



MEHR MOTIVATION, WENIGER STREIT!

Familien-Tipps für die Pubertät



Inhalt



Einleitung

Lernen in wilder Zeit	4
7 spannende Fakten über Teenies	6



Weniger Streit zu Hause

Entspannt durch den Alltag	8
Wenn Gehirn und Hormone verrücktspielen	10
Interview: Mit Teenies im Gespräch bleiben	12



Besser motivieren

Keinen Bock auf Schule	14
Wie Jugendliche beim Lernen am Ball bleiben	16



Lernen wie die Profis

Mit Lerntechnik zum Erfolg	20
5 wirksame Lernturbos für Fortgeschrittene	22
In 7 Schritten zum passenden Lernplan	28
Profi-Tipps für eine effektive Textarbeit	30
Kreative Lerntechniken gegen das Chaos im Kopf	32
Richtig pauken im Team	35



Richtig orientieren

Kein Plan vom Leben? Kein Problem	36
Wie Jugendliche ihre Talente entdecken	38
Bildungswege: Glücklich ohne Gymnasium	42
Mit Praktika Talente ausprobieren	44

Impressum

Mehr Motivation, weniger Streit! Familien-Tipps für die Pubertät

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

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

Fotos: Titel, S. 27, 35: Ground Picture/shutterstock.com; S. 3: Studienkreis; S. 4, 14, 17: Pressmaster/shutterstock.com; S. 8, 23: LightField Studios/shutterstock.com; S. 11 (oben): Patrick Breig/shutterstock.com, S.11 (unten): fizkes/shutterstock.com; S. 12: Markus Brönner; S. 20: CandyBox Images/shutterstock.com; S.30: Dejan Dundjerski/shutterstock.com; S. 33: VH-studio/shutterstock.com; S. 36: BearFotos/shutterstock.com; S. 42: Jacob Lund/shutterstock.com; S. 45: Robert Kneschke/shutterstock.com



LIEBE ELTERN!

Pubertät und Schule – wie soll das bloß zusammenpassen? Auf der einen Seite sind da junge Menschen, die Unabhängigkeit und Erlebnisse suchen und am liebsten nur mit ihren Peers abhängen würden. Und auf der anderen Seite steht eine streng regulierte Einrichtung, in der Lehrkräfte Disziplin und Leistung einfordern. Das kann doch nur Schwierigkeiten geben – oder?

Nun, in unseren Studienkreisen sehen wir zwei Seiten: schulische Probleme, aber auch deren Lösungen. Tatsächlich fällt es vielen Jugendlichen schwer, sich für die Schule zu motivieren. Oft haben sie schlicht anderes im Kopf und sehen nicht, was die Lerninhalte mit ihrem Leben zu tun haben. Andererseits wären aber fast alle gern besser in der Schule – und wissen nur nicht, wie das gehen soll.

Eigenverantwortung stärken

Genau darin liegt eine Lösung vieler Probleme: Jugendliche müssen die Schule als ihr eigenes Anliegen begreifen. Deshalb ist es die wichtigste Aufgabe unserer Lehrkräfte, die Eigenverantwortung ihrer Schülerinnen und Schüler zu stärken. Mit der nötigen Unterstützung und dem richtigen Handwerkszeug bekommen sie dann Spaß am Lernen. So

kann eine positive Seite der Pubertät greifen: Wenn Teenager sich für etwas engagieren, entwickeln sie oft eine enorme Energie. Warum nicht für den eigenen Lernerfolg?

” **Jugendliche können eine enorme Energie entwickeln** “

Damit das gelingt, brauchen die Jugendlichen aber noch mehr: nämlich ein Zuhause mit viel Vertrauen und einem liebevollen Rahmen, in dem sie sich entwickeln können. Denn eines ist klar: Für die Jugendlichen gehören Sie als Eltern trotz aller Reibereien zu den wichtigsten Menschen in ihrem Leben – besonders in der Pubertät. Deshalb haben wir für Sie diese Broschüre zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihr

Lorenz Haase, Geschäftsführer Studienkreis



Einleitung



LERNEN IN WILDER ZEIT



**Klar, die Pubertät kann anstrengend sein.
Aber auch spannend – und sehr produktiv**

Suboptimal ist der Ruf, den die Pubertät bei Erwachsenen hat. Sie scheint uns eine unnötig aufreibende Phase zu sein, in der unsere Kinder garstig und unzuverlässig werden und vieles von dem vergessen und verlernen, was sie vorher wussten und konnten.

Das ist natürlich Unsinn. Tatsächlich sind wir alle durch die Pubertät vor allem eines geworden: erwachsen. Und auf dem Weg dorthin verändern sich eben nicht nur Geschlechtsmerkmale und Körperproportionen, sondern gerade auch das Gehirn. Es wird effizienter, schneller, insgesamt leistungsfähiger.

Im Kopf ist zu dieser Zeit vieles in Bewegung

Leider gilt aber für jeden Umbau, der im laufenden Betrieb erfolgen muss: währenddessen ist mit Einschränkungen zu rechnen. Da nicht alle Bereiche des Gehirns gleichzeitig ausreifen (können), funktioniert immer wieder einmal etwas nicht optimal. Doch was heißt schon optimal? Erst einmal funk-

tioniert das jugendliche Gehirn nur anders – das muss gar nicht nachteilig sein. Denn die Teenies gewinnen auch neue Fähigkeiten und Interessen, sie können erstaunlich schnell lernen und kombinieren und sind höchst kreativ – wer weiß, vielleicht waren sie in früheren Gesellschaften damit die Treiber des Fortschritts.

Pubertät und Schule können sich befruchten

Gute Lehrkräfte nutzen das und passen ihre Methoden und Lehrinhalte möglichst an die Fähigkeiten und Interessen der Jugendlichen an. Kontroverse Diskussionen, anspruchsvolle Projekte, kreative Lösungen: Mit Teenies ist durchaus spannender Unterricht möglich.

Und auch zu Hause haben Eltern viele Möglichkeiten, die Neugier und den Tatendrang der Jugendlichen in sinnvolle Bahnen zu lenken. Denn etwas Neues zu wissen oder zu schaffen motiviert. Wie Pubertät und Schule zusammenpassen können, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre.



7 SPANNENDE FAKTEN ÜBER TEENIES



” Die Jugend achtet das Alter nicht mehr, zeigt bewusst ein ungepflegtes Aussehen, sinnt auf Umsturz, zeigt keine Lernbereitschaft und ist ablehnend gegen übernommene Werte.

Das klingt vertraut? Dieser Text steht auf einer ca. 5000 Jahre alten sumerischen Tontafel.

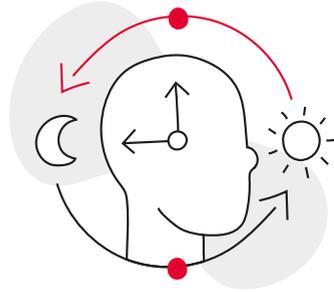


5-6 Jahre
dauern die körperlichen Veränderungen der Pubertät durchschnittlich.

Bis zu
30.000
Nervenverbindungen im Gehirn sterben während der Pubertät ab – pro Sekunde! Gleichzeitig entstehen neue, schnellere Verbindungswege.



Um durchschnittlich
2 Stunden
verschiebt sich der Bio-
rhythmus in der Pubertät
nach hinten. Deswegen
sind Jugendliche morgens
müde und abends wach.



Während der schnellsten
Wachstumsphase wachsen
Jugendliche etwa
10 Zentimeter pro Jahr.
Mädchen sind heute mit
ungefähr 17, Jungs mit
19 Jahren ausgewachsen.



» Teenager
können neue
Dinge schneller
lernen als
jüngere Kinder –
und auch als
Erwachsene. «

Vor 150 Jahren bekamen Mädchen mit
16–17 Jahren ihre erste Regelblutung,
heute schon mit **11–12 Jahren.**
Das liegt vor allem an einer besseren
Ernährung und besserer Gesundheit.



Weniger Streit zu Hause



ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG

Tipps und Regeln für das Zusammenleben mit Teenagern

Zumindest wird es nicht langweilig: Montagmorgen Blitzaufbruch wegen des verpennten Bioreferats. Dienstag beim Blaumachen erwischt, Verweis kassiert, chill mal, Mama, hast du doch früher auch gemacht. Mittwoch Streit mit der Freundin, tränenreiches Drama. Donnerstag Mathe zurückbekommen, eine glatte Drei, hurra, das Zeugnis ist gerettet! Freitag Handy runtergefallen beim Fahrradfahren, Streit mit Papa, nächstes tränenreiches Drama. Samstagabend Party bei Chris, lange Diskussion über die Heimkehrzeit, die dann doch nicht eingehalten wird. Sonntag verkatert, der Teenie will nicht mit zu Oma, dicke Luft.

Pubertierende sind anstrengend – Eltern aber auch

Wenn die Kinder in die Pubertät kommen, ändert sich vieles. Alle Regeln, Routinen und Selbstverständlichkeiten im Familienalltag werden neu verhandelt. Das kann ziemlich anstrengend sein – für beide Seiten. Denn auch die Teenies selbst leiden

darunter, wenn zu Hause ständig schlechte Stimmung ist. Schließlich verändert sich für sie nicht nur die Beziehung zu den Eltern, sondern ihr ganzes Leben: Freundschaften, Interessen, Fähigkeiten, Selbstbild – Pubertät bedeutet Umbruch. Da ist Stabilität zu Hause enorm wichtig.

Gefragt sind Regeln, Geduld – und ganz viel Liebe

Für die Eltern ist das keine leichte Aufgabe. Denn sie müssen ständige Veränderung, Stimmungsschwankungen und oft auch noch unflätiges Verhalten ertragen. Aber die Geduld lohnt sich: Die allermeisten Familien finden bald zu einem guten neuen Zusammenleben zurück.

Wichtig dafür sind klare Regeln, die dem Alter und Entwicklungsstand der Jugendlichen angemessen sind. Außerdem eine gute Strategie, um mit dem Teenie im Gespräch zu bleiben. Und schließlich ganz viel Liebe, die beiden Seiten über ruppige Momente hinweg hilft. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.



CHILLEN, STREITEN, GRENZEN TESTEN

Was passiert, wenn Gehirn und Hormone verrücktspielen

Bis zur Pubertät sind wir Kinder – behütet und abhängig von unseren Eltern. Hinterher sind wir Erwachsene – frei und für uns selbst verantwortlich. Dazwischen bereitet sich unser Körper auf unsere neue Rolle vor. Das läuft selten reibungslos ab. Wobei die Reibung nicht nur eine Nebenwirkung ist, sondern auch ein Mittel zum Zweck.

Teenies grenzen sich ab

Denn wer unabhängig von seinen Eltern werden soll, muss sich von ihnen abgrenzen. Das erledigen Teenies zum Beispiel durch:

- **andere Interessen**, die sie von ihren Eltern, ihrem kindlichen Ich und von Geschwistern unterscheiden
- **demonstratives Desinteresse** an den Eltern und deren Aktivitäten
- **Abwesenheit** in der Familie und mehr Kontakt zu Gleichaltrigen
- **Infragestellen von Regeln**, die in der Familie bisher gültig waren
- **Konfrontation** mit den Eltern in Gesprächen und Konfliktsituationen

All das ist normal und Teil eines notwendigen, wenn auch für die Eltern oft schmerzhaften Ablösungsprozesses. In fast allen Familien

gibt es in dieser Zeit häufiger Streit: bei pubertierenden Mädchen eher mit der Mutter, bei Jungs mehr mit dem Vater. Gerade heranwachsende Männer suchen oft geradezu die Konfrontation – und können in Auseinandersetzungen sogar körperlich werden.

Die Botschaft muss sein: Gewalt geht gar nicht

An dieser Stelle sollten Eltern allerdings eine Grenze ziehen: Körperliche Aggression darf kein Mittel in Konflikten sein. Wenn Eltern das sehr deutlich klarmachen, akzeptieren Jugendliche diese Regel meist schnell; oft sind sie selbst erschrocken über ihre Reaktion.

