Dienstagabend, vor dir liegt das Skript für Statistik. Statt zu lernen, räumst du den Schreibtisch auf und fragst dich: „Wozu brauche ich das überhaupt jemals?“ Bei der **Utility-Value-Intervention aus der Pädagogischen Psychologie** (auf Deutsch etwa: Nutzen-Schreiben) schreibst du nach dem Lernen ein paar Sätze dazu, wofür genau dieser Stoff in deinem eigenen Leben nützlich ist – heute, später oder für einen Menschen, der dir wichtig ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Pädagogischen Psychologie hängt die Lust am Lernen an zwei Fragen: Traue ich mir das zu? Und ist es mir etwas wert? Wenn der Stoff nichts mit deinem Leben zu tun hat, fehlt der Wert. „Bildung ist wichtig“ hilft dann wenig – der Satz kommt von außen und sagt nicht, wofür du genau diesen Stoff brauchst.

Ein Schlüssel ohne Schloss

solange du nicht weißt, welche Tür er aufsperrt, ist er nur ein Stück Metall in der Tasche

→

Du suchst die Tür selbst

Satz für Satz: Niemand sagt dir, wofür der Stoff gut ist – du findest es selbst heraus

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dein Ziel in einem Satz, der Stoff dieser Woche und ein erster Nutzen-Text (10–15 Minuten) – als Notiz für dich oder als Brief an einen bestimmten Menschen, du wählst selbst.
2. **Ab Tag 2 nach jeder Lerneinheit:** Interesse vorher eintragen (0–10) · zwei bis drei Sätze: **Wofür kann ich genau das brauchen?** – konkret („Damit kann ich eine Grafik in der Zeitung prüfen“ statt „Statistik ist wichtig“) · für wen? · Interesse nachher.
3. **Tag 5:** noch einmal ein längerer Text mit der Zusatzfrage „Wem nützt es, dass ich das kann?“ Es geht nicht darum, was du anderen schuldest, sondern darum, was dir selbst wichtig ist.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was war dein bester Zusammenhang dieser Woche? Was willst du beibehalten? Barometer am Tag 3 und Tag 7 noch einmal.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Mach es klein und konkret: Prozentrechnung beim Handyvertrag, eine Grafik in der Zeitung lesen, einer Kollegin etwas erklären können. Es klingt gekünstelt? Es zählt nicht, ob es klug klingt, sondern ob es für dich stimmt – ein ehrlicher halber Satz reicht. Du findest über Wochen gar keinen Nutzen? Dann darfst du dich fragen, ob dieser Weg zu dir passt. Das ist keine Niederlage, sondern eine ehrliche Frage.

Vorweg: Wenig Lust aufs Lernen ist normal – viel Lernstoff ist langweilig, aber wichtig. Das ist keine Krankheit und kein Zeichen, dass mit dir etwas nicht stimmt. Wenn dir seit Wochen nicht nur das Lernen, sondern fast alles egal ist – auch Dinge, die dir sonst Freude machen –, oder wenn dir Konzentration schon seit der Kindheit viel schwerer fällt als anderen, lass das ärztlich oder psychologisch abklären. Ehrlich: Das sind mehrere Studien einer Forschergruppe. Geprüft wurde diese Übung fast immer in Schulklassen und Uni-Kursen, angeleitet von Lehrkräften, vor allem in Naturwissenschaften und Mathe in den USA. Am meisten half sie denen, die sich wenig Erfolg zutrauten – für alle zusammen war der Unterschied klein. Als Arbeitsblatt allein, ohne Kurs, wurde sie noch nicht geprüft.

Wichtig: Dir ist seit Wochen fast alles egal? → Episode 9.
Gedanken, dir etwas anzutun? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 2: Erklärung prüfen · Episode 3: Fortschritt sichtbar.

Mein Lernmotivations-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit dem Lernen anzufangen?	3	3	2
2. Wie sinnlos hat sich der Lernstoff für dich angefühlt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du gedacht: „Das schaffe ich eh nicht“?	3	2	1
4. Wie sehr hattest du das Gefühl, nicht voranzukommen?	2	2	2
5. Wie oft hast du das Lernen abgebrochen oder ausfallen lassen?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Wofür brauche ich das – für mich oder für jemanden, der mir wichtig ist?

1 · Tag 1: Wofür lerne ich überhaupt?

