher und weiß, wie Kinder da wieder herausfinden:
studienkreis.de/blog/kind-zum-lernen-motivieren

Gratis-Broschüre: „Besser konzentrieren“
Schwierigkeiten mit der Konzentration sind ein typischer Grund für fehlende Motivation. In diesem kostenlosen Ratgeber gibt der Studienkreis Tipps und Ideen für konzentriertes Lernen:
studienkreis.de/infothek/gratis-broschueren/konzentration

Der Studienkreis-Blog
Neuigkeiten und fundierte Tipps rund ums Lernen und die Schule:
studienkreis.de/blog

Link-Tipps
Nützliche Websites für alle Fächer: ***studienkreis.de/infothek/linktipps***

Studienkreis
Die Nachhilfe

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Seit 50 Jahren verhelfen wir Schülerinnen und Schülern zu besseren Noten – in unseren mehr als 900 Nachhilfe-Schulen und online. 10.000 Nachhilfelehrerinnen und -lehrer unterstützen Kinder und Jugendliche jeden Tag dabei, ihr volles schulisches Potenzial auszuschöpfen, um gut ins Leben zu starten.

www.studienkreis.de/die-letzte-reihe

D4717GF

www.studienkreis.de