Sind Pubertierende jedoch öfter und über einen längeren Zeitraum hinweg körperlich aggressiv, ist das meistens ein Zeichen von

” Vor allem Jungs suchen geradezu die Konfrontation – und können dabei sogar körperlich werden “

7

REGELN FÜR FAMILIEN- DISKUSSIONEN:

- 1 *Wir hören zu, wenn die/der andere spricht.*
- 2 *Wir respektieren die Meinung der/des anderen.*
- 3 *Wir beschimpfen einander nicht, sondern bleiben bei der Sache.*
- 4 *Wer lauter ist, hat nicht mehr Recht.*
- 5 *„Nie“ und „Immer“ sind tabu.*
- 6 *Wir halten als Familie zusammen, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.*
- 7 *Diese Regeln gelten für Kinder und Eltern.*



Überforderung. In diesem Fall sollten Eltern nicht zögern, sich Hilfe zu holen. Die Kinderärztin oder der Arzt kann dabei eine gute erste Anlaufstelle sein.

Jugendliche können ihre Gefühle schlecht kontrollieren

Dass Jugendliche in Konfliktsituationen oft über das Ziel hinausschießen, hat wissenschaftlichen Studien zufolge mit ihrer Gehirnentwicklung zu tun. Bei Erwachsenen kontrollieren bestimmte Gehirnteile im Stirnbereich die Emotionen, sodass Gefühlsreaktionen und rationale Entscheidungen ausbalanciert sind. Während der Pubertät wird das Gehirn allerdings grundlegend umgebaut. (Das ist auch der Grund für das ausgeprägte Chill-Bedürfnis junger Menschen: Sie brauchen einfach Pausen, damit ihr Gehirn sich neu organisieren kann.)

Währenddessen reifen die gefühlsbetonten Teile des Gehirns zuerst heran, während die Kontrollstellen in der Stirn noch mitten im Umbau sind. In dieser Zeit können die jungen Menschen ihre emotionalen Reaktionen daher nicht so gut kontrollieren – und neigen zu Gefühlsausbrüchen und gefährlichen Verhaltensweisen.

Die gute Nachricht dabei ist: Das geht vorbei. Und zwar in den allermeisten Fällen ohne dauerhafte Schäden für die Jugendlichen oder ihr Umfeld. Die Eltern sind in dieser Zeit wie Leitplanken: An ihnen reiben und stoßen sich die Pubertierenden, bis sie den richtigen Weg gefunden haben. Das ist vielleicht keine schöne Rolle – aber eine enorm wichtige.



„DER SONNTAG IST UNSER FAMILIENTAG!“

Wie es gelingt, mit Teenies im Gespräch zu bleiben



KATHARINA POMMER ist Familientherapeutin, Autorin und fünffache Mutter. Ihr Elternratgeber „Vom Umtausch ausgeschlossen“ ist bei Goldegg erschienen. Mehr Info unter www.mindshift.family

Frau Pommer, Teenies sind oft Eltern gegenüber ziemlich verschlossen. Woran liegt das?

Die Pubertät ist eine Zeit der Unsicherheit und des Zweifelns. Pubertierende fühlen sich nicht mehr als Kind, aber die Welt der Erwachsenen ist ihnen auch noch nicht ganz zugänglich. Hinzu kommt ein Gefühlschaos im

Kopf, das ganze Gehirn wird ja umstrukturiert. Eltern können das oft nicht nachvollziehen. In meiner Praxis fragen mich viele: Was ist mit meinem Kind los, warum reagiert es so aggressiv auf normale Fragen? Ich erkläre dann, dass Teenager Gefühle ganz anders verarbeiten als Erwachsene – weniger rational, sondern emotional und impulsiv. Wenn sie dabei über das Ziel hinausschießen, dürfen Eltern das nicht persönlich nehmen.

Wie gelingen Gespräche dann besser?

Zum einen durch offene Fragen. Es macht einen Unterschied, ob ich frage: „Ist auf der Party wieder Peter, der ständig säuft und kiff?“ Oder ob ich von einem Artikel über Teenager und Drogen erzähle und mein Kind frage, was es in seinem Freundeskreis zu dem Thema schon erlebt hat. Der nächste Punkt ist aktives Zuhören. Das bedeutet, dem Teenager die volle Aufmerksamkeit zu schenken und nicht parallel am Handy zu wischen oder mit dem Geschwisterkind zu diskutieren. Und schließlich ist die Gesprächssituation wichtig. Ich gehe zum Beispiel mit meinen Teenagern gern spazieren und sage: „Komm, ich würde gern ein bisschen mit dir quatschen.“ Oder man nutzt die Zeit im Auto, wenn man sein Kind irgendwo abholt.

Das gelingt im Alltag nicht immer leicht.

Deswegen sollten Familien Rituale schaffen. Das gemeinsame Abendessen zum Beispiel muss ein fester Termin sein, auch für die Erwachsenen. Da kann man nebenbei so viel voneinander erfahren. Oder am Wochenende: Kein Problem, du kannst fortgehen und deine Freunde treffen. Aber der Sonntag ist unser Familientag, da unternehmen wir was gemeinsam, zumindest zwei Stunden lang.

Ist Teenagern so etwas nicht lästig?

Im Gegenteil. Jugendliche beklagen sich eher darüber, dass die Eltern kaum gemeinsame Zeit mit ihnen verbringen, sie wenig Interesse zeigen und ihnen das Gefühl geben, sie müssten jetzt allein klarkommen. Dabei brauchen gerade Teenies ganz viel Zuwendung, nur anders als früher. Man muss ihnen nicht mehr die Zähne putzen, aber sie möchten das Gefühl haben, dass die Eltern sich für sie interessieren und Respekt haben für ihre Person.

Und wie zeigt man Teenies Respekt?

Indem man ihnen auf Augenhöhe begegnet. Sie bereiten sich ja auf ein eigenständiges Leben vor. Da kann ich meinen 16-Jährigen nicht mehr auf jedem Schritt verfolgen, sondern muss ihm etwas zutrauen. Ich bleibe wichtig als Stütze: Wenn es wirklich brennt, muss der Junge wissen, dass er sich auf mich verlassen kann. Aber seine Zeit verbringt mein Teenie jetzt lieber mit Freunden. Und über Themen wie den ersten Samenerguss möchte er einfach nicht mit Mama sprechen.

Verständlich, so ging es den Eltern früher auch.

Richtig. Aber viele Eltern schaffen es nicht, sich in ihr Kind hineinzusetzen und sich

daran zu erinnern, wie es früher bei ihnen selbst war. Deshalb fällt es ihnen schwer zu akzeptieren, dass sich die Beziehung zu ihrem Kind ändern muss. Auch die Eltern durchlaufen ja einen Entwicklungsprozess, und das ist nicht einfach. Im Grunde bereitet man sich auf das „leere Nest“ vor, wenn das Kind schließlich ausgezogen ist.

» **Auch die Eltern durchlaufen ja einen schwierigen Entwicklungsprozess** «

Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden.

Wenn wir mit einem Finger auf unseren Teenager zeigen, zeigen drei auf uns zurück. Der Junge hört nicht zu und macht nur noch sein Ding? Dann sollten wir uns fragen, wann wir selbst eigentlich zuhören und ob wir auch nur noch unser Ding machen. Vielleicht ist es ja ganz bequem, dass man von dem Teenie in seinem Zimmer nicht mehr viel mitbekommt? Wir müssen auch eigene Schwächen eingestehen: Ich habe zuletzt nicht viel Zeit für dich gehabt, das tut mir leid. Ich bin im Job gerade etwas überfordert, aber bald bin ich wieder für dich da. Wenn Eltern eine solche Kommunikation auf Augenhöhe gelingt, kann diese Phase sogar sehr fruchtbar sein: Dann erlebt der Jugendliche den Vater und die Mutter nicht mehr als höhere Instanzen, sondern als Menschen mit eigenen Visionen und Bedürfnissen, mit Sehnsüchten, auch mit zerbrochenen Träumen. Das ist dann wirklich der Übergang zum Erwachsensein.



Besser motivieren



KEINEN BOCK AUF SCHULE



**Teenies können sich oft schlecht motivieren.
Das liegt nicht zuletzt auch am Unterricht**

Eines vorweg: Jugendliche haben kein Motivationsproblem. Wenn ihnen etwas wichtig ist, können sie schnell, überlegt und koordiniert handeln. Sie gehen auf Demos, organisieren Partys und stehen als Erste in der Schlange, wenn die neue Playstation rauskommt. Doch sobald es um Hausaufgaben oder die Vorbereitung auf die Englischarbeit geht, scheint irgendetwas in ihrem Kopf zu sagen: „Chill ruhig noch ein bisschen, ist doch noch Zeit.“

” Teenies können schnell, überlegt und koordiniert handeln “

Tatsächlich ist dieser Gedanke gar nicht so weit hergeholt. Denn während der Pubertät braucht das Gehirn immer wieder Pausen, um sich neu organisieren zu können. Und die nimmt es sich, wenn gerade nichts Wichtiges ansteht. Leider gehören viele

Lerninhalte in der Schule – und auch die Methoden, mit denen sie unterrichtet werden – nicht zu den Dingen, die ein junges Gehirn als wichtig einstuft.

Unterricht ist oft lebensfern

Jüngere Kinder sammeln Informationen und Fähigkeiten wie schöne Muscheln: Laubbäume, Schreibschrift, Multiplikation, alles ist irgendwie spannend. Für die Schule ist das ideal. In der Pubertät hingegen bilden wir unsere Persönlichkeit heraus und erobern uns unseren Platz im Leben und der Gesellschaft. Dafür müssen wir vor allem Sachen erleben, ausprobieren, Beziehungen knüpfen – doch wann passiert das schon im Unterricht?

Insofern ist es keine Überraschung, wenn Teenies für schulische Aufgaben wenig Motivation haben. Die Kunst für Lehrkräfte und Eltern besteht darin, die Lerninhalte trotzdem in der Prioritätenliste der Schülerinnen und Schüler nach oben zu rücken – und Lernhemmnisse zu beseitigen. Wie das gelingen kann, steht auf den nächsten Seiten.



ENDLICH MOTIVIERT!

Wie Jugendliche es schaffen, beim Lernen am Ball zu bleiben

Es kann einen wirklich wahnsinnig machen, wenn man sein Kind ständig antreiben muss. Und doch ist das der Normalfall während der Pubertät: Selten erledigen Schülerinnen und Schüler ihre Aufgaben freiwillig. Das Kind, vor Kurzem noch wissbegierig und halbwegs organisiert, kommt einfach nicht in die Puschen. Warum ist es nur so unmotiviert? Nun, dafür gibt es einige Gründe.

Andere Prioritäten

Der erste Grund: Vermutlich ist dem Kind die Schule einfach nicht so wichtig. Klar, bessere Noten wären auf Dauer gut wegen Sitzenbleiben und Abschluss und später im Leben und so. Aber im Moment? Liegen die Prioritäten einfach woanders: bei Freunden, Erlebnissen, Erfahrungen.

Das ist entwicklungsbiologisch völlig in Ordnung, schließlich sollen junge Leute in dieser Phase ihren Platz im Leben und der Gesellschaft finden. Und was haben Rohstoffvorkommen in Venezuela oder die Winkelverhältnisse im gleichschenkligen Dreieck mit dem Leben eines Vierzehnjährigen zu tun? Das muss man ihm erst mal erklären.

Genau das sollten Eltern tun. Zum Beispiel so: „Zwar mögen Winkelverhältnisse gerade keine lebensnahe Bedeutung für dich haben – die Mathenote jedoch hat durchaus

Maßnahme 1

Wege und Folgen aufzeigen

Vielen Jugendlichen fällt es schwer, zu planen und die Folgen ihres Handelns abzuschätzen. Dabei können Eltern helfen: „*In welchen Fächern könnte es dieses (oder nächstes) Jahr knapp werden? Was musst du jetzt tun, um deine Ziele zu erreichen? Was hast du überhaupt für Ziele? Und was machst du, wenn der Weg dahin nicht klappt?*“

Es lohnt sich, solche Gedanken regelmäßig gemeinsam mit dem Kind durchzugehen und zu überprüfen, ob es noch auf dem richtigen Weg ist.

