Der Ordner für deine Weiterbildung liegt seit Wochen da. Jede Woche liest du ein paar Seiten – und trotzdem denkst du: „Ich komme einfach nicht voran." Bei der **Fortschrittsbeobachtung aus der Verhaltenstherapie** (im Englischen Progress Monitoring) schreibst du jeden Tag auf, was du konkret geschafft hast, machst es sichtbar – und erzählst es einmal in der Woche einem Menschen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie fehlt dann genau das, was Lernen am Laufen hält: das Gefühl, dass du vorankommst. Beim Lernen ist Fortschritt unsichtbar – nach einer Stunde sieht der Ordner aus wie vorher. Ohne Erfolgserlebnis fehlt die Belohnung, die dich morgen wieder anfangen lässt. Das Gefühl, etwas zu können, hängt eng mit der Lust zusammen, aus eigenem Antrieb zu lernen (ein Zusammenhang, kein Beweis).

Wanderung ohne Markierung
jeder Kilometer fühlt sich an wie der erste – hinter dir siehst du nichts

→

Ein Strich auf der Wanderkarte
nach jedem Stück: Du siehst, wie weit du schon bist. Jeder Lernblock bekommt einen Strich.

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Wochenplan: kleine Lernblöcke je Tag (zum Beispiel 25 Minuten mit kurzer fester Pause – nur eine Möglichkeit, keine Regel; lieber zu wenige als zu viele) · ein **Wenn-dann-Satz** für die Unlust · wem du am Tag 7 davon erzählst.
2. **Tag 2–7 nach dem Lernen:** jeden gemachten Block als Kästchen ausmalen · eine Zeile: **Was kann ich jetzt ohne Nachschauen erklären?** · Lust vorher und nachher (0–10) · Häkchen, wenn du den Wenn-dann-Satz genutzt hast.
3. **Tag 7:** alle ausgemalten Kästchen in den Wochenbalken übertragen, ihn einem Menschen zeigen oder davon erzählen. Frage: Was sehe ich jetzt, das ich vorher nicht gesehen habe?
4. **Barometer** am Tag 3 und Tag 7 noch einmal.

Wenn es nicht gleich klappt

Ein Tag fällt aus? Lass die Kästchen leer – ein leeres Kästchen ist kein Versagen, morgen geht es weiter. Das Messen macht dir Druck? Es zählen Minuten und erledigte Schritte, nicht Noten; ein ausgemaltes Kästchen sagt nur, dass du da warst. Du willst niemandem davon erzählen? Das ist in Ordnung – Aufschreiben wirkt auch, erzählen ist ein Zusatz.

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: Geprüft wurde das Beobachten des eigenen Fortschritts in über hundert Studien – vor allem bei Gesundheitszielen, nicht direkt beim Lernen. Am meisten half es, wenn der Fortschritt aufgeschrieben oder anderen erzählt wurde. Es zählen Minuten und erledigte Schritte, nicht Noten. Bei der Kurve zählt die Richtung, nicht die Höhe.

Wichtig: Dir ist seit Wochen fast alles egal? → Episode 9.
Gedanken, dir etwas anzutun? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: Nutzen-Schreiben · Episode 2: Erklärung prüfen.

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?

Jeder Schritt zählt – sichtbar machen, nicht bewerten.

1 · Tag 1: Mein Wochenplan

Meine Lernblöcke je Tag (kleine feste Lernzeit, z. B. 25 Minuten mit kurzer Pause – lieber zu wenige als zu viele):

Tag 2	**Tag 3**	**Tag 4**	**Tag 5**	**Tag 6**	**Tag 7**	**zusammen**
3	2	2	3	2	2	14

Mein Wenn-dann-Satz für die Unlust – Wenn … *ich den Ordner zuklappen will,* … dann … *mache ich noch 5 Minuten und schreibe auf, wo ich stehe.*

Wem erzähle ich am Tag 7 von meiner Woche? (oder wem zeige ich den Balken?) *meiner Kollegin*

2 · Tag 2–7: Kästchen ausmalen · ohne Nachschauen erklären · Lust vorher/nachher

Je geplantem Block ein Kästchen umranden, jeden gemachten Block ausmalen. Ein Tag fällt aus? Kästchen leer lassen, morgen weiter. Lust von 0 = gar keine bis 10 = sehr groß. Es zählen Minuten und erledigte Schritte, nicht Noten.

