Lernmotivation

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 53

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Lernmotivation: Pädagogische Psychologie: Utility-Value-Intervention

Episode 2: Lernmotivation: KVT: Attributionstraining

Episode 3: Lernmotivation: Verhaltenstherapie: Fortschrittsbeobachtung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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.

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

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.