Maßnahme 2

Verantwortung übertragen

Jugendliche suchen Eigenständigkeit und möchten Verantwortung übernehmen. Das sollten sie auch für ihren Lernerfolg tun. Eltern dürfen sich spätestens jetzt in die Rolle des Trainers zurückziehen: „*Ich habe deine Leistungen im Blick und unterstütze dich. Aber die Leistungen erbringen musst du selbst.*“



eine. Zu viele schlechte Noten führen zum Sitzenbleiben. Dann bist du nicht mehr mit deinen Freunden in einer Klasse, sondern musst nächstes Jahr mit den Kleinen auf Klassenfahrt. Und übrigens: Lernlücken holen einen oft erst später ein. Wenn du jetzt nicht lernst, fällst du vielleicht nächstes Jahr durch – auch nicht besser, oder?“

Solche scheinbar simplen Erkenntniswege fallen vielen Jugendlichen schwer, weil sie entwicklungsbedingt Schwierigkeiten haben, um die Ecke und in die Zukunft zu denken. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht komplex denken könnten: Es kostet sie nur mehr Aufwand als den Erwachsenen. Und diesen Aufwand stecken sie eben lieber in Dinge, die ihnen wichtig sind.

Deswegen ist es notwendig, dass Teenies das Lernen als ihr eigenes Anliegen begreifen. Spätestens jetzt ist es höchste Zeit, dem

DAS HILFT GEGEN PUBERTÄTS-DEMENZ

Dass Jugendliche unorganisiert und vergesslich sind, ist völlig normal.

Diese Tricks helfen dagegen:

- *Einen Familienkalender führen und regelmäßig abstimmen*
- *Beim Frühstück die Termine des Tages besprechen*
- *Eine Memo-Wand etwa im Flur einrichten und dort aktuelle Aufgaben und Termine notieren*
- *Bei wichtigen Dingen Erinnerungen per WhatsApp oder SMS schicken*

Kind die Verantwortung für den eigenen Lernerfolg zu übertragen. Die jungen Leute möchten eigenständig werden? Nun, das sollen sie – dann aber auch beim Lernen. Natürlich wird das nicht immer reibungslos klappen. Aber das müssen Eltern aushalten. Nur wenn die Jugendlichen merken, dass Mama nicht am Ende eh einspringt, lernen sie, rechtzeitig selbst zu handeln.



Maßnahme 3

Klar und konsequent sein

In der Pubertät brauchen Jugendliche Leitplanken – auch bei der Arbeit für die Schule. Da heißt es, klar und konsequent sein: **„Um die Hausaufgaben kommst du nicht herum. Zuerst musst du deine Pflichten erledigen, dann kannst du deine Freunde treffen.“**

Adrenalin? Gib mir mehr davon!

Eigenverantwortung allein bringt die meisten Jugendlichen allerdings noch nicht zum Arbeiten. Selbst wenn sie wissen, dass sie sich reinhängen müssten, fangen sie nicht rechtzeitig an. Das hängt mit dem Umbau in ihrem Kopf zusammen.

Während der Pubertät reagiert das Gehirn schwächer auf den Botenstoff Dopamin, der bei uns für Glücksgefühle zuständig ist. Deshalb ist es für Jugendliche schwierig, beispielsweise eine erledigte Aufgabe als Glücksmoment wahrzunehmen. Alles fühlt sich gleich an: Sie **wissen** zwar, dass sie Arbeiten müssten, aber sie **spüren** die Notwendigkeit lange Zeit nicht. Sie benötigen einfach stärkere Reize.

Ein solcher Reiz kann zum Beispiel Adrenalin sein. Tatsächlich lernen Teenies besser, wenn sie moderaten Stress spüren. Das erklärt auch, weshalb viele in dieser Phase nur auf den letzten Drücker arbeiten: Wenn die Zeit knapp wird, spüren sie endlich Druck. Daher sind in dieser Phase klare Ansagen und Deadlines sehr nützlich.

Maßnahme 4

Loben statt tadeln

Jugendliche reagieren kaum auf Kritik, aber stark auf Bestätigung. Deshalb lohnt es sich, schon kleinere Fortschritte zu loben („Im Grammatikteil warst du dieses Mal schon deutlich besser.“) und das mit Anstrengungsbereitschaft zu verknüpfen („Das liegt daran, dass du die unregelmäßigen Verben geübt hast.“). Nötige Kritik bezieht man besser emotional auf sich als auf das Kind: **„Ich mache mir Sorgen, weil du immer noch nicht mit Mathe angefangen hast.“** Nicht: **„Du hängst ja immer noch am Handy, anstatt Mathe zu lernen!“**



Kritik bringt wenig

Allerdings sollten die Ansagen nicht zu negativ sein. Denn Jugendliche reagieren auf Kritik höchst empfindlich. Auch dafür liegt der Grund im Gehirn: Negatives Feedback wird in dieser Phase weniger rational, sondern vor allem emotional verarbeitet – und daher schnell als Angriff auf die Persönlichkeit gewertet. Die Folgen sind Trotz, Frust und noch weniger Motivation.

Umso mehr lohnt es sich zu loben, statt zu kritisieren. Denn gleichzeitig ist das Teenie-Gehirn ständig auf der Suche nach Bestä-

tigung: Nie sind die sogenannten Belohnungszentren im Gehirn so aktiv wie in der Pubertät. Auf positives Feedback hin schützen sie so große Mengen an Dopamin aus, dass auch das jugendliche Gehirn darauf mit den ersehnten Glücksgefühle reagiert.

Das System aus Belohnung und Strafe funktioniert nicht mehr

Eine naheliegende Idee, um Teenies Bestätigung zu geben oder Druck zu machen, sind Belohnungen und Strafen. Manche bekommen Geld für gute Noten, andere Handyentzug für schlechte. Doch beides schadet mehr, als es nützt.

Kurzfristig mögen fünf Euro für die Mathe-Eins manches Kind zusätzlich motivieren – aber nur, wenn es noch ein Mindestmaß an eigener Motivation hat. Ist ihm Mathe egal, ist die Eins eh unerreichbar. Umgekehrt begreifen Jugendliche Strafen für schlechte Noten oft nicht als Ansporn, sondern als Abwertung der eigenen Person – siehe oben.

Maßnahme 5

Vertrauen und auffangen

Weniges motiviert Jugendliche mehr, als dass ihre Eltern ihnen vertrauen. Die wichtigsten Signale, die Eltern ihren Kindern geben können, sind:

- „**Du bist mein Kind, und ich liebe dich so, wie du bist.**“
- „**Ich vertraue dir, dass du deinen Weg findest.**“
- „**Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst.**“

SELTSAM GEHEMMT?

Wenn Jugendliche sich partout zu gar nichts aufraffen, können ganz andere Auslöser der Grund dafür sein:

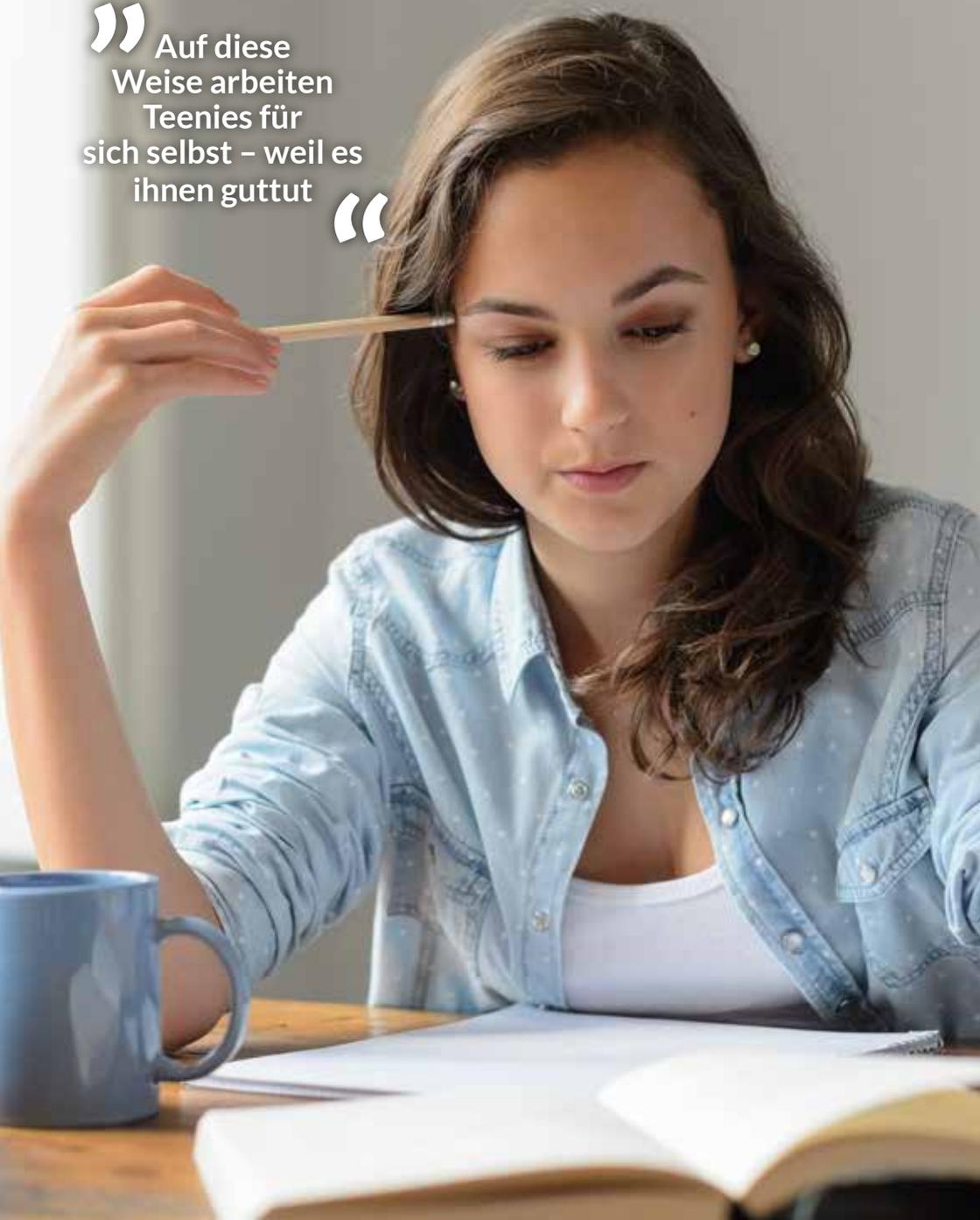
- Über- oder Unterforderung
- Probleme mit bestimmten Lehrkräften
- Mobbing
- private Sorgen wie Liebeskummer oder Stress mit der Clique
- Streit mit den Eltern
- Streit der Eltern untereinander

In solchen Fällen brauchen die jungen Menschen keine Motivations-Tipps, sondern Geduld und Hilfe – möglicherweise auch von außen. Eine gute Anlaufstelle dafür sind in Schulpsychologie ausgebildete Lehrkräfte.

Hinzu kommt, dass man das System aus Belohnung und Strafe möglicherweise über Jahre hinweg aufrechterhalten muss: Wenn der zusätzliche Anreiz durch die Belohnung oder der Druck wegen der Strafe wegfällt, dann ist auch das erzeugte Lernverhalten wieder weg. Zumal der Effekt sogar schwindet: Bald ist das Geld keine Extramotivation mehr, sondern eine Selbstverständlichkeit. Und an den Handy-Entzug gewöhnt man sich auch. Was folgt dann? Es hilft nichts: Früher oder später müssen Jugendliche sich selbst motivieren lernen. Den allermeisten gelingt das auch. Vielleicht mit ein paar Durchhängern und Rückschlägen auf dem Weg, aber dafür sind Eltern ja weiterhin da: ihr Kind aufzufangen, wenn es ihm schlecht geht. Das ist viel wichtiger als die Noten im Achtklasszeugnis.



