

Wert des Monats



Gerade sind die Ferien vorbei. Jetzt musst du wieder lernen, und zwar wieder selbstständig daheim. Vielleicht fällt es dir manchmal schwer, dich dazu aufzuraffen. Es ist viel bequemer, das Lernen zu verschieben, weil ja noch sooo viel Zeit ist. Aber:

Vertagen führt zu Klagen: Durchhaltevermögen statt Selbstquälerei

Der erste Schritt zu mehr Selbstdisziplin liegt darin, Dinge nicht mehr beiseite zu legen und zu vertagen. Denn wer vertagt, der quält sich am Ende nur selbst.

Denn: *Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.*

Das allseits bekannte Sprichwort lautet ja eigentlich: *Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute.*

Wenn die Gedanken an das Aufschieben dich übermannen und du kurz davor bist, dich mit etwas Schönerem abzulenken und deine Aufgaben beiseite zu legen, ist der Moment für ein klares "STOP" gekommen. Ersetze die Lustlosigkeit und Trägheit, die dem Vertagen zugrunde liegen, durch **Tatendrang und Motivation**.

Zwar lösen Ablenkungen zunächst Glücksgefühle aus, doch diese sind nur kurzweilig. Das schlechte Gewissen folgt oftmals schneller als erwartet. Und zu einem schlechten Gewissen gesellt sich auch Stress im Unterbewusstsein, der sich langsam seinen Weg an die Oberfläche bahnt.

Es ist der innere Schweinehund, der von deinen Launen gesteuert wird. Besiegst du ihn, schaffst du es nicht nur, deine Arbeit ohne Stress und inneren Druck zu erledigen. Vernunft-gesteuertes Handeln macht dich auf Dauer glücklicher und entspannter, denn es verleiht deinem Leben eine Struktur.

Nur mit Durchhaltevermögen erreichst du auch dein Ziel. Setze deinen Launen deinen Verstand entgegen.

(Zitiert/abgeändert aus lernen.net/selbstdisziplin)

Also, fordere dich selbst heraus! Arbeite an dir, bleib dran! Aber wie geht das? Wie kannst du dich jeden Tag neu motivieren? Die folgenden Tipps sollen dir dabei helfen - so wie die Wäscheklammern an der Leine - am Lernen dranzubleiben:

1. **Reserviere dir feste Lernzeiten!**
Mache dir einen Plan, wann du lernst. Am besten klappt das, wenn du jeden Tag zur gleichen Zeit lernst. Sinnvoll wäre eine Kernlernzeit von Montag bis Freitag von 9 - 12 Uhr (da wärst du eigentlich sowieso in der Schule). Plane auch kleine Pausen ein! Die Abschlusschüler müssen natürlich mehr Arbeitszeit einplanen.
2. **Beginne jeden Tag zur gleichen Uhrzeit!**
Stelle dir einen Wecker, damit der Tag nicht sinnlos verloren geht. Ein fester Tagesablauf hilft dir, den Überblick zu behalten und auch noch genügend Zeit zur Erholung zu haben. Mache dir diese Lernzeit zur Gewohnheit. Dann kostet es dich nicht jeden Tag so viel Kraft dich zu motivieren, weil es sozusagen automatisch passiert.
3. **Belohne dich selbst mit etwas Schönerem**, wenn du dein Lernpensum geschafft hast. Freude ist die beste Motivation überhaupt.
4. **Lass dich von Durchhängern nicht entmutigen!** Gönn dir eine kurze Pause. Manchmal muss die Wäscheleine neu gespannt werden...
5. **Suche dir Unterstützer!**
Deine Lehrer sind für dich per E-Mail erreichbar. Außer deine Eltern oder Geschwister kannst du auch deine Klassenkameraden telefonisch oder „digital“ um Hilfe bitten. Vielleicht kannst du ja auch deinen jüngeren Geschwistern helfen...
6. **Bewege dich so oft wie möglich**, am besten an der frischen Luft.

Vielleicht magst du dir ja eine **Wäscheklammer** zur Motivation auf deinen Schreibtisch oder dein Nachtkästchen legen. ☺