

IHRE MOTIVATION VERBESSERN

ALLGEMEINE

MISSION: Ihre Motivation anregen und in die Tat umsetzen

Und warum?

- Jeder kennt das Gefühl, wenn die Motivation völlig am Boden liegt und man sich nicht mehr aus dem Bett quälen kann, um am Fernunterricht teilzunehmen, Aufgaben in einer Online-Lernumgebung zu erledigen oder für Prüfungen zu üben. Keine Panik! Motivation ist ein dynamischer Zustand, der sich weiterentwickelt und regelmäßig aufrechterhalten und aktiviert werden muss. Wenn Sie sich in einer solchen Situation befinden, haben Sie hier das richtige Dokument. Nachfolgend finden Sie die Tricks, um Ihre Motivation wiederzufinden.
- Trotz dieser Schwierigkeiten müssen Sie für Ihre Ausbildung motiviert bleiben. Sonst riskieren Sie, das Training abubrechen.



Bonus!

Wenn Sie wissen, wie Sie an Ihrer Motivation arbeiten können, wird dies auch in der Berufswelt nützlich sein.

Wie ist das zu bewerkstelligen?

Während Ihres Studiums ist es normal, dass Ihre Motivation schwankt, und es ist sogar gesund, sich selbst auf dem Weg dorthin zu hinterfragen. Auch wenn sie von vielen Faktoren abhängt, von denen sich einige Ihrer Kontrolle entziehen, können nur Sie sie beeinflussen, da sie von Ihrer Wahrnehmung ausgeht:

- **Beurteilen Sie Ihre Anzeichen von Demotivation:** Seit einiger Zeit stellen Sie fest, dass Sie für Ihr Studium demotiviert sind. Was sind die Aspekte, die Sie demotivieren? Was hingegen motiviert Sie oder würde Ihnen helfen, sich motivierter zu fühlen?
- **Setzen Sie sich Ziele** und schreiben Sie sie auf, um sich zu ermutigen, sie einzuhalten.
- Isolation ist eine Quelle von Schwierigkeiten beim Fernunterricht. **Die Interaktion mit anderen** Lernenden trägt dazu bei, die Motivation zu erhalten.

Bewährte Praktiken

1# AUSREICHEND SCHLAFEN ■●▲

Jeder weiß, dass Schlaf das A und O ist. Wenn man nachts nicht genug schläft, wacht man morgens (oder erst nachmittags) müde und wütend auf, ohne Motivation. Stattdessen wacht man nach einer gut durchgeschlafenen

BONUS

Dösen Sie nicht ein! Nicht nur, weil Sie nach einer Weile sowieso wieder aufstehen müssen, sondern sehen Sie es einmal so: Die erste Aufgabe des Tages ist es, das Bett zu verlassen. Ein Nickerchen bedeutet, dass Sie das nicht geschafft haben. Wenn Sie bei der

Nacht erfrischt und bereit für einen neuen Tag auf.

ersten Aufgabe des Tages versagen, wie kann dann der Rest des Tages gut laufen? Das ist nicht sehr motivierend, oder?

2# ÜBERLEGEN SIE, WAS SIE MOTIVIERT ■●▲

BONUS

Motivation ist am besten, wenn sie von innen kommt. Überlegen Sie, warum Sie sich die Zeit nehmen wollen, um zu lernen. Schreiben Sie Ihre Beweggründe auf ein Blatt Papier und legen Sie es an einen gut sichtbaren Ort, an dem Sie es jeden Morgen sehen können. Ein guter Platz ist zum Beispiel das Hintergrundbild des Telefons oder der Kopf des Bettes.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Motive zu finden, finden Sie hier eine Liste, die es Ihnen vielleicht leichter macht:

- Ich möchte mehr lernen und mich weiterentwickeln.
- Es ist wichtig für mein Postgraduiertenstudium, um mich für einen Job zu qualifizieren.
- Ich möchte den Beruf meiner Träume ergreifen.
- Ich will es denen zeigen, die an mir gezweifelt haben.
- Ich möchte wissen, dass ich es wenigstens versucht habe.
- Ich möchte meine Untätigkeit später nicht bereuen.
- Wenn Ihre Motivation auf die Probe gestellt wird, lesen Sie Ihre Liste noch einmal.

Beziehen Sie sich regelmäßig auf Ihre Liste der Ziele und Gründe, damit Sie das Gesamtbild nicht aus den Augen verlieren.

Visualisieren Sie Ihre Ziele. Wenn Sie zum Beispiel Transportmanager werden wollen, wie ich, stellen Sie sich vor, wie Sie eine Transportmission organisieren. Wenn du das machst, bevor du deine Hausaufgaben machst oder für Prüfungen liest, gibt dir das einen ordentlichen Motivationsschub, und du weißt, dass deine harte Arbeit belohnt werden wird.

