



# Lernen lernen

## Realistische Ziele setzen – Erfolge feiern

Bei schwierigen Aufgaben oder wenn du einmal nicht motiviert zum Lernen bist, ist es hilfreich, sich **überschaubare Ziele** zu setzen. Hilfreich dabei ist eine konkrete, positive Zielformulierung. Das sind zum Beispiel **positiv formulierte Ziele**:

Negativ formulierte Ziele	Positiv formulierte Ziele
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich will keine Hausaufgaben machen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich habe alle Hausaufgaben im Monat April erledigt.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich will nicht mehr so schlecht im Kopfrechnen sein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich kann das 1x1 bis zum Ende des Semesters perfekt!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich will keine schwierigen Aufgaben lösen müssen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich arbeite eine halbe Stunde an der schwierigen Aufgabe. Wenn ich nicht weiterkomme, frage ich meine Lehrerin oder meinen Lehrer.</li> </ul>

Achte auf das Ausmaß des Zieles! Steckst du dir zu hohe Ziele, dann passiert es leicht, dass du dich damit überforderst und schnell wieder die Motivation verlierst.

Unser Gehirn liebt Zahlen! Lege fest, was du **bis wann** erreichen möchtest. Setze dir **Teilziele** am Weg bis zum großen Ziel. Dadurch kannst du von Zeit zu Zeit kleine **Erfolge feiern**.

Denke daran:  
**Nur wer Ziele hat, kann auch welche erreichen!**

Ich beginne **JETZT!**

Ich **KANN** das!

Ich halte **DURCH!**

Das wird **GROBARTIG!**

Mein Ziel:

---



---



---

Ich hole mir **HILFE**, wenn ich sie brauche!

Ich **WILL** das!

Ich **SCHAFFE** das!

So werde ich den Erfolg feiern:

---



---



---