Letzte Woche ist ein Test in Statistik schiefgegangen. Seitdem sitzt du vor dem Skript und denkst: „Ich bin halt nicht der Typ für Zahlen." Wozu dann überhaupt noch lernen? Das **Attributionstraining aus der kognitiven Verhaltenstherapie** (im Englischen *Attributional Retraining*) heißt: Nach einem Rückschlag schreibst du auf, wie du ihn dir erklärst, prüfst, ob diese Erklärung stimmt – und suchst eine ehrliche Erklärung, die dir einen nächsten Schritt lässt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie entscheidet nicht der Rückschlag allein, sondern wie du ihn dir erklärst – und „Ich bin halt nicht begabt" lässt dir keinen nächsten Schritt. An Begabung oder „Typ" kannst du nichts ändern. Also übst du weniger, der nächste Test geht wieder schief – und die Erklärung fühlt sich bestätigt, obwohl sie dich nur vom Üben abgehalten hat.

„Ich kann halt nicht backen."
stabile Erklärung – kein nächster Schritt

→

„Ofen zu heiß, zu früh herausgenommen."
veränderbare Erklärung – beim nächsten Mal: kühler, länger

So geht es

1. **Tag 1: Mein letzter Rückschlag.** Was ist passiert? Deine erste Erklärung, wörtlich. Dazu drei Dinge, die du durch Üben gelernt hast (Autofahren, ein Instrument, etwas im Job). Heute nur aufschreiben.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Anlass:** was ist passiert → erste Erklärung → **stabil oder veränderbar?** (stabil = bleibt, ganz gleich, was du tust; veränderbar = Übung, Methode, Zeitpunkt) → was spricht dafür, was dagegen? Hängst du fest: Was würdest du einer Freundin in derselben Lage sagen?
3. **Ehrliche Erklärung und nächster kleiner Schritt.** Sie hat mit Methode, Übung, Zeitpunkt oder Hilfe zu tun. Dann trägst du ein, wie sehr du dir den Stoff vorher und nachher zutraust (0–10).
4. **Tag 7:** Welche Erklärung hat mir diese Woche einen nächsten Schritt gegeben? Das Barometer machst du an Tag 1, 3 und 7.

Wenn es nicht gleich klappt

Eine neue Erklärung muss stimmen, nicht nur gut klingen. Es geht nicht darum, dir einzureden, dass du alles kannst. Fühlt sie sich wie Schönreden an? Prüf sie genauso wie die erste. Keine veränderbare Erklärung? Frag jemanden, der das Fach kann – eine Kommilitonin, einen Kollegen, die Kursleiterin. Bleiben trotz viel Üben über lange Zeit große Lücken, gib dir nicht selbst die Schuld, sondern lass das abklären.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Attributionstraining vor allem mit Studienanfängern im ersten Semester, in älteren Studien: Bis zum Ende des Studienjahres hatten sie mehr Gefühl, das Studium in der Hand zu haben, mehr Zuversicht, bessere Gefühle und bessere Noten als eine Gruppe ohne Training. Die Wirkung zeigte sich nicht sofort. Eine zweite Studie mit Pflegestudierenden hatte keine Vergleichsgruppe. Das Arbeitsblatt allein, ohne Kurs, wurde noch nicht geprüft. Der Stoff wirkt sinnlos? Dazu Episode 1: Nutzen-Schreiben. Du kommst nicht voran? Dazu Episode 3: Fortschritt sichtbar.

Wichtig: 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Dir ist seit Wochen fast alles egal? → Episode 9.
Gedanken, dir etwas anzutun? → Sofort Hilfe holen.

Erst die Erklärung prüfen – dann der nächste Schritt.

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?

