



Leseprobe aus Hardeland und Berger-Riesmeier,  
»Kein Bock auf Lernen?« – 50 Karten zur Selbstmotivation,  
ISBN 4019172200350 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172200350](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200350)

***Heute fange  
ich aber wirklich  
an ... Oder doch  
lieber morgen?***



## **Motivationstipp**

**Abgemacht! Ein Vertrag mit sich selbst.**

Damit du das, was du dir vornimmst, wirklich machst, probiere doch einmal etwas hiervon aus:

- Du kannst einen schriftlichen Vertrag mit dir selbst schließen – mit Datum und Unterschrift. Du kannst darin auch eine Klausel einbauen und eine »Strafe« festlegen, für den Fall, dass du den Vertrag brichst. Oder du legst eine Belohnung fest, wenn du den Vertrag erfüllst.
- Vielleicht vereinbarst du mit dir: »Genau die Zeit, die ich durch den späteren Lernbeginn verliere, hänge ich ›hinten dran‹.«
- Wie wär's, wenn du eine Vereinbarung triffst, aus der es kein Zurück gibt? Zum Beispiel könntest du deiner Lehrerin/deinem Lehrer sagen, dass du ihr/ihm in drei Tagen schon einmal eine Gliederung für dein Referat vorlegst.
- Du könntest mit jemandem verabreden, dass du ihr/ihm nach dem Lernen erzählst, was du gelernt hast. Oder bitte die Person, dich abzufragen. Das geht auch per WhatsApp, Sprachnachricht oder Videoanruf.
- Auch dieser Gedanke kann helfen: Ein Versprechen dir selbst gegenüber gilt genauso wie ein Versprechen, das du anderen gibst. Wie klingt das für dich?



*Mir fällt es  
schwer, mit  
dem Lernen  
anzufangen.*

## Motivationstipp

Das Lernen zur Gewohnheit machen:  
mit Routinen und Ritualen starten.

Wer **immer auf die gleiche Weise** mit dem Lernen beginnt und ganz bewusst immer die gleiche Routine durchläuft, der/dem fällt es auf Dauer viel leichter, damit anzufangen. Der Lerneinstieg wird so zur Gewohnheit.

Hier ein paar Ideen:

- Möglicherweise brauchst du einen ganz persönlichen Motivationsong. Einige Sportlerinnen und Sportler motivieren sich vor dem Wettkampf mit einem Song, der sie anspornt.
- Vielleicht startest du einmal mit einer kleinen Aufmerksamkeitsübung? Zum Beispiel dieser: Schließe die Augen und atme fünfmal tief durch, sodass sich dein Bauch kräftig hebt und senkt.
- Du kannst dich auch selbst laut anfeuern, etwa so: »Tu es jetzt, tu es gleich!« oder »Hinsetzen, erledigen, aufatmen!«.
- Es kann helfen, wenn du vorher schon alles bereitlegst, was du zum Lernen brauchst.



*Ich weiß gar nicht, warum ich das lernen soll.  
Das bringt mir doch eh nichts ...*

## Motivationstipp

Die Fantasie spielen lassen – einfach mal  
Kopfkino.

Manchmal empfindet man bestimmte Aufgaben als unnützlich oder belastend. Wenn man es dann erledigt und geschafft hat, löst das gute Gefühle aus. Man ist zufrieden und erleichtert. Auch hier kann man sich selbst ein wenig austricksen: Wer sich schon vorher vorstellt und ausmalt, wie es sich anfühlt, wenn man es schon erledigt hat, wird aktiv und tatkräftig. Man macht sich dann eher auf den Weg und packt die Aufgabe an.

Hier ein paar anregende Fragen, was du dir vorstellen und in der Fantasie ausmalen kannst, um dich zu motivieren:

- Wie fühlst du dich, wenn du das Abschlusszeugnis in der Hand hältst? Wer ist dabei und freut sich mit dir? Wie feiert ihr?
- Wie ist es, wenn du eine längere Projektarbeit abgegeben hast? Was machst du dann Schönes? Womit belohnst du dich?
- Du kannst dir auch einfach vorstellen, wie es ist, wenn du eine Hausaufgabe schon erledigt hast. Vielleicht siehst du dich dann mit Freunden chatten oder auf dem Sofa chillen.



*Beim Lernen  
denke ich an so  
viel anderes.*

## Motivationstipp

Selbst bestimmen, was man denkt.