3# GRUPPENÜBERDRUCK ■●▲

BONUS

Es gibt negativen Gruppendruck und positiven Gruppendruck. Ersterer kann Ihre Motivation in andere Bahnen lenken, positiver Gruppendruck hingegen kann Ihnen helfen, motiviert zu bleiben.

Es kann auch Motivation schaffen, wenn Sie diese nicht haben. Verabreden Sie sich mit Ihren Freunden zum Lesen. Nicht nur, weil ihr euch so gegenseitig motivieren könnt, sondern auch, weil es einen äußeren Druck erzeugt, der euch zum Lernen zwingt. Wenn du weißt, dass deine Freunde von dir erwarten, dass du mit ihnen lernst, willst du sie nicht enttäuschen.

Finden Sie einen Partner oder eine Arbeitsgruppe, mit der Sie sich austauschen, zusammenarbeiten oder studieren können.

Planen Sie diese Zeiten der gemeinsamen Arbeit.

Für den Erfolg ist es wichtig, nicht isoliert zu sein, vor allem beim Fernunterricht.

4# TEILEN SIE IHRE AUFGABE IN KLEINERE TEILE UND MACHEN SIE PAUSEN ■●▲ **BONUS**

Lange Lernzeiten sind demotivierend: **Planen Sie kurze, aber häufige Phasen ein, um sich zu motivieren.** Motivation entsteht durch das Gefühl, produktiv zu sein.

Erstens können Sie auf diese Weise Ihr Gehirn über den Umfang der Aufgabe hinwegtäuschen. Es ist viel einfacher, "zwanzig Minuten lang einen Aufsatz mit ein paar Absätzen zu schreiben", als "einen reflektierenden Aufsatz mit tausend Wörtern über die Bedeutung der Rhetorik in der Kommunikation zu verfassen".

Zweitens kann sie das Lernen erleichtern. Bei der Prägung bilden die Nervenzellen neue Netzwerke. Damit die Veränderungen dauerhaft sind, müssen sie eine Zeit lang in der Lage sein, die erworbenen Daten zu verarbeiten. Regelmäßige Pausen können daher das Lernen erleichtern.

Verwenden Sie die **"Pomodoro-Technik"**, um das Pausieren und Aufteilen zu erleichtern. Kurz erklärt bedeutet dies, dass man sich einen Timer für 25 Minuten stellt, gefolgt von einer 5-minütigen Pause. Machen Sie alle 4 "Pomodoros" eine längere Pause von 15-30 Minuten.

5# PLANEN SIE IHREN TAG IM VORAUS ■●▲ **BONUS**

Einer der Motivationskiller kann sein, dass man nicht weiß, was man tagsüber tun soll. Oder im Grunde wissen Sie, dass etwas zu tun wäre, aber ohne eine konkrete To-do-Liste werden Sie den ganzen Tag Netflix schauen.

Deshalb schlagen wir vor, sich drei Dinge zu überlegen, die Sie morgen erreichen wollen. Wenn Sie damit fertig sind, schreiben Sie sie in den Kommentaren auf. Jetzt haben Sie eine konkrete Liste, wissen, was zu tun ist, und können nicht mehr davon abrücken.

Schreiben Sie auch eine Sache auf Ihre To-do-Liste, die Sie gerne tun. Das kann zum Beispiel das Lesen Ihres Lieblingsbuchs sein oder Aktivitäten im Freien mit Ihrem Hund. Es ist sehr schwierig, motiviert aufzuwachen, wenn man weiß, dass man nur noch Pflichtaufgaben hat.

Tools/Ressourcen, die Ihnen helfen:

- Videochats zwischen Lernenden und Lehrern können den Dialog und die Interaktion fördern.
- Pomodoro-Technik: <https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
- Planungsinstrumente



Gut zu wissen:

- Einige der eher theoretischen oder grundlegenden Kurse mögen Ihnen im Vergleich zum Erlernen konkreter Begriffe nutzlos erscheinen, was Ihre Motivation beeinträchtigen kann. Die Vermittlung dieser Begriffe ermöglicht es Ihnen jedoch, grundlegende

Kenntnisse und Qualitäten zu erwerben (z. B.: Strenge, Analyse- und Abstraktionsvermögen), die Ihre Stärke als Student ausmachen!

- *"Es ist leichter, dem Anfang zu widerstehen als dem Ende."* -Leonardo da Vinci.

PERSÖNLICHE ÜBERZEUGUNG

VOR DEM
UNTERRICHT

MISSION: IDENTIFIZIERUNG UND ARBEIT AN IHREM PERSÖNLICHEN GLAUBEN

Und warum?