Mein Ziel in einem Satz:
die Statistikprüfung im Februar schaffen, damit ich meine Abschlussarbeit selbst auswerten kann

Stoff dieser Woche:
Mittelwert, Median, Streuung

Mein erster Nutzen-Text (10–15 Minuten) als:
☒ Notiz für mich ☐ Brief an _____

Wofür ist genau dieser Stoff in meinem Leben nützlich – heute, später, für jemanden?
Wenn ich Streuung verstehe, kann ich in meiner Abschlussarbeit zeigen, ob ein Unterschied wirklich groß ist oder nur Zufall.

2 · Nach jeder Lerneinheit ab Tag 2: Interesse vorher · wofür? · für wen? · Interesse nachher

Zwei bis drei Sätze, konkret statt allgemein: Wofür kann ich genau das brauchen – heute, später oder für jemanden, der mir wichtig ist? Interesse von 0 = gar keins bis 10 = sehr groß. Tag 5: längerer Text + „Wem nützt es, dass ich das kann?“

Tag	**Stoff heute**	**Wofür ich das brauche (2–3 Sätze)**	**für wen?**	**Interesse vorher 0–10**	**Interesse nachher 0–10**
Tag 2	*Mittelwert + Median*	*verstehe, warum ein Durchschnitt in der Zeitung so hoch wirken kann*	*für mich*	3	5
Tag 3	*Streuung*	*zeigt, ob alle ähnlich sind oder einige weit weg – hilft beim Lesen von Umfragen*	*für mich*	3	4
Tag 4	*Diagramme*	*eine Grafik in der Zeitung prüfen: Wo beginnt die Achse?*	*für mich*	4	5
Tag 5	*Umfragen lesen*	*Brief an meine jüngere Schwester: wie man eine Umfrage richtig liest*	*meine Schwester*	5	7
Tag 6	*Stichprobe*	*warum eine Umfrage mit zwanzig Leuten wenig sagt – wichtig für meine Abschlussarbeit*	*für mich*	4	5
Tag 7	*Wiederholung*	*Kapitel 1–3 zusammen: Damit kann ich meine Ergebnisse selbst erklären*	*für mich + Kollegin*	4	6

3 · Tag 7: Rückblick

Mein bester Zusammenhang dieser Woche:
Mit Statistik kann ich Zahlen in den Nachrichten selbst prüfen – und meiner Schwester dabei helfen.

Was will ich beibehalten?
nach jedem Lernen zwei Sätze: wofür? · ab und zu ein Brief

Dir fällt nichts ein? Klein und konkret: eine Grafik in der Zeitung, einer Kollegin etwas erklären. Es zählt nicht, ob es klug klingt, sondern ob es für dich stimmt. Dazu Episode 2: Erklärung prüfen · Episode 3: Fortschritt sichtbar.

BEISPIEL

Mein Lernmotivations-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit dem Lernen anzufangen?			
2. Wie sinnlos hat sich der Lernstoff für dich angefühlt?			
3. Wie sehr hast du gedacht: „Das schaffe ich eh nicht“?			
4. Wie sehr hattest du das Gefühl, nicht voranzukommen?			
5. Wie oft hast du das Lernen abgebrochen oder ausfallen lassen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Wofür brauche ich das – für mich oder für jemanden, der mir wichtig ist?

1 · Tag 1: Wofür lerne ich überhaupt?

Mein Ziel in einem Satz:

Stoff dieser Woche:

Wofür ist genau dieser Stoff in meinem Leben nützlich – heute, später, für jemanden?

Mein erster Nutzen-Text (10–15 Minuten) als:

☐ Notiz für mich ☐ Brief an _____

2 · Nach jeder Lerneinheit ab Tag 2: Interesse vorher · wofür? · für wen? · Interesse nachher

Zwei bis drei Sätze, konkret statt allgemein: Wofür kann ich genau das brauchen – heute, später oder für jemanden, der mir wichtig ist? Interesse von 0 = gar keins bis 10 = sehr groß. Tag 5: längerer Text + „Wem nützt es, dass ich das kann?“

Tag	**Stoff heute**	**Wofür ich das brauche (2–3 Sätze)**	**für wen?**	**Interesse vorher 0–10**	**Interesse nachher 0–10**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Mein bester Zusammenhang dieser Woche:

Was will ich beibehalten?

Dir fällt nichts ein? Klein und konkret: eine Grafik in der Zeitung, einer Kollegin etwas erklären. Es zählt nicht, ob es klug klingt, sondern ob es für dich stimmt. Dazu Episode 2: Erklärung prüfen · Episode 3: Fortschritt sichtbar.