” Auf diese
Weise arbeiten
Teenies für
sich selbst – weil es
ihnen guttut “



MIT LERNTECHNIK ZUM ERFOLG

Welche Methoden Jugendliche kennen sollten



Wenn das Teenager-Alter beginnt, haben die meisten Jungen und Mädchen schon sieben Jahre Schule hinter sich. Man sollte meinen, sie wären dann längst Lernprofis. Doch weit gefehlt: Viele Schülerinnen und Schüler wissen in der Pubertät noch immer nicht, wie sie effektiv lernen können. Das ist ein Problem: Denn wer die Schule eigenständig meistern möchte, muss das dafür nötige Handwerkszeug beisammen haben.

Effektiver und effizienter arbeiten

Wer es also bisher noch nicht richtig kann, sollte spätestens jetzt das Lernen lernen. Dazu gehört eine Reihe von Einsichten, Routinen und Methoden, die das Arbeiten effektiver und effizienter machen. Die wichtigsten davon stellen wir auf den nächsten Seiten vor.

Manche erfordern nur einen kleinen Ruck, den man sich selbst gibt: wie die mündliche Mitarbeit im Unterricht, mit deren Hilfe man aus der ohnehin in der Schule verbrachten Zeit viel mehr herauszuholen

kann. Andere kosten zunächst Aufwand, wie etwa ein Lernplan, den man erst einmal erstellen und dann auch noch einhalten muss. Dafür werden die Ergebnisse der eigenen Arbeit durch ihn meist deutlich besser.

Bald fällt das Lernen leichter

Der Aufwand lohnt sich auf jeden Fall: Hat man die neuen Routinen und Techniken erst einmal verinnerlicht, fällt einem das Lernen deutlich leichter. Das fühlt sich gut an – und ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum eigenverantwortlichen Arbeiten. Denn so erkennen die Jugendlichen, dass sie ihren Schulerfolg tatsächlich selbst beeinflussen können. In der Folge arbeiten sie dann nicht mehr für die Lehrkraft oder ihre Eltern, sondern für sich selbst und weil es ihnen guttut.

Noch eine Anmerkung: Nicht jede Methode führt gleich zum erwünschten Erfolg. Menschen, Fächer, Situationen sind unterschiedlich – da gilt es auszuprobieren, was für einen selbst am besten passt.



EFFIZIENT LERNEN!

5 wirksame Lernturbos für Fortgeschrittene

Lernturbo 1

Leistung steigern

Die am häufigsten „vergessenen“ Hausaufgaben sind die mündlichen: „Lest euch im Buch Seite 48 noch/schon einmal durch!“

Die wenigsten Schülerinnen und Schüler nehmen diese vermeintlich lockeren Anweisungen ernst. Dabei können sich dahinter echte Chancen und Risiken für sie verstecken. Eine kleine Übersetzungshilfe:

- **„Noch einmal“ etwas durchzulesen** bedeutet, Lernstoff zu wiederholen. Wenn eine Lehrkraft das aufgibt, handelt es sich höchstwahrscheinlich um wichtige Inhalte, die für die nächste Prüfung relevant sind und in der folgenden Stunde noch einmal abgefragt werden – Notenalarm! Wo unangekündigte Tests üblich sind, kann so eine Formulierung ein dezenter Hinweis darauf sein.
- **„Schon einmal“ etwas anzusehen** ist der dringende Ratschlag der Lehrkraft, sich auf ein bevorstehendes neues Thema vorzubereiten. Lernende müssen in diesem Fall damit rechnen, dass es in der nächsten Unterrichtsstunde gleich flott vorangeht. Wer unvorbereitet ist und die ersten zehn Minuten verpennt, wird dann

schnell abgehängt. Außerdem schreit so eine Ansage danach, dass die Lehrkraft im Unterrichtsgespräch zu Beginn der Stunde mündliche Noten vergibt. Besonders beliebt vor Elternsprechtagen!

Damit Schülerinnen und Schüler den wiederholten beziehungsweise vorbereiteten Stoff tatsächlich im Unterricht parat haben, sollten sie mündliche Hausaufgaben jeweils am Vortag der nächsten Stunde erledigen – im Gegensatz zu schriftlichen Hausaufgaben, die man besser an dem Tag macht, an dem sie aufgegeben wurden.

Wird dabei neues Wissen erarbeitet, sollte das am Nachmittag zur gewohnten Hausaufgabenzeit geschehen. Wiederholen dürfen Jugendliche hingegen auch noch kurz vor dem Schlafengehen, dann bleibt der Stoff besonders gut haften.

Insgesamt lohnt es sich, auch ohne Ansage der Lehrkraft beim Schultaschepacken für jedes Fach des nächsten Tages einmal über die Mitschrift der letzten Unterrichtsstunde zu blicken. Das dauert nur ein paar Minuten, hilft aber sehr beim Einstieg in die jeweilige Stunde – vor allem dann, wenn man überraschend ausgefragt wird.



DAS HILFT TEENIES BEIM LERNEN

- **Lernumgebung:** ein ruhiger, aufgeräumter Arbeitsplatz mit viel Licht
- **Wahlfreiheit:** so selbstbestimmt wie möglich lernen dürfen
- **Erreichbare Ziele:** In kleinen Schritten lassen sich Noten leichter verbessern
- **Ausgleich:** Schule sollte nicht das alles beherrschende Thema zu Hause sein
- **Bewegung:** Körperliche Aktivität hilft aus Motivationslöchern

Lernturbo 2

Mitschreiben

Ebenfalls unterschätzt ist das Mitschreiben im Unterricht. In der Grundschule gibt die Lehrkraft meist noch sehr klar vor, was die Kinder notieren sollen; oft ist das auch in der weiterführenden Schule eine Zeit lang noch so. Dann aber wird immer mehr erwartet, dass die Mädchen und Jungs eigenständig notieren, was im Unterricht wichtig ist. Das ist zwar lästig – aber letztlich in Ordnung so.

Eine gute Mitschrift unterstützt das Lernen gleich auf drei Wegen:

- Lernende **festigen** damit den Lernstoff schon im Unterricht. Beim Niederschrei-

ben erhält das Gehirn über die Bewegung der Hand zusätzliche Anreize, sich die Inhalte zu merken.

- Die eigene Mitschrift ist eine hervorragende **Erinnerungsstütze** für die nächste Stunde (siehe erster Lernturbo).
- Viele Lernende haben ihre Notizen deutlich leichter wieder vor Augen, wenn es um die Vorbereitung auf die Klassenarbeit bzw. Schulaufgabe geht, als wenn sie sich an Schulbuchseiten erinnern sollen. Die Mitschrift ist damit auch eine optimale **Grundlage für Prüfungen**.

Um diese Vorteile auszuschöpfen, ist es jedoch wichtig, die Aussagen des Unterrichts



nicht stur zu protokollieren, sondern sich Stichpunkte und Notizen zu machen und diese immer am Ende eines Sinnabschnitts zusammenzufassen. Das zwingt einen dazu, Schwerpunkte und wichtige Begriffe zu erkennen – und fällt mit der Zeit immer leichter. Nur Tafelbilder und Lehrerdiktate werden wörtlich übernommen – dann aber möglichst fehlerfrei!

Am Tag vor der nächsten Stunde genügt ein Blick, um das letzte Unterrichtsgeschehen wieder vor dem geistigen Auge zu haben. Wer das regelmäßig macht, hat auf diese Weise schon eine hervorragende Grundlage zum Lernen für die nächste Prüfung geschaffen. Spätestens bei der Vorbereitung auf die Klassenarbeit sollte man die eigene Mitschrift allerdings durch Bücher, Arbeitsblätter und andere Recherchen ergänzen.

Wichtig ist auch die Kontrolle: Stimmen meine Notizen mit den Inhalten im Buch überein? Mögliche Fehler in der Mitschrift sollte man unbedingt handschriftlich korrigieren. Das hilft, das korrekte Wissen fest im Kopf zu verankern.

Lernturbo **3** Mündlich mitarbeiten

Vielen Jugendlichen fällt es sichtlich schwer, im Unterricht den Finger zu heben. Bei manchen ist es schlicht Faulheit, andere können dem Stoff kaum noch folgen. Gerade in der Pubertät kommt dann noch die Unsicherheit hinzu, sich zu blamieren oder als Streber verlacht zu werden. Was für eine verschenkte Chance! Denn kaum ein

SO GELINGT DIE MITSCHRIFT

Folgendes gehört zu einer guten Mitschrift:

- Datum
- *Thema der Stunde (schreibt die Lehrkraft meist an die Tafel oder nennt es zu Beginn)*
- *Tafelmitschrift, Lehrkraftdiktat*
- *eigene Zusammenfassung und Notizen*
- *gestellte Hausaufgaben*

Weitere Tipps:

- *leserlich schreiben*
- *Platz für Korrekturen und Ergänzungen lassen*
- *Schnellhefter oder Ordner sind für Mitschriften besser als Hefte*
- *Randsymbole wie Frage- oder Ausrufezeichen, Haken oder Smileys verwenden*
- *Besonders wichtige Abschnitte kann man mit Leuchtmarker hervorheben*

Hebel für bessere Noten ist so einfach zu bedienen wie die mündliche Mitarbeit. Schülerinnen und Schüler sollten sich bewusst machen, dass sie im Unterricht **gleich auf drei Wegen ihre schulischen Leistungen verbessern können:**

- erstens direkt, indem sie **gute mündliche Noten** erhalten
- zweitens indirekt, indem sie sich durch Engagement einen **guten Willen** bei der Lehrkraft erarbeiten

- drittens langfristig und **nachhaltig**, indem sie die Zeit, die sie ohnehin vor Ort verbringen müssen, nutzen, um den Schulstoff zu verstehen, zu wiederholen und einzuüben.

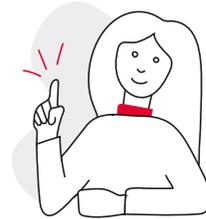
Es ist ein simples Kalkül: Wer sich im Unterricht meldet, hat es selbst im Griff, wann er oder sie aufgerufen wird. Denn Lehrkräfte müssen sich bemühen, von allen in der Klasse regelmäßig Wortbeiträge zu bekommen. Diejenigen, die sich selbst für Beiträge anbieten, werden meist aufgerufen, wenn sie den Finger in der Luft haben – und dementsprechend etwas zum Thema zu sagen haben. Wer sich hingegen selten meldet, riskiert, ausgerechnet dann dranzukommen, wenn er oder sie nichts Sinnvolles beitragen kann.

Wer aktiv im Unterricht mitmacht, merkt zudem schnell: Da versteht man ja gleich mehr! Erklärungen zum Schulstoff, Übungen, Wiederholungen – all das bekommt man in der Schule vorgesetzt. Vielleicht ist nicht alles perfekt auf die eigenen Bedürfnisse hin ausgerichtet, aber hingehen muss man ja sowieso – warum die Zeit nicht nutzen?

Mündliche Mitarbeit ist zudem ein gutes Mittel, die Lehrkraft positiv auf sich aufmerksam zu machen. Wer regelmäßig den Finger hebt, signalisiert Interesse und Engagement – was jede Lehrkraft schätzen wird. Tipp: nicht nur bei Fragen melden, sondern auch, wenn man ein Thema auf den Punkt bringen oder um eine interessante Perspektive erweitern kann.

Aber Vorsicht: Langatmige Beiträge nerven Lehrer und Mitschülerinnen, und für regel-

” Wer aktiv im Unterricht mitmacht, merkt schnell: Da versteht man ja gleich mehr! “



mäßig falsche Antworten gibt es keine guten Noten. Wer etwas nicht verstanden hat, sollte um eine weitere Erklärung bitten. Zeigt sich die Lehrkraft ungeduldig, lieber nach der Stunde fragen oder Mitschüler um Hilfe bitten.

