

Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause? Tipps für Schülerinnen und Schüler

Kristina Loderer, Martin Daumiller, Markus Dresel

Angaben zur Veröffentlichung / Publication details:

Loderer, Kristina, Martin Daumiller, and Markus Dresel. 2020. "Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause? Tipps für Schülerinnen und Schüler." *Psychologische Coronahilfe*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27411.30242>.

Nutzungsbedingungen / Terms of use:

licgercopyright

Dieses Dokument wird unter folgenden Bedingungen zur Verfügung gestellt: / This document is made available under these conditions:

Deutsches Urheberrecht

Weitere Informationen finden Sie unter: / For more information see:

<https://www.uni-augsburg.de/de/organisation/bibliothek/publizieren-zitieren-archivieren/publiz/>



Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause?

Kristina Loderer, Martin Daumiller & Markus Dresel (Universität Augsburg)

Beitrag auf: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-motiviere-ich-mich-beim-lernen-zu-hause/>

Durch die Corona-Pandemie heißt es „Schule zu Hause“ für dich – je nachdem in welcher Jahrgangsstufe und in welchem Bundesland du zur Schule gehst, findet die Schule komplett oder zumindest zu einem großen Teil daheim statt. Home-Schooling war sicher eine große Umstellung für dich! Diese neue Situation ist aufregend und bringt viele Freiheiten beim Lernen mit sich. Das kann sehr viel Spaß bereiten!

Vielleicht hast du aber auch manchmal das Gefühl, dass es dir schwerfällt, dich aufzuraffen und zu motivieren. Vielleicht langweilst du dich von Zeit zu Zeit beim Lernen, weil es zu wenig Abwechslung gibt oder dir die anderen aus der Klasse fehlen. Vielleicht ärgerst du dich manchmal über die Aufgaben, die du von deinen Lehrkräften gestellt bekommst, bist frustriert oder fühlst dich unsicher, wenn du beim Lernen nicht so gut zurechtkommst.

Kommt dir das bekannt vor?

Psychologinnen und Psychologen haben einiges darüber herausgefunden, mit welchen Strategien sich Schülerinnen und Schüler selbst motivieren können. Diese Forschungsergebnisse kannst du nun im Home-Schooling gut nutzen, wenn du einmal Schwierigkeiten hast, dich zum Lernen aufzuraffen.

In diesem Beitrag haben wir einige wichtige Tipps für dich zusammengestellt, die dir dabei helfen können, in solchen Situationen am Ball zu bleiben, einen kühlen Kopf zu bewahren und dich besser zu fühlen. Die Forschung hat gezeigt, dass sich diese Strategien gut dafür eignen.

Probiere sie doch einfach einmal aus!

Tipp 1: Steigere dein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit beim Lernen!

Wenn du das Gefühl hast, dass du Schwierigkeiten beim Lernen zu Hause hast, dir die Stoffmenge über den Kopf wächst, du bestimmte Aufgaben nicht verstehst oder daran zweifelst, gut voranzukommen, probiere folgende Strategien – hier geht es darum, dein Gefühl zu steigern, dass du die Dinge unter Kontrolle hast und dich beim Lernen sicherer fühlst:

- Versuche, die neue Lernsituation als positive und spannende Herausforderung zu sehen, die dir die Chance bietet, auszuprobieren, was dir beim Lernen Spaß macht.
- Mach dir bewusst, was du schon alles geschafft hast, was du schon besser kannst als vor ein paar Tagen oder Wochen und wie du früher ähnliche Aufgaben gemeistert hast. Denke

möglichst bildhaft daran und sage dir ganz bewusst, dass du das schaffen kannst! Es kann helfen, sich selbst Mut zu machen und sich gut zuzusprechen.

- Bitte andere um Hilfe, wenn du das Gefühl hast, bei einer Aufgabe nicht weiter zu kommen – vielleicht geht es ja anderen aus deiner Klasse ganz genauso! Auch Eltern oder Geschwister können Unterstützung bieten oder dir helfen, Kontakt zu deinen Lehrkräften herzustellen!
- Versuche, den Stoff in kleine Portionen einzuteilen und konzentriere dich immer auf den nächsten Schritt – das hilft dir, den Überblick zu behalten und deinen Fortschritt zu sehen! So wirst du öfter Erfolgserlebnisse verspüren und motivierter sein, weiterzumachen!
- Wenn du mit einer Aufgabe nicht zurechtkommst, liegt das oft daran, dass du noch nicht richtig an die Sache heran gehst oder noch nicht genügend Anstrengung aufgewendet hast. Zu sagen, dass man ein Fach generell “nicht kann”, ist Unsinn! Wenn man die richtigen Strategien einsetzt, kann jeder neue Dinge lernen und sich verbessern!
- Wenn du etwas falsch gemacht hast, ist das eine wichtige Info für dich. Es hilft dir zu erkennen, wo du andere Strategien ausprobieren kannst und mit welchen Aufgaben und Inhalten du dich nochmal genauer beschäftigen solltest, um dein Wissen zu verbessern.
- Lass dich nicht von Schwierigkeiten aus der Bahn werfen – mache dir bewusst, dass du dein Vorgehen und deine Strategien ändern und zukünftige Aufgaben meistern kannst, auch wenn mal etwas nicht so klappt wie gewünscht!

Tipp 2: Mache dir bewusst, wofür die Aufgaben und Themen nützlich sind!