## Ablenkende Gedanken stören die Konzentration.

So könntest du sie in den Griff bekommen:

- Vor dem Lernen alles auf einen Zettel schreiben, was einem durch den Kopf geht. Den Zettel dann bewusst beiseitelegen – vielleicht sogar in eine kleine Schachtel, Dose oder in eine Schublade. So kann man diese Gedanken eine Zeit lang wegsperren und sich vielleicht später darum kümmern.
- Laut aussprechen, was einem durch den Kopf geht, etwa so: »Nun schiebe ich diese Gedanken ganz bewusst bis um ... Uhr beiseite. Jetzt habe ich den Kopf für das Lernen frei. Als Erstes mache ich ...!«
- Für Blitzgedanken, die beim Lernen plötzlich auftreten, eine Kurznotiz erstellen und diese für später beiseitelegen.
- Sich klarmachen: Nur du selbst bestimmst, was du denkst. Du kannst ablenkende Gedanken zulassen oder sie abwehren.



*Ich verschiebe das  
Lernen immer wieder auf  
später. Und oft mache ich  
es dann gar nicht mehr.*

## Motivationstipp

Startpunkt auf die Minute genau festlegen.

Wer sich vornimmt: »Morgen Nachmittag lerne ich«, die/der hält sich das Zeitfenster schon zu weit offen. Die Wahrscheinlichkeit, dass man etwas aufschiebt, steigt dadurch.

Das könntest du tun:

- Eine ungerade Anfangszeit festlegen, zum Beispiel 16:13 Uhr. Das ist noch verbindlicher.
- Die Erinnerungsfunktion deines Handys oder den Wecker nutzen. Vielleicht hilft dir ein spezieller Klingelton nur für das Lernen?
- Jemanden bitten, dich an das Lernen zu erinnern – vielleicht eine vertraute Person.

Leseprobe aus Hardeland und Berger-Riesmeier, »Kein Bock auf Lernen?« – 50 Karten zur Selbstmotivation, ISBN 4019172200350 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

Hanna Hardeland · Marianne Berger

# »Kein Bock auf Lernen?«

## 50 Karten zur Selbstmotivation



**BELTZ**

Erfolgreiche Lernende sind meistens nicht intelligenter, sondern motivierter. Mit der Art und Weise, wie sie das Lernen angehen, erreichen sie oft mehr als andere, die vielleicht sogar talentierter oder begabter sind.

Lehrkräfte und Eltern fühlen sich oft ratlos, wenn unmotivierte Schüler/innen unter ihren Möglichkeiten bleiben und ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen (können). Die Schülerin oder der Schüler »kann zwar, will aber leider nicht«, heißt es dann in Notenkonferenzen oder Elterngesprächen. Gut gemeinte Ratschläge, wie »Jetzt fang doch einfach mal an«, oder gar die Warnung vor schlechten Noten führen selten weiter. Denn wer glaubt, andere Personen von außen motivieren zu können, hat sich kräftig geirrt.

Lernen kann die/der Lernende nur selbst. Doch was bedeutet das? Lernen ist im Wesentlichen ein individueller und selbstgesteuerter Aneignungsprozess (Arnold/Schön 2019). Entsprechend können sich die Lernenden auch nur selbst dazu motivieren. Wenn es gelingt, Lernende zur Selbstreflexion anzuregen und in ihnen Veränderungsbereitschaft zur Optimierung ihrer motivationalen Schemata zu bewirken, so ist damit viel erreicht.

## **Selbstlernkompetenz**

Den Lernprozess eigenverantwortlich planen, organisieren und steuern zu können – dies ist auch angesichts der Digitalisierung eine bedeutsame Kompetenz. Viele Lernende sind jedoch überfordert, wenn sie auf sich gestellt sind. Schließ-

lich haben Lehrpersonen ihnen im Schulalltag zuvor häufig gesagt, was zu tun ist. Ihnen fehlt die steuernde, beobachtende, begleitende und kontrollierende Lehrperson.

In der Schule nehmen kognitive Inhalte und fachliches Lernen viel Raum ein. Oft fehlt die Zeit, gerade jene Kompetenzen zu fördern, die ebendiese kognitiven Hürden leichter nehmen lassen. Dabei sind Selbstlernkompetenzen, die Fähigkeit, sich selbst und das eigene Lernen zu managen, für den Lernerfolg zumeist bedeutsamer als manch fachlicher Inhalt. Genau hier setzt dieses Kartenset an: Es hilft dabei, sich selbst besser zu motivieren, den eigenen Lernprozess verantwortlich zu planen, zu organisieren und zu steuern.