Lernturbo 4

Mehr machen

Wo wir schon beim Thema Ungeduld sind: Weniges geht Lehrkräften so auf die Nerven wie der Wunsch mancher Schülerinnen oder Schüler, kurz vor Notenschluss noch ein Referat zur Zeugnisrettung zu halten. „Das hättest du dir ein bisschen früher überlegen müssen“, heißt es dann oft – und da ist viel Wahres dran.

Denn Referate sind ja keine Lieferscheine für gute Noten. Sinn ergeben sie dann, wenn sie in den Unterrichtsplan eingebettet sind. Nur so vermitteln sie den ande-



ren in der Klasse neue Kenntnisse und dem oder der Referierenden zusätzliche Fähigkeiten. So vertieft sich die Schülerin, die ein Referat hält, nicht nur weiter in den Stoff. Sie lernt auch, diesen anschaulich zu präsentieren. Je nach Klassenstufe übt sie sich auch in Computerprogrammen wie etwa PowerPoint oder Prezi.

Deshalb sollten Schülerinnen und Schüler möglichst früh im Schuljahr Interesse an Sonderaufgaben anmelden. So signalisieren sie Engagement statt Verzweiflung, stehen ganz vorn bei der Wahl möglicher Themen und haben, wenn die Arbeit gemacht ist, die Note schon einmal in der Tasche. Nach dem Motto: „Lieber ein Referat halten, ohne dass es nötig ist, als keines mehr halten zu dürfen, wenn es nötig wäre.“

Lernturbo 5

Am Image arbeiten

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus, sagt ein altes Sprichwort. Das gilt auch für die Schule: Gerade während der Pubertät bewerben sich manche Jugendliche bei ihren Lehrkräften regelrecht um ein schlechtes Image. Klar, das kommt bei bestimmten Klassenkameraden erst einmal gut an. Doch letztlich ist dieses Verhalten ein klassisches Eigentor.

Das Verhältnis zwischen Lernenden und Lehrkraft, das zeigen Studien immer wieder, ist einer der wichtigsten Hebel für den Lernerfolg. Gehen alle Seiten konstruktiv und freundlich miteinander um, steigt die Chance auf erfolgreiches Lernen und gute Noten messbar.

„Gehen alle konstruktiv und freundlich miteinander um, steigt die Chance auf erfolgreiches Lernen“



Das mag manchmal leichter gesagt als getan sein – in einer Klasse müssen immer auch Menschen zusammenarbeiten, die sich nicht automatisch gut riechen können. Aber ein professionelles Verhältnis ist auch dann möglich, wenn man nicht auf derselben Welle schwimmt.

Diese Tipps helfen dabei:

- **Höflich und zuverlässig sein:** Es klingt albern, aber im Grunde sind Pädagogen zunächst leicht zufriedenzustellen. Sie erwarten, dass Schülerinnen und Schüler ihre Aufgaben machen, Bücher, Hefte und Schreibmaterial dabei haben und Termine zur Ab- und Rückgabe von Dingen beachten. Wer sich dann noch an die Grundregeln zwischenmenschlicher Höflichkeit hält, hat schon den halben Weg zum guten Image hinter sich.
- **Den ersten Eindruck nutzen:** Vorn steht ab jetzt eine Lehrkraft, die einen noch



MÜNDLICHE NOTEN ERFRAGEN

Schüler haben das Recht, ihre Noten zu erfahren – das gilt auch für die mündliche Mitarbeit. Oft klappt das rasch nach der Stunde, ansonsten in die Sprechstunde der Lehrkraft gehen oder einen Termin vereinbaren. Falls die Noten nicht zufriedenstellend sind, unbedingt nach den Gründen fragen: War man unaufmerksam, waren die Antworten zu ungenau, oder sollte man sich schlicht häufiger melden? Nur so kann man sich verbessern.

nicht richtig kennt? Perfekt – man bekommt niemals eine zweite Chance auf einen ersten Eindruck! Wer von Anfang an in der richtigen Schublade landen möchte, hängt sich im Unterricht der ersten Wochen besonders rein.

- **Die Chance zum Neuanfang suchen:** Das klappt gerade zu Beginn eines neuen

Schuljahrs auch bei Lehrkräften, die einen bereits in mehr oder weniger guter Erinnerung haben. Diese haben ebenfalls einige Wochen Erholung hinter sich, sind meist gut gelaunt und daher zu diesem Zeitpunkt oft durchaus gewillt, ihr Bild von ihren Schützlingen zu überdenken. Das gilt es zu nutzen.

- **Interessieren und mitgestalten:** Mit nichts können Schülerinnen und Schüler das Herz ihrer Lehrkräfte so nachhaltig gewinnen wie mit Engagement im Unterricht. Denn um Unterricht interessant und erfolgreich zu gestalten, sind Pädagogen und Pädagoginnen auf die Mitarbeit der Lernenden angewiesen. Wer ihnen an dieser Stelle ihren Job erleichtert, kann im Gegenzug ziemlich sicher mit dem Wohlwollen der Lehrkraft rechnen, wenn er oder sie es selbst einmal braucht.



IN 7 SCHRITTEN ZUM PASSENDEN LERNPLAN

Systematisch Referate und Prüfungen vorbereiten

Huch, die Mathearbeit ist schon nächste Woche? Na, dann wird es langsam Zeit, sich vorzubereiten.

Aber Mist, zuerst ist da ja noch der Englischtest. Wo nehme ich jetzt nur die Zeit dafür her?

Nun, mit einem vernünftigen Lernplan passieren einem solche Situationen nicht mehr. Denn wer plant, ist besser vorbereitet – und hat am Ende sogar mehr Zeit. Hier steht, wie das funktioniert.

1

ZIEL FESTLEGEN

Als Erstes macht man sich klar, was man erreichen will: ein gutes Referat halten, eine Zwei in der nächsten Arbeit haben, fit in Bruchrechnen werden. Das Ziel so klar wie möglich formulieren. Motivierend ist es, sich gleich eine Wunschnote vorzunehmen: Die darf gern ambitioniert sein, muss aber realistisch bleiben. Wichtig: Wenn man mehrere Ziele parallel angeht, braucht jedes einen eigenen Lernplan.

2

LERNSTOFF SAMMELN UND SICHTEN

Hefteinträge, Arbeitsblätter, Hausaufgaben, Übungen, Links: Als nächstes trägt man alles zusammen, was zum Erreichen des Lernziels sinnvoll sein könnte, und verschafft sich einen Überblick. Was habe ich? Wofür ist es nützlich? Was ist notwendig, was sinnvoll, was lege ich erst einmal beiseite?

3

THEMEN FINDEN

Die Materialien dann in Themen sortieren, etwa in „Grundwissen“, „Beispiele“ und „Übungen“. In eine sinnvolle Reihenfolge gebracht, ergeben diese Themen schon die grobe Struktur des Lernplans.

4

AUFGABEN FESTLEGEN

Nun wird es konkret: Was muss ich eigentlich machen, um mein Lernziel zu erreichen? Dafür jedem Themenbereich mehrere klare Aufgaben zuordnen: z.B. „Kapitel 1 lesen“, „Zusammenfassung schieben“ und „Zusammenfassung lernen“. So entsteht eine Lernliste.

**5**

ZEIT ABSCHÄTZEN

Wie viel Zeit brauche ich? Und wie viel habe ich? Punkt für Punkt geht man nun die Aufgaben in der Lernliste durch und schätzt die benötigte Zeit möglichst realistisch ab. Anhand dieser Übersicht legt man Meilensteine fest: die Zeiten für jeden Themenblock addieren und 20 Prozent Reserve hinzurechnen. Dann mit dem Kalender bis zum Zieltag abgleichen und notieren, bis zu welchem Datum man welches Zwischenziel erreicht haben muss.

6

PLAN AUFSTELLEN

Jetzt kommt der Realitäts-Check: Wie passen die vielen Aufgaben in meine freie Zeit? Dafür einen Wochenplan aufstellen, in dem einerseits der Schulstundenplan steht, andererseits auch alle anderen festen Termine wie Training, Musikunterricht, Familienfeiern usw. In die freien Zeiten die Aufgaben aus der Lernliste übertragen. Dabei Pausen einplanen und auf produktive Tageszeiten achten. Nicht zu viel an einem Tag vornehmen.

7

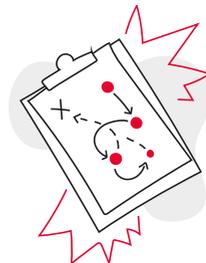
PLAN ANPASSEN

Die Lernliste ist viel zu lang für die verfügbare Zeit? Dann gilt es, Prioritäten zu setzen. Dafür von Schritt 3 ausgehend Themen und Aufgaben mit Prio-Zahlen versehen: 1 heißt „unbedingt nötig“, 2 „wäre schon wichtig“, 3 „zur Not weglassen“. Nach und nach 3er-Prios (und in großer Not 2er) streichen, bis der Plan realistisch ist. Genauso geht man vor, wenn man die Deadline für ein Zwischenziel gerissen hat oder unvorhergesehene Termine dazwischenkommen. Dafür täglich den Plan mit der Realität abgleichen!

8

LEHREN ZIEHEN

Der Lernplan hat geklappt? Perfekt! Dann geht es beim nächsten Mal sogar noch schneller. Das Ziel wurde nicht erreicht? Nicht niederschlagen lassen. Ein Lernplan ist immer auch eine Investition in die Zukunft. Analysieren, was schiefgelaufen ist, und es beim nächsten Mal besser machen. Der Aufwand lohnt sich: Nach dem gleichen Konzept kann man eine Uni-Klausur, die Meisterprüfung oder Projekte im Job vorbereiten.





BESSER LESEN UND VERSTEHEN



Profi-Tipps für eine effektive Textarbeit

Je weiter die Schulkarriere fortschreitet, umso länger und komplexer werden die Texte, mit denen man arbeiten muss. In praktisch allen Fächern ist daher eine gute Strategie für die Textarbeit wichtig – und sei es nur, um lange Aufgaben zu strukturieren und richtig zu verstehen.

Überblick oder studieren?

Zuerst lohnt es sich bei der Textarbeit immer, einen Überblick zu gewinnen. In Büchern eignen sich dafür vor allem die Klappentexte, das Inhaltsverzeichnis und das Vorwort. Journalistische Artikel, Essays und andere Texte enthalten oft (Zwischen-)

Überschriften, Bildtexte und Grafiken, die einen ersten Überblick bieten. Wer darüber hinaus im Schnelldurchgang möglichst viel vom Inhalt erfassen möchte, sollte Schlüsselwörter suchen sowie die ersten und letzten Sätze eines Kapitels oder Absatzes lesen (s. Kasten auf der nächsten Seite).

Beim studierenden Lesen hingegen liest man den Text nicht nur vollständig, langsam und gründlich, sondern auch in Bezug auf das eigene Vorwissen und das Thema. Dafür nach jedem Kapitel dessen Inhalt noch einmal im Geist zusammenfassen.

Allerdings: Studien zufolge wissen Lesende mehr von einem Text, wenn sie ihn zweimal

rasch lesen, anstatt ihn nur einmal langsam zu studieren. Gerade in Prüfungen ist es daher wichtig, nicht schon nach dem ersten Lesen loszuarbeiten.

Zu viel des Guten

Bei der eigentlichen Textarbeit arbeiten Schülerinnen und Schüler oft ineffizient: Sie markieren zu viel und zu wahllos. Heraus kommt ein bunt angemalter Text, der noch komplizierter wirkt als vor der Bearbeitung. Überblick? Fehlanzeige.

Was wirklich wichtig ist, ergibt sich einerseits aus dem Gesamtzusammenhang eines Textes und andererseits aus der Aufgabenstellung. Deshalb: Zuerst die Aufgabe genau lesen. Dann den Text einmal überfliegen. Und erst anschließend Wichtiges oder Unverständliches markieren.