- Ihre Überzeugungen über Ihre Fähigkeit, erfolgreich zu sein, und über die Aktivität spielen eine entscheidende Rolle für Ihr Engagement und Ihre Leistung.
- Wenn Sie mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten haben, sind Sie auch motivierter zu lernen und erzielen somit bessere Ergebnisse.
- Ihre Wahrnehmung der Kursaktivität wird Ihre Motivation und Ihr Engagement im Kurs beeinflussen: Ich bin motiviert, weil ich neue Inhalte lernen und verstehen möchte, und nicht, weil die Kurse Pflichtveranstaltungen sind.



Bonus!

Ob Sie nun akademischen oder beruflichen Erfolg anstreben oder ein eigenes Unternehmen gründen wollen - die **richtige Einstellung entscheidet oft über Erfolg und Misserfolg.**

Wie ist das zu bewerkstelligen?

Die Arbeit an Ihren persönlichen Überzeugungen ist ein Schlüsselfaktor für den Erfolg und die Ausdauer in Ihrem Studium. Hier sind einige Möglichkeiten, diese zu erkennen und zu verbessern:

- Denken Sie global über Ihre Bildungs- und Berufsziele nach und fragen Sie sich, welchen Nutzen Ihre Kurse auf persönlicher Ebene haben (z. B. Erwerb neuer Kenntnisse, Entwicklung von Arbeitsmethoden, Zugang zu einem künftigen Arbeitsplatz usw.).
- Nehmen Sie eine konstruktive Haltung ein, indem Sie sich auf das, was Sie gelernt haben, und die Methoden, die Sie entwickelt haben, konzentrieren, und nicht auf die Lücken oder Schwierigkeiten. Dies wird dazu beitragen, dass Sie sich kompetent fühlen.
=> Die einfache Tatsache, dass man eine Aussage über einen Misserfolg durch "noch nicht erworben" ersetzt, ermöglicht es einem, durchzuhalten und sich zu verbessern.

Bewährte Praktiken

1# SICH SELBST HERAUSFORDERN ■●▲

Beginnen Sie jeden Tag/jede neue Aktivität mit einem spezifischen, herausfordernden Ziel, das Sie ermutigt, neue Wege zu gehen, um Fortschritte zu erzielen.

2# LERNZIELE FESTLEGEN

Legen Sie vor jedem Kurs Lernziele fest.

3# ARBEIT AN IHREN NEGATIVEN ÜBERZEUGUNGEN ■●▲

BONUS

Z.B.: "Ich bin schlecht in dieser Klasse".

Positive Überzeugung: "Ich habe die Mittel, um in dieser Klasse erfolgreich zu sein".

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier zwei Spalten: Meine positiven Überzeugungen/ meine negativen Überzeugungen.

Listen Sie Ihre Überzeugungen auf und beurteilen Sie, ob sie schwach, durchschnittlich oder stark sind. Wählen Sie dann eine starke negative und eine starke positive Überzeugung aus Ihrer Liste aus.

Wenn Sie in diesem Kurs "schlecht" sind, machen Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie in diesem Fach geschafft haben, und schauen Sie, wie weit Sie gekommen sind.

Der beste Weg, sich zu verbessern, ist, aus seinen Fehlern zu lernen. Sie können Fragen vorbereiten, um herauszufinden, was Sie tun können, um sich zu verbessern.

Jedes Mal, wenn Sie einen Fernlehrgang absolvieren:

- Denken Sie an etwas im Kurs, das Ihnen gefallen hat.
- Denken Sie an etwas, das Sie gelernt haben.
- Denken Sie an eine Übung, die Sie besser gemacht haben.



Gut bis jetzt:

- Ihre Vorstellungen und Erwartungen an Ihr Studium entsprechen möglicherweise nicht zu 100 % der Realität, mit der Sie konfrontiert sind. So können Ihnen beispielsweise einige der theoretischen oder grundlegenden Kurse im Vergleich zum Erlernen konkreter Konzepte nutzlos erscheinen, was Ihre Motivation beeinträchtigen kann. Die Vermittlung dieser Begriffe ermöglicht es Ihnen jedoch, Wissen und grundlegende Qualitäten (z. B. Strenge, Analyse- und Abstraktionsvermögen) zu erwerben, die Ihre Stärke als Student ausmachen!

ÜBER IHRE LERNFORTSCHRITTE REFLEKTIEREN

NACH DEM
UNTERRICHT

AUFTRAG: OPTIMIEREN SIE IHR LERNEN, INDEM SIE IHRE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN ERKENNEN

Und warum?