Tag	**Blöcke: geplant · gemacht (ausmalen)**	**Was ich jetzt ohne Nachschauen erklären kann (eine Zeile)**	**Lust vorher 0–10**	**Lust nachher 0–10**	**Wenn-dann genutzt? ✓**
Tag 2	■■□□ geplant 3	*kann die drei Phasen eines Projekts erklären*	2	4	✓
Tag 3	■■□□ geplant 2	*was ein Meilenstein ist – mit einem Beispiel*	3	4	
Tag 4	□□□□ geplant 2	*krank – leer gelassen, morgen weiter*	–	–	
Tag 5	■■□□ geplant 3	*wie man einen einfachen Zeitplan für ein Projekt aufstellt*	2	5	✓
Tag 6	■□□□ geplant 2	*warum man Risiken schon am Anfang aufschreibt*	3	5	✓
Tag 7	■■□□ geplant 2	*die Phasen + Meilensteine an meinem eigenen Projekt*	3	6	

3 · Tag 7: Mein Wochenbalken – zeigen oder erzählen

Male für jeden gemachten Block der Woche ein Kästchen aus:

■■■■■■■■■□□□□□□□□□□□□ 9 von 14 Blöcken

Gezeigt oder erzählt – wem? *meiner Kollegin erzählt*

Was sehe ich jetzt, das ich vorher nicht gesehen habe? *Ich bin weiter, als ich dachte – auch mit einem Tag krank.*

Messen macht dir Druck? Es zählen Minuten und erledigte Schritte, nicht Noten. Bei der Kurve zählt die Richtung, nicht die Höhe. Niemandem erzählen? Aufschreiben wirkt auch. Dazu Episode 1: Nutzen-Schreiben · Episode 2: Erklärung prüfen.

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?

Jeder Schritt zählt – sichtbar machen, nicht bewerten.

1 · Tag 1: Mein Wochenplan

Meine Lernblöcke je Tag (kleine feste Lernzeit, z. B. 25 Minuten mit kurzer Pause – lieber zu wenige als zu viele):

Tag 2 _____ **Tag 3** _____ **Tag 4** _____ **Tag 5** _____ **Tag 6** _____ **Tag 7** _____ **zusammen** _____

Mein Wenn-dann-Satz für die Unlust – Wenn … _____ … dann … _____

Wem erzähle ich am Tag 7 von meiner Woche? (oder wem zeige ich den Balken?) _____

2 · Tag 2–7: Kästchen ausmalen · ohne Nachschauen erklären · Lust vorher/nachher

Je geplantem Block ein Kästchen umranden, jeden gemachten Block ausmalen. Ein Tag fällt aus? Kästchen leer lassen, morgen weiter. Lust von 0 = gar keine bis 10 = sehr groß. Es zählen Minuten und erledigte Schritte, nicht Noten.

Tag	**Blöcke: geplant · gemacht (ausmalen)**	**Was ich jetzt ohne Nachschauen erklären kann (eine Zeile)**	**Lust vorher 0–10**	**Lust nachher 0–10**	**Wenn-dann genutzt? ✓**
Tag 2	☐☐☐☐ geplant ___				
Tag 3	☐☐☐☐ geplant ___				
Tag 4	☐☐☐☐ geplant ___				
Tag 5	☐☐☐☐ geplant ___				
Tag 6	☐☐☐☐ geplant ___				
Tag 7	☐☐☐☐ geplant ___				

3 · Tag 7: Mein Wochenbalken – zeigen oder erzählen

Male für jeden gemachten Block der Woche ein Kästchen aus:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ____ von ____ Blöcken

Gezeigt oder erzählt – wem? _____ Was sehe ich jetzt, das ich vorher nicht gesehen habe? _____

Messen macht dir Druck? Es zählen Minuten und erledigte Schritte, nicht Noten. Bei der Kurve zählt die Richtung, nicht die Höhe. Niemandem erzählen? Aufschreiben wirkt auch. Dazu Episode 1: Nutzen-Schreiben · Episode 2: Erklärung prüfen.