So arbeitet man mit Texten effektiv:

- nur wenige Farben verwenden und ihnen immer dieselbe Funktion zuordnen (z.B. blau für Zitate)
- Vorsicht vor Textmarkern: Mit ihnen streicht man leicht zu viel an
- niemals ganze Sätze markieren (außer bei Zitaten)
- neben dem Text Symbole nutzen: z.B. „?“ für Unklarheiten, „!“ für Wichtiges, Zahlen für eine Reihe von Argumenten, Abkürzungen wie „Def“ (Definition), „Bsp“ (Beispiel) oder „Th“ (These) für wichtige Textstellen
- in Einzelfällen ganze Textstellen durch Linien verbinden, etwa Argumente oder Gegensätze. Dafür einen möglichst dünnen Bleistift verwenden.



SCHELLER LESEN

Die ersten Stunden zum neuen Thema verpasst? In den Ferien zu faul zum Lesen gewesen? Wer sich einen schnellen Überblick über ein Buch verschaffen möchte, braucht dafür nur eine gute Stunde. Dann versteht man zumindest, worum es im Groben geht, und kann zur Not mitreden.

So funktioniert's:

- 1. Schritt: zuerst fünf Minuten im Buch herumblättern. Klappentext, Inhaltsverzeichnis und/oder Kapitelüberschriften sowie die ersten und die letzten zwei Absätze des Buches lesen. Das verschafft einen ersten Überblick über den Inhalt.
- 2. Schritt: die verbleibenden knapp 60 Minuten durch die Anzahl der Kapitel teilen. So viel Zeit hat man pro Kapitel zur Verfügung.
- 3. Schritt: ein Kapitel nach dem anderen wie ein Scanner lesen. Man gleitet mit den Augen aufmerksam von oben nach unten über die Seite, nimmt dabei Überschriften, Schlüsselwörter, Satzteile, hervorgehobene Textstellen wahr. Den Text nicht im Kopf mitsprechen. Und unbedingt der Versuchung widerstehen, interessante Abschnitte genau zu lesen!

Tip: Der erste Satz eines Absatzes ist meist der wichtigste.



WISSEN SAMMELN, ORDNEN UND MERKEN

Kreative Lerntechniken gegen das Chaos im Kopf

Die neuen Englischvokabeln. Die Phasen der Mitose. Die Figuren in Georg Büchners Drama „Dantons Tod“: In der Schule begegnen einem immer wieder Lerninhalte, die schwierig zu merken sind. Zu anders, zu unverständlich, zu durcheinander – wie soll man das bloß im Kopf behalten? Nun, zum Glück gibt es Techniken, die einem dabei helfen.

Lernkarten

Viele kennen das Prinzip von der Vokabel-App „Phase 6“, aber das Konzept ist viel älter: Lange vor der Erfindung des Computers haben Lernende schon mit Karteikarten und einem Fächersystem gearbeitet.

So funktioniert's: Auf der Vorderseite jeder Karte notiert man die Frage (bzw. eine Vokabel), auf der Rückseite die Antwort (die Übersetzung). Neue Karten kommen ins erste Fach. Dieses übt man einmal durch: Frage richtig beantwortet? Dann wandert die Karte ins zweite Fach. Nicht richtig? Dann kommt sie zurück ins erste. Aus dem ersten Fach lernt man täglich, aus dem zweiten alle zwei bis drei Tage.

Ist das zweite Fach dran, gilt wieder: gewusst? Dann weiter, jetzt ins dritte Fach

(das noch seltener geübt wird). Karte nicht gewusst? Dann kommt sie zurück ins erste Fach. So geht es immer weiter: Was man nicht weiß, kommt täglich dran, was schon im Kopf ist, sieht man sich immer seltener an. Profis arbeiten mit vier bis fünf Fächern.

Profi-Tipps für Lernkarten:

- Das Kartensystem eignet sich für alles, was man in einem **einfachen Frage-Antwort-System** üben kann: z.B. Vokabeln, Definitionen, Formeln, Daten, Fakten.
- Die Karten sollten kurz und übersichtlich sein: **eine Karte, ein Thema**. Farben und Zeichnungen sind erlaubt bis sinnvoll.
- Das Konzept funktioniert nur, wenn man wirklich **regelmäßig übt**.
- Wichtig ist, die Karten **selbst anzufertigen** und die Inhalte darauf mit eigenen

” **Mnemotechnik erstellt Zusammenhänge, wo es eigentlich keine gibt – und trickst so unser Gehirn aus**



Worten wiederzugeben. Sonst büffelt man, ohne zu verstehen.

- Viele **Programme und Apps** bieten elektronische Karteikarten an (auf Englisch „flashcards“): z.B. Anki, Brainyoo, Quizlet, Goodnotes, Repetico ...

Mnemotechniken

Wenn wir uns etwas nicht merken können, liegt das oft daran, dass unserem Gehirn der Bezug fehlt. Beim Lernen suchen wir ständig nach Zusammenhängen, sei es zu bereits vorhandenem Wissen (oder Erlebnissen) oder zwischen den Dingen, die wir gerade wahrnehmen. An dieser Stelle setzen sogenannte Mnemotechniken an: Sie erstellen Zusammenhänge, wo es eigentlich keine gibt – und tricksen so unser Gehirn aus. Für sie alle gilt: je verrückter der Zusammenhang, umso größer der Merkeffekt.

Drei wichtige Mnemotechniken:

- Jeder kennt **Merksätze** wie „Nie ohne Seife waschen“ für die Himmelsrichtungen oder „Auf der Oder wächst kein Gras“ für *ou* (oder) und *où* (wo) im Französischen. Viele solcher Eselsbrücken stehen im Internet. Noch besser bleiben aber selbst ausgedachte Merksätze haften – Reime funktionieren besonders gut.
- Bei der uralten **Loci-Methode** legt man Begriffe, deren Reihenfolge wichtig ist, entlang einer gut bekannten Strecke ab – etwa dem Heimweg, der Joggingrunde oder dem ersten Level im Computerspiel. Für jede Station überlegt man sich eine (gern alberne) Verbindung zum jeweiligen Begriff.

DAFÜR LOHNEN SICH MERKTECHNIKEN

Eselsbrücken oder die Loci-Methode verbinden Dinge, die wenig miteinander zu tun haben. Das hilft bei allem, was man auswendig lernen muss, zum Beispiel:

- Jahreszahlen, PINs, Passwörter
- Rezepte, in Chemie wie in der Küche
- Namen und Fachbegriffe
- Gliederungen, etwa eines Vortrags
- Einkaufs- und To-do-Listen

Wo es hingegen ums Verstehen geht, kommt Mnemotechnik an ihre Grenze.





VON DER MINDMAP ZUM FLUSSDIAGRAMM

Ein Flussdiagramm gibt Abläufe wieder, indem einzelne Schritte durch Pfeile verbunden werden. Auf diese Weise lassen sich viele Dinge visualisieren, z.B.:

- *typische Rechenwege in Mathe*
- *physiologische Vorgänge in Bio*
- *Versuchsabläufe in Chemie*
- *politische Systeme in Geschichte*
- *die Handlung eines Romans*
- *die Abfolge von Zeiten in Sprachen*

- Die **Geschichtenmethode** baut aus Wörtern oder Sätzen eine möglichst verrückte Story. Sie funktioniert besonders gut, wenn man sich unter den Begriffen etwas Konkretes vorstellen kann – so bildlich wie möglich. Chemische Elemente fliegen zum Himmel, mittelalterliche Päpste werden in Kuchen gebacken, und die Hauptstädte der Bundesländer führen einen Krimi auf – egal, Hautsache, verrückt.

Mindmaps

Wenn im Deutschunterricht ein Buch auf dem Plan steht, kann es kompliziert werden. Wie heißen gleich wieder die Figuren? Was hatten sie miteinander zu tun? Und was passierte wann und wem? Um sich solche Dinge zu merken, deren Zusammenhang zwar vorhanden, aber kompliziert ist, eignen sich Mindmaps hervorragend.

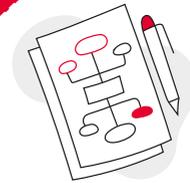
Diese Zeichnungen gleichen einem von oben betrachteten Baum. In der Mitte steht das zentrale Thema (etwa die Hauptperson eines Dramas), daraus wachsen die Unterthemen (weitere Figuren) wie Äste und deren weitere Aspekte (z.B. Eigenschaften) wie Zweige. Farben, Zeichnungen, humorvolle und kreative Assoziationen, sogar Querverbindungen – alles ist erlaubt. Auf diese Weise entsteht ein Wissensnetz, das sich viel leichter merken lässt als die einzelnen Punkte allein.

Tipps für Mindmaps:

- **Selbermachen ist Pflicht!** Bei Mindmaps liegt der größte Lerneffekt darin, den Lernstoff selbst strukturieren zu müssen.
- **Auf schwache Äste achten.** Wenn Beziehungen zwischen Punkten in der Zeich-

nung nicht richtig funktionieren, hat man oft etwas übersehen oder falsch verstanden. Deshalb sind Mindmaps auch gute Mittel zur Selbstkontrolle.

- **Einsatzgebiete testen:** Mit Mindmaps kann man neue Themen erfassen, Referate vorbereiten, Listen und Brainstormings strukturieren, komplexe Themen überblicken und vieles mehr. Aber nicht bei jeder Person funktioniert alles gleich gut. Deshalb gilt: ausprobieren und sich nicht entmutigen lassen!
- **On- oder offline arbeiten?** Wer lieber am Tablet oder Laptop arbeitet, hat die Auswahl zwischen zahlreichen Mindmapping-Tools. Unbedingt vergleichen, ehe man sich in die Arbeit stürzt: Die Kosten und Möglichkeiten sind sehr unterschiedlich. Für viele Lernende sind handgezeichnete Maps allerdings effektiver.



RICHTIG PAUKEN IM TEAM

Tipps für Lerngruppen

Gemeinsam geht vieles leichter: Das gilt auch für das Lernen. In einer Lerngruppe kann man hervorragend üben, einander schwierige Inhalte erklären und sich vor allem gegenseitig motivieren. Allerdings funktionieren Lernteams nicht automatisch gut. Damit die Treffen keine Zeitverschwendung werden, sollte man einiges beachten.



So funktionieren Lernteams besser

DIE RICHTIGE GRUPPE FINDEN:

Lerngruppen funktionieren am besten zu zweit oder zu viert. Die Mitglieder sollten den gleichen Wissensstand und die gleichen Lernziele haben (vgl. S. 28). Man sollte sich sympathisch sein, aber nicht zu sehr: Mit engen Freunden kommt man leicht vom Thema ab.

TREFFEN VORBEREITEN:

Die Gruppe trifft sich pünktlich (!) zu festen Terminen an einem ruhigen Ort. Eine Person organisiert die Treffen, eine andere führt Protokoll, jemand bringt Lernmaterial und Übungen mit, jemand sorgt für die Verpflegung. Vor jedem Termin legt man gemeinsam z. B. via Chat fest, was behandelt wird. Alle Teammitglieder bereiten sich vor!

ERFOLGREICH LERNEN:

Kurze Wiederholung zu Beginn jedes Treffens mithilfe des letzten Protokolls. Dann beginnt die gemeinsame Arbeit. Darauf achten, dass alle auf dem gleichen Stand bleiben! Wichtig: Die Gruppe macht nur, was nicht allein geht, also zum Beispiel fragen, erklären, diskutieren, Lösungen vergleichen, Gruppenübungen machen. Einzelübungen, Einlesen, längere Schreibarbeit usw. gehören zur Vor- bzw. Nachbereitung. Tipp: Gemeinsame Zwischenziele und Belohnungen motivieren!



EXTRA-T!PP

Die Website „**Four Thousand Weeks**“ (leebyron.com/4000) zeigt, wie viel Zeit Menschen noch vor sich haben: Bei knapp 80 Jahren Lebenszeit haben **die meisten von uns ca. 4000 Wochen** zur Verfügung. Nach Eingabe des Geburtsdatums erfährt man, was alles noch vor einem liegt, und bekommt Anregungen, wie man mit dieser Zeit sinnvoll umgeht. Bei Jugendlichen sind das noch gut vier Fünftel Lebenszeit – genug, um sich mit Zuversicht zu wappnen, Stärken und Schwächen auszuloten und Zukunftsvisionen zu umreißen.

NOCH KEIN PLAN VOM LEBEN?

