**SELBSTMOTIVATION**

* Der positive Kick  
  (positive Suggestion – DIE kommunikations-psychologische Lösung)
* Der positive Kick für nachher  
  („Ich bring’s hinter mich“ – wenn es endlich erledigt ist, fühle ich mich besser)
* Die Einsicht in die Notwendigkeit  
  („Was sein muss, muss sein“ – für Sachtypen!)
* „Sharon“  
  (Verglichen mit katastrophalen Aussichten sind schlechte noch immer gut!)
* Nicht vergessen: Die beste Motivation ist immer noch Interesse und Spaß am Gescheiterwerden!

## DER INNERE SCHWEINEHUND

**(Mangelnde Frustrationstoleranz – der Bequemlichkeit nachgeben)**

Was wir von den Anonymen Alkoholikern lernen können:

* Mach dir nichts vor!  
  Der innere Schweinehund lauert immer und überall, dein Leben lang – du musst ihn IMMER niederkämpfen!
* Keine guten Vorsätze – tu’s gleich!  
  (Also nicht: „ich werde lernen“ oder „ich will lernen“, sondern lernen!)
* Wir müssen immer nur das Problem lösen, das wir jetzt haben.  
  (Wenn du 200 Seiten lernen musst, zerbrich dir nicht darüber den Kopf, ob du das schaffst oder nicht – lern einmal die erste!)
* Niemand verlangt, dass du’s gerne tust – aber tun musst du es!  
  (Wenn du die erste Seite nicht lernst, wirst du nie zur zweiten kommen!)  
  P.S.: Leichter geht es schon, wenn du für dich einen Grund findest, warum du diese Arbeit auf dich nimmst (🡪 Motivation)

## ZEITMANAGEMENT

* Tagesplan = Seiten im Lehrbuch Tage50% der verfügbaren Zeit zuplanen, Rest bleibt frei (Spiel und Spaß, notfalls Reserve)
* Plan an gut sichtbarer Stelle aufhängen (z.B. Zimmertür in Augenhöhe, Schreibtischlampe, am Fenster)
* Wichtig? Dringend?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sehr 🡪 wichtig 🡪 wenig | Delegieren | In den Papierkorb! |
| A-Aufgaben – **sofort tun!** | Terminieren |
| Sehr 🡪 dringend 🡪 wenig | |

## LERNEN – HÄUFIGE FEHLER

* „Speed kills“ .... dich selber nämlich!  
  Nur so schnell lernen, dass das bildhafte Vorstellen noch funktioniert.  
  Nur soviel, dass das Neue noch in den Kopf geht.  
  (Kurze) Abwechslung, Pause!
* Vergiss das Wiederholen nicht!  
  - nach 1 Tag  
  - nach 1 Woche  
  - in den Ferien  
  Ideal: lernen – weglegen – vor der SA wiederholen.
* Lernen lernt man nur durch Lernen  
  Beobachte, wenn dir etwas leicht gefallen ist – versuche, an unangenehmen Stoff so heranzugehen wie an den, der dir liegt („dem Fach eine Chance geben“).

© Karzel ZSelbstmotivation.docx