

# Erwecke deine innere Motivation

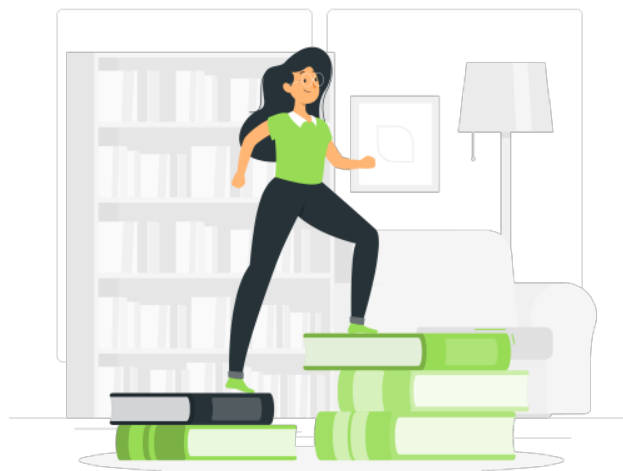
## In 8 Schritten zu mehr Motivation beim Lernen

Motivation bezeichnet die Gesamtheit aller Beweggründe, die zu deiner Handlungsbereitschaft führen. Dabei wird zwischen äusserer und innerer Motivation unterschieden. Bei der äusseren Motivation handelt es sich um eine Motivation, die auf Belohnungen und Konsequenzen deiner Handlungen basiert und nicht direkt auf der Handlung selbst.

Um deine Motivation zu verbessern, solltest du deinen Fokus auf die innere Motivation setzen und diese stärken. In der Psychologie nennt man die innere Motivation auch intrinsische Motivation. Dabei ist dein Antrieb, eine spezifische Handlung auszuüben. Du lernst beispielsweise das Klavierspielen, weil dir das Instrument gefällt und dich Musik interessiert. Ein solches Ziel ergibt sich aus deinen persönlichen Werten und Interessen. Du willst nicht Klavierspielen lernen, damit dich deine Eltern loben oder du Applaus an einem Konzert bekommst (extrinsische/äussere Motivation). Dieses Prinzip lässt sich auf den schulischen Kontext übertragen. Wenn du deine innere Motivation findest, bleibst du auch bei Rückschlägen standhaft.

**«Lernst du nur, damit du eine gute Note in der kommenden Prüfung schreibst und anschliessend gelobt wirst?»**

Lautet deine Antwort «ja»? Dann bist du extrinsisch motiviert. Wir haben für dich eine Schritt-für-Schritt-Anleitung erstellt, wie du deine intrinsische Motivation wecken kannst.



- 1** **Finde den Sinn.** Warum lernst du überhaupt? Welche Vorteile bringen dir die jeweiligen Fächer/Themen? Hier solltest du deine persönlichen Gründe und Überzeugungen ermitteln. Beispielsweise lernst du Sprachen nicht nur für die Kommunikation, sondern lernst auch viel über die jeweilige Kultur. Entdecke Facetten, die du an einem Fach besonders faszinierend findest.
- 2** **Bringe dich vor dem Lernen in gute Laune!** Lies ein paar Witze, streichle deine Katze oder mache einen kleinen Waldspaziergang. Mit einer positiven Einstellung fällt dir auch der Start leichter.
- 3** **Gönne dir beim Lernen regelmässige und sinnvolle Pausen.** Pausen sind Momente, in denen du dich erholen kannst und wieder Kraft schöpfst. Mentale Kraft ist für die intrinsische Motivation besonders wichtig.
- 4** **Fokussiere dich auf spannende und schöne Momente des Lernens.** Das können beispielsweise kleine Aha-Momente sein oder das erstmalige erfolgreiche Lösen einer Aufgabe, die dir zuvor sehr schwergefallen ist. Finde zusätzlich heraus, welche Themen dich besonders interessieren und entwickle Vorfreude. Nimm dir dafür immer zu Beginn des Lernens Zeit.
- 5** **Vergiss nicht, deine Erfolge zu feiern!** Lernen bedeutet, dass du danach etwas Neues weisst oder kannst. Verfolge deine Fortschritte und lobe dich selber. Denn der Weg kann das Ziel sein.
- 6** **Betrachte Herausforderungen als etwas Positives.** Natürlich ist es anstrengender, wenn etwas nicht gleich beim ersten Mal klappt. Aber: Von harter Arbeit kommt Erfolg. Diese Haltung hast du bestimmt in anderen Lebensbereichen. Vor allem bei Tätigkeiten, die du gerne machst. Übernimm diese Einstellung auch fürs Lernen. Finde dein Gleichgewicht. Damit wird das Lernen zu einer spannenden Herausforderung.
- 7** **Lerne in kleinen Häppchen.** Arbeite nicht einen ganzen Tag an nur einem Thema/Fach. Nimm dir pro Themenbereich nicht mehr als zwei Stunden Zeit.
- 8** **Stelle einen persönlichen Bezug her.** Dabei versuchst du herauszufinden, warum du ein bestimmtes Thema auf deine Art lernst. Dafür solltest du deine persönlichen Lernvorlieben kennen. Beispielsweise lernst du lieber in der Gruppe als alleine, weil du dank der Gruppendynamik schneller Fortschritte erkennst. Oder vielleicht planst du deinen Tag nicht gerne bis ins Detail und bevorzugst deshalb die Arbeit mit Meilensteinen. Eine Motivationsstrategie muss dich voll und ganz überzeugen.