Kein Problem! Warum Teenies noch nicht wissen müssen, was sie im Leben werden wollen

Berufswahl ist ein emotionales Thema. Schließlich geht es um Entscheidungen, die den weiteren Lebensweg beeinflussen – und die man folglich auch ein Leben lang bereuen könnte. Manchen Jugendlichen ist dabei so mulmig, dass sie gar nichts entscheiden, sondern lieber ihre Zweifel hinter scheinbarem Desinteresse verstecken.

” **Kaum eine Entscheidung ist heute noch irreversibel** “

Diese Reaktion beruht allerdings auf zwei grundlegenden Denkfehlern: Zum einen ist kaum eine der beruflichen Entscheidungen, die Schülerinnen und Schüler heute fällen können, irreversibel. Schon das Schulsystem bietet viele Möglichkeiten zum Wechsel, auch nach einer Berufsausbildung las-

sen sich schulische Abschlüsse nachholen. Außerdem sorgt notfalls der zweite Bildungsweg dafür, dass sich fast jede Wahl später mit entsprechendem Einsatz korrigieren lässt. Und im eigentlichen Berufsleben ist ständige Veränderung und Weiterbildung ohnehin Standard.

Erst mal losmarschieren

Der zweite Denkfehler hängt mit dem ersten zusammen: Gerade weil Bildungs- und Berufswege heute nicht mehr starr verlaufen, müssen Jugendliche keinen genauen Plan vom Leben haben. Natürlich ist es wichtig zu wissen, in welche Richtung es gehen soll. Aber danach ist es das Privileg der Jugend, einfach loszumarschieren und sich über den genauen Weg erst unterwegs Gedanken zu machen.

Die Pubertät ist die beste Zeit für Versuch und Irrtum, fürs Ausprobieren, Erleben und Erfahrungensammeln. Diese Dinge liegen Jugendlichen ohnehin nahe. Also, nur zu: Klar kann Zukunft Respekt einflößen – aber auch Spannung und Zuversicht vermitteln.



WER BIN ICH? UND WER WILL ICH SEIN?

Wie Jugendliche ihre Talente entdecken

Es gibt keine Menschen ohne Talente. Man muss nur manchmal ein wenig nach ihnen suchen – und genau hinschauen. Die eigenen Talente lassen sich auf vielerlei Wegen finden, zum Beispiel:

- durch Selbstbefragung
- im Austausch mit anderen
- bei befristeten Praktika
- mit Freizeitaktivitäten oder ehrenamtlichen Engagements
- im Rahmen von berufsberatenden Veranstaltungen
- mithilfe sogenannter Kompetenzanalyse-Verfahren, die in vielen Schulen in der 8. Klasse stattfinden

Welchen Weg zur Selbsterkenntnis man auch nutzt, wichtig ist, dass man daraus sowohl mit einer realistischen Einschätzung hervorgeht als auch mit gestärktem Selbstvertrauen. Denn das macht Mut, zu sich selbst und seinen Entscheidungen zu stehen.



1. Fähigkeiten aufspüren

Um ein realistisches Bild von sich selbst zu bekommen, lohnt es sich, erst einmal alle Zweifel über Bord zu werfen. Ganz unbefangen startet man mit einer **Liste aller Stärken und Fähigkeiten**, die man so an sich zu erkennen glaubt. Das kann vom abstrakten Denken bis zum guten Zeitmanagement gehen, vom handwerklichen Geschick bis zum Sinn für Kreatives. Falsche Bescheidenheit ist hier fehl am Platz, denn jetzt geht es zunächst darum, so viele positive Seiten wie möglich zu entdecken. Dabei sollte man auch an private Stärken außerhalb der Schule denken: Kann ich andere gut überzeugen, wenn es um Freizeitaktivitäten geht? Ist auf mich Verlass, wenn ich

WIE ELTERN BEIM ORIENTIEREN HELFEN

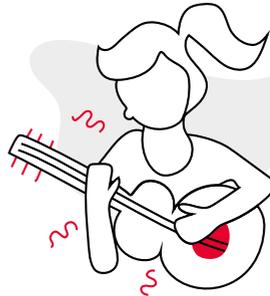
- *Zeigen Sie Interesse, ohne vorzugeben, was aus Ihrer Sicht das Richtige ist.*
- *Bleiben Sie neutral. Hören Sie zu, und beantworten Sie Fragen ehrlich.*
- *Helfen Sie Ihrem Kind, seine Stärken zu erkennen.*
- *Unterstützen Sie Praktika, Ferienjobs und Jobmessen-Besuche. Fördern Sie Gespräche mit Erwachsenen, die für Ihr Kind interessante Berufe haben.*
- *Der Berufswahlprozess beginnt viele Jahre vor Schulende. Das Umfeld der Jugendlichen prägt deren Vorstellung von sinnvoller, befriedigender Arbeit.*

ein Treffen organisieren? Schaffe ich es, meine Sportmannschaft aufzubauen, wenn es in der Partie mal nicht so läuft? Wenn bei mir beispielsweise derartige Fähigkeiten vorhanden sind, dann habe ich ein besonderes Händchen für Zusammenarbeit in Gruppen, ein Pluspunkt, der sich auch bei der Berufswahl nutzen lässt (vgl. S. 41). Ähnliches gilt für Charakterstärken, die man bei der Suche nach Positivem ebenfalls nicht außer Acht lassen sollte: **Geduld, Durchsetzungsvermögen, Humor, Gewissenhaftigkeit** – in jedem stecken wahre Schätze an persönlichen Eigenschaften, die im beruflichen Umfeld oft sehr nützlich sein können.



2. Im Spiegel der anderen

Im zweiten Schritt gleicht man das Ergebnis mit der Realität ab. Dazu geht man die Liste am besten mit einer Person durch, die einen gut kennt und wohlwollend, aber ehrlich Feedback dazu gibt. Denn der eigene Blick, so ungeschminkt er auch sein mag, wird immer subjektiv sein. **Eine gute Freundin oder ein Klassenkamerad können die Selbsteinschätzung bestätigen**, korrigieren oder erweitern (und vielleicht im Gegenzug Rückmeldung zu ihrer eigenen Liste bekommen). Das Ergebnis ist ein guter Ausgangspunkt für alle weiteren Überlegungen zur Berufswahl.



3. Die engere Wahl

Kennt man nun seine Stärken und Schwächen, kann man eingrenzen und Unpassendes aussieben. Wer gern neue Menschen kennenlernt, Reisen liebt und ein fantastisches Improvisationstalent besitzt, der wird sich als Sachbearbeiter weniger wohlfühlen als bei einer Tätigkeit als Reisebegleiter oder im Außendienst. **So gelangt man nach und nach zu einer konkreteren Vorstellung von einem möglichen Traumberuf** und kann sich



mit mehr Sicherheit und Mut für die dazu passende Ausbildung entscheiden. Wer ein Gespür dafür entwickelt, welche Tätigkeit einem wirklich Freude bereiten kann, hat damit auch den Schlüssel zum beruflichen Erfolg in der Hand – **denn es fällt wesentlich leichter, sich für Dinge zu motivieren, die einem ohnehin Spaß bereiten.**



4. Soft Skills sind gesucht

Noch immer nicht so ganz von den eigenen Stärken überzeugt? Unsicher, ob Teamfähigkeit und Gespür für andere Menschen den nächsten Personalleiter überzeugen werden? Das ist insofern richtig, als harte Qualifikationen immer eine Hauptrolle bei der Besetzung einer Stelle spielen. Aber gleichzeitig zeigen Untersuchungen von Stellenbeschreibungen, dass sowohl im höheren Management als auch auf mittleren Ebenen immer häufiger nach Soft Skills gesucht wird: also nach Dingen wie Zuhören, Reflektieren, Kommunizieren und Einfühlen. **Die Fähigkeit, gut mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten, ist keine nette Zusatzqualifikation, sondern im-**

mer mehr unabdingbare Voraussetzung auf dem Arbeitsmarkt.

Nur: Wie lassen sich diese Fähigkeiten im Verlauf des Auswahlprozesses messen? Viele Unternehmen haben inzwischen erkannt, dass standardisierte Fragen in einem Bewerbungsgespräch wenig Raum lassen für die Beurteilung von Eigenschaften wie Auskömmlichkeit, Bescheidenheit oder Beobachtungsgabe – obwohl diese erstaunlicherweise stark mit der künftigen Leistung der Kandidatinnen und Kandidaten zusammenhängen.

In neueren Ansätzen testen Firmen sogenannte Soft Skills, indem die sich Bewerbenden zum Beispiel Videoaufzeichnungen von Gruppenarbeiten betrachten und anschließend die Verhältnisse der Teilnehmer zueinander einschätzen sollen. Wer hier den tatsächlichen Gegebenheiten nahekommt, hat eine Gabe, die Personalleiter gern als „Read the Room“ bezeichnen: Sie können eine Gruppendynamik intuitiv wahrnehmen. Dieser Aufwand zeigt: **Stärken können sehr wertvoll sein, selbst wenn sie unscheinbar daherkommen.** Jugendliche sollten also nicht vergessen, sie selbstbewusst bei der Berufsentscheidung einzubringen.

„ Bei Bewerbungen werden Soft Skills immer wichtiger – auch im Management “

Eine kleine Talente-Übersetzungshilfe

Jugendliche machen viele Dinge gern und gut.
Aber was kann man damit im Berufsleben anfangen?
Hier sind einige Beispiele:



„Ich kann meine Sportmannschaft aufbauen, wenn ein Spiel oder ein Wettkampf mal nicht so gut läuft.“

- 😊 Du arbeitest wahrscheinlich gern und gut in Teams.
- 😐 Du wirst vielleicht nicht glücklich in einem Job, in dem du viel auf dich allein gestellt bist.

„Egal welches Problem, ich finde immer eine Lösung und kann gut improvisieren.“

- 😊 Du könntest Spaß an organisatorischen Aufgaben oder im Außendienst haben.
- 😐 Sehr reglementierte Aufgaben wie Sachbearbeiterin oder Finanzbeamter könnten dich einengen.

„Ich bin von fremden Kulturen begeistert und spreche gut Englisch.“

- 😊 Du könntest dich in einem globalen Unternehmen mit wechselnden internationalen Gruppen wohlfühlen.
- 😐 Wenig kommunikative Routinearbeit am Schreibtisch begeistert dich vermutlich nicht.

„Ich arbeite gern genau und möchte, dass Dinge wirklich richtig sind.“

- 😊 Dir könnten Tätigkeiten in der Sachbearbeitung oder im Finanzwesen, aber auch Programmierarbeiten Spaß machen.
- 😐 Berufe mit wechselnden sozialen Herausforderungen wie Erzieherin oder Sozialarbeiter liegen dir vielleicht weniger.

„Ich helfe gern und kann mich gut in andere einfühlen.“

- 😊 In sozialen Berufen wie Bildung, Medizin oder der Pflege sind diese Talente sehr wichtig.
- 😐 In Bereichen wie der IT oder der Fertigung sind solche Fähigkeiten weniger gefragt.

„Ich liebe Sport und bin am liebsten den ganzen Tag aktiv.“

- 😊 Dir könnten körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten etwa im Handwerk, der Pflege oder als Bademeister liegen.
- 😐 Jobs, die viel Konzentration am Schreibtisch erfordern, liegen dir vermutlich weniger.

„Ich arbeite gern mit den Händen und mag es, das Ergebnis meiner Arbeit zu sehen.“

- 😊 Für dich könnten handwerkliche, aber auch technische Berufe erfüllend sein.
- 😐 Jobs in Behörden und Konzernen mit vielen theoretischen Besprechungen könnten dir eher nervig vorkommen.

„Ich bin gern kreativ und liebe es, Neues zu schaffen.“

- 😊 Das ist in Bereichen wie Design, Werbung oder Medien gefragt, aber auch im Holzhandwerk und in Kindertagesstätten.
- 😐 Im Öffentlichen Dienst und im Finanzwesen sind diese Fähigkeiten weniger gesucht.