Manchmal fragst du dich beim Lernen vielleicht “Wozu das alles?” und langweilst dich, weil dir der Stoff oder die Aufgaben sinnlos erscheinen. Probiere folgendes, um deine Motivation zu steigern:

- Denke darüber nach, wo dir die Inhalte in deinem Alltag begegnen.
- Schreibe dir in ein paar Stichworten auf, für was die Inhalte nützlich sind.
- Besprich mit anderen aus deiner Klasse, wofür es nützlich sein kann, bestimmte Dinge, die ihr behandelt, zu lernen. Vielleicht haben auch deine Eltern oder Geschwister Ideen dazu?
- Mach dir bewusst, dass es wichtig ist, dranzubleiben und dass das Lernen zu Hause genauso wichtig ist wie sonst auch, auch wenn sich das Format geändert hat!

Tipp 3: Sorge selbst für Abwechslung und Spaß beim Lernen!

Wenn du das Gefühl hast, dass sich die Aufgabenstellungen wiederholen, und du beginnst, dich deshalb zu langweilen, kannst du folgende Tipps ausprobieren und die Freiheiten, die du beim Lernen zu Hause hast, nutzen, um deinen Spaß am Lernen zu steigern.

- Betrachte deine Aufgaben doch mal als Spiel! Überlege dir z.B. ein Punktesystem oder schnapp dir eine Stoppuhr und setze dir ein Zeitlimit für bestimmte Aufgaben (ohne aber dabei schlampig zu werden ;-) !)

- Überlege dir Quizfragen zum Lernstoff, die ihr euch auch gegenseitig stellen könnt – so kommst du in den Austausch mit anderen und wiederholst gleichzeitig die Inhalte!
- Suche dir selbst Lernmaterialien, die zum Thema passen – zum Beispiel eine Seite in einem Buch oder ein gutes Erklärvideo im Internet.
- Erklärt euch Dinge gegenseitig (z.B. am Telefon) oder erstellt gemeinsam ein eigenes Erklärvideo zu einem Thema, das euch besonders interessiert oder besonders wichtig ist!
- Arbeite mit Lernmaterial, dass dir Freude bereitet – lege dir z.B. deinen Lieblingsstift bereit oder nutze buntes Papier für Notizen.

Tipp 4: Belohne dich auch mal selbst!

Nach getaner Arbeit ist es auch mal wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun – gerade, wenn man eine besonders knifflige oder weniger spannende Aufgabe erledigt hat! Hier ein paar Ideen:

- Überlege dir schöne Aktivitäten (z.B. nach draußen gehen, mit Freunden chatten, ein Spiel spielen oder in deinem Lieblingsbuch lesen), die dir Spaß machen – dabei kannst du auch gleich wieder ein bisschen erholen und auftanken!
- Du kannst dir die Belohnung schon vor dem Lernen überlegen und dann einen Vertrag mit dir selbst machen (gedanklich oder schriftlich), nach welchem Ziel du sie erhältst.
- Vielleicht kannst du deine Aufgaben auch so sortieren, dass du zunächst mit denen beginnst, die dir am wenigsten gefallen, und dann zu denen übergehst, die dir besonders gut gefallen.

Tipp 5: Tausche dich mit anderen aus und bleibe in Kontakt mit deinen Schulfreunden und Schulfreundinnen sowie deinen Lehrkräften!

Manchmal kann das Lernen alleine zu Hause auch ganz einfach auf die Nerven gehen. Der Austausch mit anderen ist wichtig – nicht nur, weil ihr euch beim Lernen unterstützen und gemeinsam mit lustigen Übungen für Abwechslung beim Lernen sorgen könnt, sondern auch, weil ihr euch gegenseitig motivieren und aufmuntern könnt, wenn die Dinge mal nicht so laufen wie geplant.

- Deine Lehrerinnen und Lehrer freuen sich ganz bestimmt, wenn sie etwas von dir hören. Wenn du eine Frage oder eine Anregung hast, kontaktiere sie doch einfach!
- Tausche dich mit anderen aus deiner Klasse aus und sprecht über eure Erfahrungen mit dem Lernen zu Hause. Was klappt bei anderen vielleicht besonders gut? Wie versuchen sich die anderen zu motivieren? Kannst du dir davon etwas abschauen?
- Entwickelt gemeinsam Lernpläne und vereinbart, wie ihr euch gegenseitig an eure Aufgaben und Ziele erinnern könnt. Ihr könnt kleinere Lernteams bilden, die sich regelmäßig austauschen und unterstützen, wenn es zu Unklarheiten oder Motivationsschwierigkeiten kommt!

- Tauscht euch auch mal über Dinge aus, die nichts mit dem Lernen zu tun haben! Wie geht es anderen in dieser besonderen Zeit? Welche Aktivitäten unternehmen andere gerne, um auch mal Abstand vom Lernen zu bekommen?
- Probiert auch mal, euch über Videochat zu verbinden, wenn ihr euch austauscht!

Kennst du schon die Tipps aus der Lernpsychologie dazu, wie du effektiv zu Hause lernen und Schulaufgaben erledigen kannst? Schau doch einfach mal rein: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/effektiv-zu-hause-lernen/> und <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/schulaufgaben-erfolgreich-erledigen/>

Literaturhinweise:

Götz, T. (2017). (Hrsg.). *Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen* (2. Aufl.). Paderborn: Schöningh/UTB.

Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189–205.
https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804_1

*Autor*innen: Kristina Loderer, Martin Daumiller & Markus Dresel*