- Lernen bedeutet "sich durch Studium, Unterricht oder Erfahrung Wissen, Verständnis oder Fähigkeiten aneignen". Sie haben etwas gelernt, wenn Sie eine Frage beantworten können, die Sie vorher nicht beantworten konnten.
- Wenn Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen, können Sie Ihr Denken an die verschiedenen Aufgaben anpassen und so das Lernen erleichtern. Wenn Sie hingegen Ihre Leistung schlecht einschätzen, können Sie keine Korrekturmaßnahmen ergreifen oder das Lernen verbessern.



Bonus!

Die Überprüfung des eigenen Verständnisses ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie bei den Hausaufgaben Probleme haben oder in einem Test unterdurchschnittlich abschneiden, um Verbesserungsmöglichkeiten und Wissenslücken zu erkennen: Wenn Sie sich ihrer viel früher bewusst sind, können Sie sie schnell beheben. Sie werden mehr von jeder Lektion behalten, was Ihr Selbstvertrauen stärkt und Ihre Fortschritte beschleunigt. Es ist sehr nützlich, mehrere Methoden zu haben, um festzustellen, was Sie von einer Lektion behalten haben.

Wie ist das zu bewerkstelligen?

- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihr Verständnis zu überprüfen. Schauen Sie sich unsere bewährten Praktiken unten an!

Bewährte Praktiken

1# EINE ZUSAMMENFASSUNG MACHEN ■●▲

1. Finden Sie die These und die Hauptgedanken des Textes.
2. Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und unwichtigen Details. Eine Zusammenfassung ist eine gekürzte Version des Originaltextes. Sie müssen sich auf die Informationen konzentrieren, die Sie unbedingt wissen müssen.

2# DER LEHRER WERDEN

Versuchen Sie, den Stoff in Ihren eigenen Worten zu erklären, so als wären Sie der Lehrer. Sie können dies in einer Lerngruppe, mit einem Lernpartner oder allein tun. Wenn Sie den Stoff laut vorlesen, merken Sie, wo Sie verwirrt sind und weitere Informationen benötigen, und das hilft

3. Unwichtige Details und Beispiele entfernen. Fassen Sie den Text zusammen, ohne die Ideen des Autors falsch wiederzugeben.

4. Ordnen Sie die Ideen nach Bedarf neu an

5. Halten Sie sich mit Ihrer Meinung zurück: Ihre Analyse des Textes ist wichtig, aber sie gehört nicht in eine Zusammenfassung. Fassen Sie Ihren Kurs in 5 Wörtern zusammen (nicht mehr und nicht weniger). Fassen Sie dann Ihren Kurs in 10 Wörtern zusammen (nicht mehr und nicht weniger). Schließlich fassen Sie Ihren Kurs in 10 Zeilen zusammen. Überprüfen Sie anschließend Ihren Vorschlag anhand Ihrer Zusammenfassungen und stellen Sie fest, ob Sie etwas Wichtiges vergessen haben.

Ihnen, die Informationen zu behalten. Verwenden Sie beim Erklären des Stoffs Beispiele und stellen Sie Verbindungen zwischen den Konzepten her. Es ist in Ordnung (und sogar erwünscht), dies mit Ihren Notizen in der Hand zu tun. Anfangs müssen Sie sich vielleicht auf Ihre Notizen stützen, um den Stoff zu erklären, aber irgendwann werden Sie in der Lage sein, ihn ohne Ihre Notizen zu vermitteln.

3# ÜBER DIE LEKTION NACHDENKEN



Nehmen Sie sich nach der Stunde etwas Zeit, um **über die Lektion nachzudenken** und aufzuschreiben, was Sie gelernt haben und was Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat.

4# SELBSTTEST VERWENDEN

Tests helfen Ihnen, sich besser an das Gelernte zu erinnern, denn das Abrufen von Informationen aus dem Gedächtnis verbessert das Langzeitgedächtnis für diese Informationen. Sie können sich selbst testen, indem Sie versuchen, sich an das Gelernte zu erinnern oder es sich selbst oder jemandem, der bereit ist, zuzuhören, laut zu erklären. Sie können Freunde bitten, Sie abzufragen. Einer der Vorteile ist, dass Sie sofort eine Rückmeldung erhalten, ob Sie richtig oder falsch liegen.

Tools/Ressourcen, die Sie unterstützen:

- Mindmapping-Werkzeuge
- Kahoot
- Arbeiten in Paaren



Gut zu wissen:

Die Forschung hat herausgefunden, dass das Gehirn in der Lage ist, neue Gehirnzellen zu produzieren, ein Prozess, der als Neurogenese bekannt ist. Viele dieser Zellen werden jedoch irgendwann absterben, es sei denn, der Mensch betreibt eine Art anstrengendes Lernen. Durch das Lernen neuer Dinge werden diese Zellen am Leben erhalten und in die Schaltkreise des Gehirns integriert (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS: [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).