GLÜCKLICH OHNE GYMNASIUM

Bildungswege sind heute zum Glück flexibel. Eine Übersicht

Grob die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland erlangt die Hochschulreife. Gleichzeitig bricht ein Drittel aller Studierenden ab oder wechselt. Diese Zahlen zeigen: Zum einen führt das Abitur nicht automatisch zu einem erfolgreichen Hochschulabschluss. Und zum anderen ist das gewählte Studium nicht für alle der richtige Weg.

Die gute Nachricht: Bildungswege lassen sich heute fast jederzeit umplanen. Wer sich nach einer Berufsausbildung im dualen System weiterbilden möchte, hat weiterhin alle Möglichkeiten, die Hochschulreife zu erlangen. Wichtiger ist, dass die Schullaufbahn zu den eigenen Zielen, Lern- und Leistungsmöglichkeiten passt.

Manchen fällt das Lernen am Gymnasium schwer, sie wären auf einer Realschule vielleicht erfolgreicher. Also abgehen – oder doch zum Abi durchbeißen? Um das zu wissen, **sollte man zumindest eine vage Vorstellung vom Wunschberuf haben**. So setzen viele Studiengänge die allgemeine Hochschulreife voraus. Die kann man zwar auch über die Realschule erreichen, aber Universitäten erfordern noch mehr Selbstorganisation als Gymnasien.

Wer trotzdem studieren möchte, für den kann das Fachabitur sinnvoll sein. Das bietet Zugang zur Fachhochschule, und der Bildungsweg ist deutlich praxisnäher. Die Seite rechts gibt einen Überblick über unterschiedliche Abschlüsse und Anschlüsse.

BERUFSFACHSCHULE

Eine viel genutzte Möglichkeit nach dem Besuch der Hauptschule: die Berufsfachschule (BFS). Sie vermittelt neben einer beruflichen Grundbildung und beruflichen Abschlüssen auch Schulabschlüsse wie beispielsweise die Mittlere Reife. Die BFS ist in der Regel auf ein Fachgebiet (Sozialwesen, Wirtschaftswesen, künstlerische oder technische bzw. informationstechnische Berufe) ausgerichtet und setzt keine Berufsausbildung oder berufliche Tätigkeit voraus.

FACHOBERSCHULEN

Fachoberschulen (FOS) sind ebenfalls nach beruflichen Fachrichtungen ausgerichtet. Der Abschluss einer FOS der Klasse 12 berechtigt zur Aufnahme des Studiums jeder Fachrichtung an einer Fachhochschule sowie, abhängig vom Bundesland, zur Aufnahme eines Bachelor-Studiums an einer Universität.

BERUFLICHE GYMNASIEN

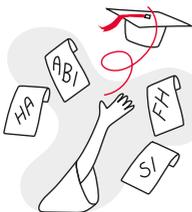
Nach bestandener Mittlerer Reife können gute Realschüler direkt aufs Gymnasium wechseln. Gern gewählt werden z. B. berufliche Gymnasien in Fachrichtungen wie Wirtschaft, Technik, Informatik, Ernährung, Agrarwirtschaft, Gesundheit oder Soziales. Interessierte müssen einen guten mittleren Schulabschluss mitbringen und dürfen teilweise eine Altersgrenze nicht überschreiten. In der Regel dauert der Weg drei Jahre und führt zur allgemeinen Hochschulreife.

NICHTSCHÜLER-PRÜFUNG

Ob Abendschule, Kolleg, Volkshochschule oder Fernschule – es gibt viele Möglichkeiten, Quali, Mittlere Reife oder Abi nachzumachen. Für die sogenannte Nichtschülerprüfung, bei der jeder Schulabschluss erworben werden kann, muss gar keine Schule besucht werden. Gleiches gilt für die Begabtenprüfung, bei der besonders befähigte Berufstätige die Möglichkeit haben, die Prüfungen zum Abi abzulegen.

BERUFSOBERSCHULEN

Für Berufsoberschulen (BOS) braucht man im Gegensatz zur FOS nicht nur einen mittleren Schulabschluss, sondern eine abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens fünf Jahre Berufserfahrung. Oft kann zwischen Fachabitur, fachgebundener und allgemeiner Hochschulreife als Ziele gewählt werden.



ABSCHLUSS NACHHOLEN

In Deutschland besteht überdies zu jeder Zeit die Möglichkeit, alle relevanten Bildungsabschlüsse nachzuholen, die man als Schülerin oder Schüler auf dem ersten Bildungsweg während der Schulpflicht nicht geschafft hat. Altersbegrenzungen für das Nachholen von Bildungsabschlüssen kennen unsere Schulgesetze nicht.



ÄRMEL HOCH UND LOS!

Mit Praktika Berufe kennenlernen und Talente ausprobieren

Nichts gewährt einen authentischeren Eindruck von einem Beruf als hautnahe Erfahrungen durch Praktikum, Freiwilligendienst oder Ehrenamt. Wer Tierarzhelferin werden möchte, stellt sich vielleicht vor, kuschelige Katzenwelpen und freundliche Retriever zu kraulen, aber nur ein Praktikum beim Veterinär um die Ecke zeigt auch die Herausforderungen: zu säubernde Käfige, schwerverletzte Notfälle und womöglich ein Wartezimmer voller ungeduldiger Tierhalter, die es zu besänftigen gilt. Auch ein regelmäßiges Engagement im Sportverein, beim Umweltschutz oder im sozialen Dienst beschert viele wertvolle Einsichten und Kontakte zu Menschen, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen teilen und einem bei der Berufswahl behilflich sein können.

Sich und andere ausprobieren

Daneben kann man in dieser ersten beruflichen Umgebung schon einmal testen, wie man in einem Team zurechtkommt, ob man mit Kritik umgehen kann und wie belastbar man sowohl körperlich als auch mental ist. Viel hängt von den Menschen ab, mit denen man zu tun hat, daher sollte man schon bei der Bewerbung ein hellwachtes Ohr für das Zwischenmenschliche haben und auch

selbst Fragen stellen: Wie intensiv ist die Betreuung? Kann man nach der Einarbeitung auch Aufgaben selbstständig übernehmen? Lernt man mehrere Abteilungen in einem Unternehmen kennen und bekommt einen guten Überblick über deren Zusammenspiel?

Praktika unterscheiden sich in Art, Dauer und Zeitpunkt. Wichtige Beispiele für Schülerinnen und Schüler:

1. Schulpraktikum

Das klassische Schulpraktikum dauert 1–4 Wochen, ist von der Schule vorgeschrieben und findet während der Schulzeit statt. Es ist unbezahlt. Am Ende schreibt man einen **Praktikumsbericht**, der meist benotet wird.

2. Fachpraktikum

Berufsschulen und viele Fachoberschulen fordern ein Fachpraktikum, das von festen Wochentagen bis zu längeren, auch mehrmonatigen Blöcken reichen kann. Man arbeitet in einem Fachbetrieb und **erwirbt dort erste Berufskennnisse** im Fachbereich der Schule. Eine Bezahlung erhalten die Lernenden nicht. Auch hier ist der Abschlussbericht Pflicht.



EXTRA-T!PP

Schülerinnen und Schüler, aber auch viele Eltern unterschätzen leicht den Nutzen von freiwilligem Engagement, etwa in Vereinen oder bei sozialen Projekten. Ob als Jugendleiterin, in der Schülervertretung oder bei der Freiwilligen Feuerwehr, Ehrenämter machen Spaß, vermitteln wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten und sind nicht zuletzt ein großer Pluspunkt bei Bewerbungen.

Die meisten Unternehmen achten heute bei der Personalauswahl auch darauf, wie engagiert Bewerbende in ihrer Freizeit sind. Wer eine Pfadfindergruppe leiten kann, führt vielleicht auch eine Arbeitsgruppe gut – und zeigt zudem Zuverlässigkeit, Belastbarkeit und Einsatzbereitschaft. Also: Helfen hilft – auch einem selbst!



3. Vorpraktikum

Immer mehr Hochschulen und Universitäten verlangen für bestimmte Studiengänge Vorpraktika. Vor allem im **sozialen Bereich und den Medien, aber auch für viele technische Studiengänge** ist das inzwischen üblich. Der Umfang kann von wenigen Wochen bis zu mehreren Monaten dauern. Oft können freiwillige Praktika (nach einer Überprüfung durch die Hochschule) dafür angerechnet werden. Für längere Vorpraktika sind Entlohnungen üblich oder sogar vorgeschrieben (s. u.).

4. Freiwilliges Praktikum

Ein freiwilliges Praktikum absolviert man außerhalb der Schulzeit, etwa in den Ferien. Hier ist Eigeninitiative gefragt: Art, Dauer und Konditionen kann man mit dem Wunschunternehmen frei vereinbaren, solange man nicht die Höchstarbeitszeiten überschreitet: 35 Stunden pro Woche und 7 Stunden pro Tag für Jugendliche unter 15 Jahren.

Bis drei Monate Dauer ist die Bezahlung frei verhandelbar, darüber gilt der Mindestlohn. Der Übergang zwischen Praktikum und einem (meist besser bezahlten) Ferienjob kann dabei fließend sein. **Wer viel kennenlernen und erklärt bekommen möchte, sollte seine finanziellen Erwartungen eher zurückschrauben.**

Der beste Weg zum freiwilligen Praktikum sind persönliche Kontakte (etwa der Eltern) in die gewünschte Branche. Aber viele Unternehmen suchen auch selbst aktiv über

Praktikumsbörsen im Internet. In Berufsportalen dort finden Interessierte zudem **viele nützliche Tipps**, etwa zur Suche und Auswahl eines Praktikumsplatzes, zur Bewerbung und zum abschließenden Praktikumsbericht. Manche bieten auch die Möglichkeit, vorab in einem Selbsttest herauszufinden, was einem liegen könnte, und so schon mal die Branche einzugrenzen.



Nützliche Links

Praktikumsbörsen mit Ratgeber:

- schuelerpraktikum.de
- azubiyo.de/schuelerpraktikum
- meinpraktikum.de/schuelerpraktikum
- praktikumsstellen.de/schuelerpraktikum

Infos zu Ausbildung, Praktika und Berufsorientierung:

- planet-beruf.de/schuelerinnen
- abi-plus.de
- arbeitsagentur.de/bildung/zwischenzeit/praktikum-machen
- stuzubi.de

Schüler- und Ferienjobs:

- schuelerjobs.de
- jobruf.de/schuelerjobs.html
- aushilfsjobs.info/schueler

DIE STUDIENKREIS- INFOTHEK

Hilfreiche Infos und Tipps zum Thema

In seiner Infothek 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:

Perfekt vorbereitet in die Prüfung

Die Pubertät ist für viele Jugendliche auch die Zeit der Abschlussprüfung. Wie Schülerinnen und Schüler sich darauf optimal vorbereiten können, lesen Sie in diesem Whitepaper:

studienkreis.de/infothek/gratis-broschueren/pruefungsvorbereitung

Die Schulsysteme der Bundesländer

Schulbildung ist Ländersache. Deshalb können Schularten, Abschluss- und Anschlussmöglichkeiten sowie Prüfungsverfahren und Anforderungen teils deutlich variieren. Detaillierte Infos für jedes Bundesland stehen hier:

studienkreis.de/infothek/bundeslandinfos/schulsysteme

MINT-Berufe im Überblick

Jobs in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik sind besonders zukunftsträchtig. Deshalb sind Bewerber und Bewerberinnen dort gefragt. Einen Überblick über die spannenden Berufsfelder finden Sie hier:

studienkreis.de/infothek/journal/mint-berufe-karriere

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

Seit 1974 unterstützen wir Kinder und Jugendliche beim Lernen in aktuell über 1.000 Standorten. Mit unserem wissenschaftlich entwickeltem Lernkonzept begleiten unsere qualifizierten Lehrkräfte vor Ort und online Ihr Kind erfolgreich auf dem Weg zu besseren Noten.

DIE LETZTE REIHE

DER STUDIENKREIS
PODCAST

Jetzt
ansehen!

www.studienkreis.de/die-letzte-reihe



www.studienkreis.de