

Lernmotivation und Fiat-Tendenz

von Kristina Zierhut (01.11.2016)

„Ich will in der Schule besser werden und bin auch bereit mehr zu lernen. Aber dann ist wieder eine Woche rum und ich habe nichts gemacht.“

„Ich nehme mir immer vor, dass ich Mathe lerne, aber dann krieg ich den Hintern nicht hoch. Was kann ich da machen?“

An Motivation fehlt es diesen Schülern nicht. Sie wollen lernen. Was ihnen fehlt, ist der Anstoß etwas zu tun. Dieses letzte Aufraffen, auch tatsächlich anzufangen. In der Psychologie heißt das Fiat-Tendenz. Das hat nichts mit der Automarke zu tun, sondern kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „es werde“. Sie muss vorhanden sein, dass aus der Motivation auch eine Handlung wird.

Wie kann man diese Fiat-Tendenz erzeugen? Ein reiner Appell an die Disziplin oder der Rat sich einfach zusammenzureißen hilft in solchen Fällen nur selten weiter.

Es gibt jedoch ein paar Tricks, die funktionieren:

Trick 1: Konkret werden

Statt sich nur vorzunehmen, am Mittwoch „Mathe zu lernen“, ist es besser, sich vorher ganz genau aufzuschreiben, was man machen will. Möchte man z.B. Quadratische Gleichungen wiederholen, schreibt man sich dazu gleich die Aufgaben im Buch oder auf einem Arbeitsblatt auf, die man rechnen will. Also Seite 27 Nr. 3 a) bis c) und Nr. 4. Wenn man ein ganz neues Thema lernen will, dann kann man auch „30 min. Internetrecherche und Lernvideos anschauen“ notieren.

Wichtig ist, dass man sich ganz genau aufschreibt, was man lernen will. Am besten mit Seitenzahl und Aufgabennummer. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit, wirklich etwas zu tun, auf ungefähr 80% an.

Trick 2: Tagesablauf beachten

Das Lernen sollte gut in den Tagesablauf passen. Z.B. eine Stunde vor dem gemeinsamen Abendessen oder mittwochs nach dem Fussballtraining. Eine Erinnerung auf dem Handy ist ebenfalls hilfreich.

Allerdings klappt dieser Trick nur in Kombination mit Trick 1. Wenn der geplante Zeitpunkt kommt, muss man nicht erst überlegen, was man jetzt lernen könnte, sondern kann sofort anfangen. Der innere Schweinehund hat dann gar keine Chance, sich einzumischen und einen vom Lernen abzuhalten.

Trick 3: Kleine Portionen

Man sollte sich nicht zu viel vornehmen. Erst mal kleine überschaubare Lerneinheiten planen, die gut in den Tagesablauf passen. Das ist sehr wichtig, wenn man nachhaltig das Lernverhalten ändern will. Kleine Aufgaben, die man dann auch wirklich bewältigt hat, motivieren zum Weitermachen. Nimmt man sich dagegen zu viel vor und schafft es dann nicht, bewirkt man nur das Gegenteil und es wird immer schwieriger, einen weiteren Versuch zu starten.

Trick 4: Den Ort wechseln

Zu Hause gibt es so viel Ablenkung und alte Gewohnheiten, dass es nicht nur schwer fällt mit dem Lernen anzufangen, sondern auch dranzubleiben. Nach jeder Aufgabe oder Denkpause muss man wieder neu kämpfen, dass man weiter macht. Das kostet viel Kraft. Abhilfe kann ein Ortswechsel schaffen. Z.B. das Lernen in der Bibliothek oder man richtet sich einen Arbeitsraum in einem freien Zimmer ein.

Trick 5: Die Lerngruppe

Das Lernen in der Gruppe ist dann effektiv, wenn man sich regelmäßig trifft. Wenn man sich schon zum Lernen trifft, wird auch meistens was gemacht. Kann ein Gruppenmitglied an einem Termin nicht, ist das kein Grund für die anderen, nichts zu machen. Die verbindlichen Termine werden schnell zur Routine.

Kristina Zierhut