

## A. Situationsanalyse

1. Sammle zunächst stichpunktartig Aspekte zu folgenden Fragen:

**Was motiviert mich** (gutes Wetter, Sport, Musik, positives Feedback, mit anderen reden..)? **Was bremst mich** (zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung, Streit, schlechte Laune, zu viele Whatsapps, die ständig aufploppen...)?

2. Ordne dann zu, ob dies jeweils von dir selbst abhängt oder durch äußerliche Faktoren bedingt ist.

3. Schaffe dir also - sofern möglich - Rahmenbedingungen, die positiv sind.

Begib dich von der Komfort- in die Lernzone; kontrolliere also deine Aufmerksamkeit, deine Motivation, deine Umwelt.

### Erfolgstreiber



### Erfolgsbremsen



## B. Vom Wunsch zum Ziel

1. **Definiere zunächst dein Ziel** (Abitur, Schuljahr gut bestehen...).

2. **Setze dir dazu Teilziele** - du musst nicht alles auf einmal schaffen (dieser Monat, diese Woche, Englisch, Englisch Grammatik, Zeitensystem Englisch,...).

**Fixiere deine Ziele schriftlich.**


**Überlege dir, ob sie stimmig sind, d.h. sie sollen dich weder über- noch unterfordern.**

**Ziele sollen selbstbestimmt erreichbar sein.**

**Sie müssen klar und konkret formuliert sein.**





**Ziele müssen messbar sein.**

**Formuliere die Ziele positiv.**

Setze dir **Endtermine**: Schreibe genau auf,  was du wann mit welchem Ergebnis erledigen möchtest und was du tun musst, um dahin zu kommen. Bei Fragen: Überlege dir, wer dich unterstützen kann.

3. **Kontrolliere jeweils den Fortschritt.**
4. **Denke daran: Nur, wenn du selbst aktiv bist, kannst du etwas bewegen.**
5. **Belohne dich, wenn du ein Ziel erreicht hast.**

### C. Lernorganisation

1. **Vermeide "Aufschieberitis"**: Erstelle dir einen schriftlichen und realistischen Tages- und Wochenarbeitsplan. Hake Erreichtes ab und kontrolliere, wo du zu viel oder zu wenig Zeit eingeplant hattest. 
2. **Unterscheide dabei in Wichtiges und Unwichtiges**; fokussiere dich dabei nicht auf nebensächliche Aufgaben. 
3. **Plane Pausen und Belohnungen ein.** 
4. **Beachte deine Tagesleistungskurve**: Wann bist du wirklich fit und leistungsbereit? 
5. Beachte die unter A. erarbeiteten Faktoren: **Positive Atmosphäre schaffen, positive Lernhaltung, Ablenkungen vermeiden.** 