

Lernen lernen



Vom Druck perfekt sein zu wollen

Manchmal kann einem der Wunsch, alles perfekt und vollständig machen zu wollen, blockieren und dazu führen, dass man nichts mehr weiter bringt. Man traut sich gar nicht mehr etwas anzufangen, weil das Ziel unerreichbar scheint. Auch gute Leistungen können zu Unzufriedenheit führen, wenn der eigene Anspruch zu hoch ist!

Deshalb:

- Setze dir realistische Ziele!
- Gib dein Bestes, aber erwarte nicht von dir, perfekt zu sein!
- Konzentriere dich in Testsituationen darauf, was du kannst – vergeude keine Zeit mit Dingen, die du nicht kannst!
- Überlege Verbesserungen/Änderungen nach einer erbrachten Leistung, nicht erst wieder kurz vor der nächsten Prüfungssituation!
- Betrachte Schwierigkeiten als Herausforderung, die man meistern kann und jedenfalls daraus etwas lernt!
- Würdige deine Erfolge und nimm sie nicht als selbstverständlich an!
- Der Glaube an deine Fähigkeiten wird gestärkt, wenn du deine Lernerfolge erkennst!

Ich kann nicht immer perfekt sein.

Ich lerne aber aus jedem Fehler!

