

Als Inspiration: Y O U T H T E N T I A L als Motivationsbotschaft – für jeden Buchstaben ein kleiner Motivations-Booster

Y – YIPPIE!!!: Freue Dich ganz bewusst über jedes erreichte Lernziel (über wirklich jedes), über Deine Selbständigkeit, über Fortschritte (z.B. bei der Rechtschreibung oder den Matheaufgaben), über Deinen Willen am Ball zu bleiben. Freude fühlt sich nicht nur gut an, sie hält die Motivation hoch ... und dann hat man doch gleich Lust auf den nächsten Erfolg.

O – OPTIMISMUS: Probiere es mal mit einer Tüte Optimismus! Auch wenn das Klassenarbeitsthema langweilig scheint, Referate Dir alles abverlangen oder der Sportunterricht einfach nur peinlich ist – versuche, die positiven Seiten von Aufgaben und Situationen zu sehen. In jeder Challenge steckt eine Chance.

U – UNTERSTÜTZUNG: Suche Dir Unterstützung und Rückhalt bei Freunden, Klassenkameraden, Familie, Lehrpersonen. Falls Du nicht weiterweißt, dann lass Dir helfen. So bleibt die eigene Motivation auch in schwierigen Phasen an Deiner Seite.

T – TRÄUME: Neben den konkreten ‚kurzfristigen‘ Ziele ist es wichtig GROß zu träumen: Wie möchtest Du Dich entwickeln, was gehört zu (D)einem glücklichen Leben?!! Stelle Dir Dein Leben in 5, 10 oder 20 Jahren vor und lass Dich (ohne negative Bewertung) von der besten Version Deiner selbst motivieren.

H – HOMIES: Arbeite mit Klassenkameraden oder Freunden zusammen. Die Hausaufgaben machen gleich viel mehr Spaß, wenn man sie gemeinsam mit Freunden löst.

T – TEILZIELE: Jeder lange Weg sollte in kleine Etappen eingeteilt werden, damit Du die Übersicht behältst und planvoll vorgehst. Jedes erreichte Etappenziel ist ein Erfolg. Träume groß, aber plane klein. Je überschaubarer die Teilziele sind, desto schneller wirst Du sie erreichen. Heißt, feiere nicht erst das Endziel, sondern nimm Teilziele in den Fokus und belohne Dich, wenn Du diese erreicht hast

E – ERFOLGE: Erfolge dürfen auch belohnt werden. Überlege Dir selbst, womit Du Dir etwas Gutes tun möchtest. Es müssen nicht immer die großen Dinge sein: ein Stück von Deiner Lieblingsschokolade, ein Lob von Deinen Eltern, eine Runde mit dem Fahrrad, ein Telefonat mit einem Lieblingsmenschen ...

N – NEUGIER: Versuchen auch bei langweiligen Themen Deine Neugier zu wecken. Jede Entwicklung, jeder Antrieb braucht Lust auf etwas Neues – formuliere deshalb Fragen zum Lernstoff, was könnte Dich interessieren, welche Fragen würdest Du in einer Klausur stellen ...

T – TAGESFORM: Für ein erfolgreiches Lernen ist es wichtig, dass Du Deinen persönlichen Biorhythmus kennst oder kennenlernst. Beobachte Dich einmal selbst: Wann bist Du leistungsfähig, wann völlig unkonzentriert oder müde? Die Leistungshöhepunkte der meisten Menschen liegen am Vormittag, gefolgt von einem Mittags-Tief, am frühen Abend steigt die Leistungskurve wieder etwas. Aber auch wenn die Leistungsfähigkeit bei vielen Menschen sehr ähnlich verläuft, solltest Du sie einmal individuell für Dich bestimmen.

I – INSPIRATION: Lass Dich von interessanten Persönlichkeiten inspirieren! Recherchiere doch einmal, welche Werdegänge Promis oder andere Vorbilder hatten, die Du bewunderst. Du wirst feststellen: So ganz ohne die Schule und ein wenig Engagement hätten sie es wohl kaum so weit gebracht.

A – ABSCHALTEN: Pausen machen, nicht vergessen. Hier gilt die Faustregel: $\text{Alter} \times 2 = \text{Arbeitszeit}$, Beispiel: $12 \text{ Jahre} \times 2 = 24 \text{ Minuten Arbeitszeit}$. Nach diesem Beispiel wäre nach 24 Minuten Zeit für eine kleine Pause von 3 bis 5 Minuten, ABER Hände weg vom Smartphone oder dem Tablet.

L – LERNEN: Bereits das Lernen und Entdecken neuer Inhalte und Wege kann einen Motivationsschub auslösen. In unserem Gehirn wird der Botenstoff Dopamin ausgestoßen, wenn wir etwas verstehen oder ein Lernziel erreichen – bleib deshalb dran und genieße die kleinen und großen Glücksmomente beim Pauken.