1 · Tag 1: Mein letzter Rückschlag (heute nur aufschreiben, noch nichts ändern)

Was ist passiert? Statistik-Test schiefgegangen

Meine erste Erklärung (wörtlich) „Ich halt nicht der Typ für Zahlen.“

Dinge, die ich durch Üben gelernt habe 1 Gedicht auswendig 2 Gitarre 3 Tabellen im Job

2 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Erklärung prüfen (ein Anlass pro Tag: Aufgabe, Kapitel, Moment zum Aufgeben)

Tag	**Was ist passiert?** / ***ehrliche Erklärung*** *(Methode · Übung · Zeitpunkt · Hilfe)*	**erste Erklärung**	**stabil oder veränderbar?**	**Was spricht dafür · was dagegen?** (Was würde ich einer Freundin sagen?) / ***nächster kleiner Schritt***	**Zutrauen vorher** 0–10 / ***Zutrauen nachher*** *0–10*
2	Aufgabe 3 nicht verstanden	„Ich kapiere Statistik einfach nicht.“	stabil	+ hat wirklich nicht geklappt · – Aufgaben 1 und 2 gelöst	2
	Formel nur gelesen, nie selbst gerechnet			2 Aufgaben ohne Lösung rechnen	4
3	Übungsblatt halb leer abgegeben	„Ich bin zu dumm dafür.“	stabil	+ viele Lücken · – 2 Aufgaben ganz richtig	3
	erst am Abend vor der Abgabe angefangen			Blatt am Tag der Ausgabe anschauen	5
4	Kapitel Wahrscheinlichkeit abgebrochen	„Ich bin zu langsam für so was.“	stabil	+ brauche länger · – Kapitel davor geschafft	3
	um 23 Uhr angefangen, müde nach der Arbeit			morgen vor dem Abendessen, ½ Stunde	5
5	Frage im Kurs nicht beantwortet	„Alle anderen sind schlauer.“	stabil	+ zwei wussten es · – die meisten schwiegen	3
	das Thema noch nicht wiederholt			Kommilitonin fragen, wie sie lernt	5
6	Kapitel 4 im Skript unklar	„Das verstehe ich nie.“	stabil	+ Kapitel 4 bleibt unklar · – Kapitel 1–3 verstanden	4
	mir fehlt ein Beispiel dazu			Kursleiterin um ein Beispiel bitten	6
7	Probeaufgabe halb richtig	„Ich werde das nie können.“	stabil	+ noch Fehler drin · – vor einer Woche gar nichts gelöst	3
	Ich übe erst seit einer Woche richtig.			morgen dieselbe Aufgabe noch einmal	6

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Erklärung hat mir diese Woche einen nächsten Schritt gegeben?

Nur gelesen statt selbst gerechnet – das kann ich ändern.

Was frage ich mich beim nächsten Rückschlag zuerst?

Woran lag es – Methode, Übung, Zeitpunkt oder Hilfe?

Dazu: Episode 1: Nutzen-Schreiben · Episode 3: Fortschritt sichtbar

BEISPIEL

Erst die Erklärung prüfen – dann der nächste Schritt.

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?

1 · Tag 1: Mein letzter Rückschlag (heute nur aufschreiben, noch nichts ändern)

Was ist passiert?

Meine erste Erklärung (wörtlich)

Dinge, die ich durch Üben gelernt habe

2 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Erklärung prüfen (ein Anlass pro Tag: Aufgabe, Kapitel, Moment zum Aufgeben)

Tag	**Was ist passiert?** / ***ehrliche Erklärung*** *(Methode · Übung · Zeitpunkt · Hilfe)*	**erste Erklärung**	**stabil oder veränderbar?**	**Was spricht dafür · was dagegen?** (Was würde ich einer Freundin sagen?) / ***nächster kleiner Schritt***	**Zutrauen vorher** 0–10 / ***Zutrauen nachher*** *0–10*
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Erklärung hat mir diese Woche einen nächsten Schritt gegeben?

Was frage ich mich beim nächsten Rückschlag zuerst?

Dazu: Episode 1: Nutzen-Schreiben · Episode 3: Fortschritt sichtbar