

## Der Weg zum Erfolg

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)

Liebe Schülerinnen und Schüler,

fällt es euch manchmal schwer, euch für eure schulischen Aufgaben zu motivieren? Wisst ihr nicht, wie ihr eure to do's alle in eurem Zeitplan unterbekommen sollt oder erledigt alles auf den letzten Drücker? Steht euch eine wichtige Prüfung bevor und ihr wollt euch optimal vorbereiten?

Hier findet ihr Tipps zur Motivierung, Lernplanung und zur Überwindung von Hindernissen.

Überlege dir zuerst einen **Leitsatz**, der für dich besonders motivierend ist!

Gib dir für die kommenden Wochen und Monate ein **Motto**, das dich (beg)leiten soll!

**Ich bin stärker als meine beste Ausrede!**

**Ich weiß ganz genau, dass ich erreichen kann, was ich wirklich will.**

Und jetzt zu den Schritten!



### 1. Motivation beginnt im Kopf!

Stell dir vor, du hast die Prüfung erfolgreich bestanden und eine tolle Note bekommen! Stell dir vor, wie sehr du dich freust und wie stolz Du auf Dich und Deine Leistung bist! Was wirst Du fühlen? Mit wem willst Du das teilen? Stell Dir vor, wie sich andere (Familie, Freundinnen und Freunde, ...) mit Dir freuen!

### 2. Gut geplant ist halb gewonnen!

Setze klare Ziele, die **SMART** sind!

**S** –pezifisch: Was soll erreicht werden (das Abitur/das Fachabitur schreiben)? Was und wie viel möchte ich für die Prüfungen lernen (z. B. sich den Überblick über den Stoff in Mathematik verschaffen)? Was möchte ich jeden Tag machen (z. B. konkrete Planung für jedes Prüfungsfach)?

**M** –essbar: Wie messe ich meinen Erfolg (z. B. aktives Sich-abfragen, sich selbst Fragen stellen)?

**A** –ttraktiv: Mache das Ziel anziehend! (z. B. Ich setze mir Belohnungen für Zwischenziele. Ich mache mir bewusst, warum das Zeugnis für mich wichtig ist: das Erwachsenenleben beginnen, dem Traumberuf näher kommen, ... )

**R** –ealistisch: Welche Schritte muss ich gehen, damit ich eine gute Chance habe, das Ziel zu erreichen (z. B. sich bestimmte Lernzeiten vornehmen)?

**T** –erminiert: Dein Hauptziel hat einen Termin. Bis wann sollen Zwischenziele erreicht werden (z. B. konkrete Zeitplanung im Kalender)?

Ideen zum erfolgreichen Planen:

- Mit dem Kanban Board vorgehen (z. B. Kanban-Tafel,) Wochenpläne erstellen
- Pomodoro-Technik (z. B. App: Focus To-Do: Pomodoro-Timer & Aufgabenmanagement)
- Eisenhower-Matrix (z. B. App: 4. DO – Zu tun – Aufgabenliste), Pareto-Prinzip



# Der Weg zum Erfolg

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)



Institut für  
Pädagogik und  
Schulpsychologie  
Nürnberg - IPSN

## 3. Lerne in der Gemeinschaft!

Du kannst deine Lernmotivation steigern, indem du mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern eine Lerngruppe bildest und zum Lernen online verabredest. Z. B. via Skype, TEAMS, Zooms etc.

Vorschläge:

- Sich gegenseitig abfragen
- Themen aufteilen und bearbeiten
- Unklarheiten klären
- Karteikarten schreiben und mit anderen austauschen (z. B. App Card2brain, Anki)



Du kannst mit der Familie darüber reden, was du schon gelernt hast, welche Schritte du bereits erledigt hast, wie spannend du das Thema findest etc.

<https://www.abiunity.de/> Deutschlands größter Abitur-Community

<https://www.youtube.com/user/TheSimpleClub/videos> hilfreiche Videos um das Thema Lernen



## 4. Belohne Dich selbst!

Es tut gut & motiviert, wenn du dich mit einem positiven Erlebnis für deinen Einsatz belohnst: Eine Tasse Kaffee oder Tee, ein Spaziergang, Musik deiner Lieblings-Playlist, Lieblingskuchen essen...oder vergleichbare Belohnungen sorgen dafür, dass dein Gehirn positive Gefühle mit deinen Lerneinheiten in Verbindung bringt.

## 5. Überwinde Hindernisse!

Auf dem Weg zum Ziel begegnet man auch Hindernissen. Es ist hilfreich, konkrete Wenn-dann-Pläne zu erstellen. Z. B. Wenn ich morgen zum Geburtstag meiner Großmutter eingeladen bin, schaffe ich es nicht, 8 Stunden zu arbeiten. Ich werde es am Samstag nachholen.



**Wenn du dir für diese Schritte konkrete Unterstützung wünschst,**

sind Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in den Schulen gute Ansprechpartner für Dich.

Für die kommunalen Schulen in Nürnberg zu finden über:

[https://www.nuernberg.de/internet/paedagogisches\\_institut/spnteam.html](https://www.nuernberg.de/internet/paedagogisches_institut/spnteam.html)

Für die Schulen in Mittelfranken zu finden über:

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/mittelfranken.html>

