

Lernen lernen



Fokussieren aufs Ziel – Hindernisse überwinden

Positives Denken fördert den Weg zum Ziel.

Schau auf die Hindernisse, deine Schwächen und Hürden beim Lernen, aber lenk deine Gedanken nicht auf sie.

Konzentriere dich lieber auf das, was du erreichen möchtest und wie du dahin kommst.

Beispiel für eine Hausübung

Positiv gedacht:

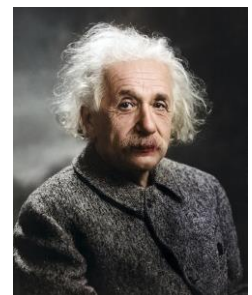
- Ich richte meine Mathematikssachen her.
- Ich schaffe mir einen Überblick, was zu tun ist.
- Ich beginne mit den Aufgaben, die ich gut schaffe.
- Ich schau im Heft nach, wie wir die Aufgaben in der Schule gelöst haben.
- Ich versuche nun die Aufgaben, die mir schwer fallen selber zu lösen.
- Gelingt mir eine Aufgabe nicht, hole ich mir Hilfe (Eltern, SchulkollegInnen, Geschwister, Internet, ...)
- Nun habe ich die Hausübung fertig, verstehe ich die Dinge etwas besser, bin zufrieden und habe Freizeit ...

Negativ gedacht:

- Es freut mich nicht, eigentlich möchte ich lieber was anderes tun.
- Ich schiebe die Aufgabe so lange vor mich her, bis es gar nicht mehr anders geht.
- Ich ärgere mich, dass so viel zu tun ist (obwohl ich noch gar nicht begonnen hab und eigentlich gar nicht weiß, wie viel es wirklich ist).
- Ich beginne mit dem ersten Beispiel und bin verzweifelt, weil ich die Angabe schon gar nicht verstehe.
- Ich zweifle an mir, ob ich Mathematik überhaupt verstehe und tu mir selber leid.
- Ich schau auf die Uhr und denke, dass ich nun vermutlich keine Freizeit mehr haben werde, weil ich die ganze Zeit schon Mathe machen muss ...



Du entscheidest!



„Denken müssen wir ja sowieso! Warum dann nicht gleich positiv?“

Zitat von Albert Einstein