## Die Vorteile des Kartensets zur Selbstmotivation

Die Lernenden

- erhalten Impulse, um ihrem eigenen Motivationsgeschehen auf die Schliche zu kommen.
- entwickeln mithilfe der unterschiedlichsten Anregungen selbst effektive Vorgehensweisen, um sich zu motivieren.
- finden selbstständig heraus, welche Veränderungsschritte hilfreich sind. Dabei müssen sie sich niemandem offenbaren, sondern können sich ungezwungen mit sich selbst und ihrer motivationalen Situation beschäftigen.

## Zum Inhalt der Karten

Fehlende Lernlust zeigt sich auf verschiedenste Art und Weise und kann vielfältige Ursachen haben. Während sich die eine Schülerin gar nicht erst an den Schreibtisch setzt, fehlt dem anderen Schüler die Ausdauer und er gibt bei anspruchsvolleren Aufgaben schnell auf. Motivationsprobleme können beispielsweise erlernte Verhaltensweisen, aber auch ein Ausdruck von Versagensangst oder Perfektionismus sein.

Diese Karten berücksichtigen klassische motivationale Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und Selbstbeobachtung. Ebenso beinhalten einige Karten Anregungen zur Veränderung der Lernstrategien und der Zeitplanung. Auf den Karten werden Motivationshemmnisse gezielt aufgegriffen, so wie Lernende sie im Coaching selbst auch benennen. Die beiden Autorinnen schöpfen hier aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung als Lehrerinnen und Lerncoaches.

Dazu ein Beispiel: Bei Rückgabe der Klassenarbeit sagen Lernende häufig: »Und, was hast du?« Ein solcher Vergleich kann die Motivation beeinträchtigen, insbesondere dann, wenn eine Lernende/ein Lernender glaubt, fleißiger zu sein, und doch immer eine schlechtere Note als eine andere/ein anderer erhält. Entsprechend thematisiert eine Karte den Umgang mit solchen Vergleichen. Hierbei steht die Aussage »Die anderen sind eh besser als ich – das hat alles keinen Zweck« im Mittelpunkt.

## So sind die Karten aufgebaut

### Die Kartenvorderseite als »Türöffner«

Die Sprechblasen enthalten typische Äußerungen von Schülerinnen und Schülern, sie spiegeln deren Einschätzungen, Wahrnehmungen und Befindlichkeiten im Zusammenhang mit fehlender Lernlust wider. Dadurch wird unterstützt, dass sich Lernende angesprochen fühlen und wiederfinden. Wenn sie sich mithilfe von passenden Äußerungen »abgeholt« fühlen, steigt die Offenheit und Bereitschaft dafür, sich mit einer – für sie selbst als passend empfundenen – Anregung zu beschäftigen. Darunter folgt ein prägnanter Motivationstipp.



## **Die Kartenrückseite: Impulse, Anregungen und Ideen zur Motivationsförderung**

Zumeist mangelt es Lernenden an konkreten Ideen dafür, wie sie die eigene Motivation steigern können. Dabei unterstützt die Kartenrückseite mit verschiedensten Anregungen.

Die Kartenrückseite zielt darauf ab, die Experimentierfreude und Veränderungsbereitschaft der Lernenden zu wecken. Hier werden jeweils Ideen zur Verhaltensänderung aufgeführt. Mittels dieser Impulse wird die/der Lernende zur Ideenfindung angeregt, um für sich passende Maßnahmen zur Motivationsförderung abzuleiten. Entscheidend ist, dass der/dem Lernenden keine Maßnahmen »aufgeschwätzt« werden, sondern dass sie/er *für sich selbst passende* Maßnahmen auswählt, um diese anzuwenden. Autonomie und Kompetenzerleben sind nach der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (1985) grundlegende psychologische Bedürfnisse, die sich positiv auf das motivationale Handeln auswirken (Hardeland 2019).

Die auf der Kartenrückseite aufgeführten Impulse/Anregungen zielen zum Beispiel darauf ab, die eigene innere Einstellung zum Lernen positiv zu verändern oder die Lernsituation motivationsförderlich zu gestalten.

## **Zur Arbeit mit den Karten**

In einem Dialog zwischen Lehrperson und Lernender/Lernendem kann zunächst anhand der Vorderseiten der Karten Klarheit über das individuelle Motivationsdefizit gewonnen

werden. Nun wird die/der Lernende anhand fragender Impulse vonseiten der Lehrkraft dazu angeregt, selbst Lösungs-ideen zu entwickeln. Erst dann sollte auf die Rückseite zurückgegriffen und erfragt werden, welche Maßnahmen sich die/der Lernende für sich selbst vorstellen kann, um künftig stärker motiviert zu sein. Im Gespräch wird die ausgewählte Maßnahme dann konkretisiert.

Eine andere Variante ist, dass sich die/der Lernende eigenständig mit den Karten beschäftigt und sich ein bis drei Karten aussucht, um sich näher damit zu befassen und für sich selbst passende Maßnahmen auszusuchen. Die eigenständige Beschäftigung mit den Karten hat den Vorteil, dass sich die/der Lernende dabei unbeobachtet fühlt. Sie/Er kann ungezwungen und offen Lösungen für ihre/seine persönlichen Motivationsdefizite finden.

Um den Erfolg der Maßnahmen zu planen und im Blick zu haben, finden Sie im Download die Schreibvorlage »Dein Motivationserfolg«.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit den Karten!

*Hanna Hardeland*

*Marianne Berger*

Abschließend sei erwähnt, dass dieses Kartenset Anregungen zur Selbstmotivation gibt. So kann beispielsweise für eine stark ausgeprägte Prokrastination eine psychotherapeutische Begleitung sinnvoll oder erforderlich sein.



## Download

Zu finden unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de) auf der Produktseite des Kartensets.

### Mein Weg zur Selbstmotivation

Das mache ich jetzt aus, um motivierter zu sein:

.....  
.....  
.....

Dann beginne ich damit:

am ..... um .....Uhr

Damit belohne ich mich ...

.....  
.....  
.....

Eine Woche später, am ..... (Datum) schaue ich dann, wie es geklappt hat:

Das hat schon gut geklappt:

.....  
.....  
.....

Das mache ich beim nächsten Mal (noch) besser:

.....  
.....

**Auf zum nächsten Schritt!**

aus: Hardeland/Berger, Kein Bock auf Lernen? © 2021 Beltz Verlag - Weinheim und Basel

## Literatur

Brohm, M. (2012): Motivation lernen. Das Trainingsprogramm für die Schule. Weinheim und Basel: Beltz.

Brohm, M.; Endres, W. (2017): Positive Psychologie in der Schule. 2. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz.

Hardeland, H. (2019): Lerncoaching und Lernberatung. Lernende in ihrem Lernprozess wirksam begleiten und unterstützen. Ein Buch zur (Weiter-)Entwicklung der theoretischen und praktischen (Lern-)Coachingkompetenz. 7. überarbeitete Auflage. Hohengehren: Schneider.

Höcker, A.; Engberding, M.; Rist, F. (2017): Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens. 2. aktualisierte und ergänzte Auflage. Göttingen: Hogrefe.

Seiwert, L. J. (2014): Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. 6. Auflage. München: Gräfe und Unzer.

Smits, E. (2020): Prokrastination verstehen und überwinden. BMmedia.

Spinath, B.; Dickhäuser, O.; Schöne, C. (Hrsg.) (2018): Psychologie der Motivation und Emotion. Grundlagen und Anwendung in ausgewählten Lern- und Arbeitskontexten. Göttingen: Hogrefe.

Martin, P. Y. (2015): Fragebogen zur Lernstrategie-Nutzung (LSN) [www.pymagix.com/unterlagen/Martin\\_LSN-Schule.pdf](http://www.pymagix.com/unterlagen/Martin_LSN-Schule.pdf) (letzter Zugriff: 02.03.2021)

## Über die Autorinnen



**Hanna Hardeland** ist Lehrerin sowie Lerncoach und Lernberatungsexpertin. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher und entwickelt stetig innovatives pädagogisches Material. An ihrem Hamburger Fortbildungsinstitut bildet sie mit großem Erfolg Lerncoaches sowie Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter aus und bietet Fortbildungen zum Thema »Lernentwicklungsgespräche führen« an. Hier gibt sie ihre Erfahrungen praxisnah weiter. Ihr Credo lautet: »Endlich wird in der Schule über das Lernen gesprochen.«



**Dr. Marianne Berger** ist Gymnasiallehrerin und Lerncoach. Als Expertin für Evaluationen hat sie mehr als zehntausend Kinder und Jugendliche in Grundschulen sowie weiterführenden Schulen mit quantitativen und qualitativen Verfahren befragt. Sie war zuvor als Meinungsforscherin bei international bekannten Meinungsforschungsinstituten in Deutschland und Argentinien tätig.