

Ein entscheidender Faktor für den Lernerfolg ist die **Motivation**. **Motivation** ist das Streben nach Zielen.

Setzen Sie sich Ziele!

Hat man ein Ziel vor Augen, lernt man zeiteffizienter und meist erfolgreicher. Ziele geben unserem Handeln Sinn und Richtung. Diese sollten aber **realistisch** gesetzt werden, um sie auch wirklich erreichen zu können.



Belohnen Sie sich!

Ein Ansporn ist natürlich immer eine Belohnung: „Wenn ich die Ausbildung erfolgreich abschlieÙe, werde ich in meiner Firma übernommen“. Ebenso hilft es, sich **Etappenziele** zu setzen und sich dafür mit Kleinigkeiten zu belohnen, z.B.: „Wenn ich bis heute Abend die zwei Kapitel geschafft habe, gehe ich ins Kino“. Wenn man dann auf das Geschaffte zurückblickt, entwickelt sich ein gewisser Stolz auf sich selbst. Man sollte jedoch diszipliniert genug sein, sich wirklich **nur dann zu belohnen, wenn man sein Ziel auch erreicht hat**.

Denken Sie positiv!

Förderlich ist zudem Selbstvertrauen, Feedback und Lob (von sich selbst, ebenso wie von anderen). Generell sollte die Herangehensweise möglichst **positiv** sein. Aus „Ich muss das noch lernen“ sollte „Ich will das noch lernen“ werden. Andersherum sollten **negative Gedanken bekämpft** werden. Wenn man glaubt, einem wachse alles über den Kopf, sollte man versuchen, an sich selbst zu glauben und sich selbst etwas anzufeuern.

Lassen Sie sich nicht ablenken!

Um es sich selbst ein wenig zu erleichtern, sollte man **Störquellen** – wie das Handy – außer Reichweite bringen. Ebenso sollte man sich seine eigenen Ausreden wie „Ich fange gleich an, nur noch schnell aufräumen (einkaufen, bei Facebook vorbeischaun, ...)“ nicht durchgehen lassen.

Lernen Sie mit anderen!

Auch das **Arbeiten in einer Gruppe** kann für die Motivation vorteilhaft sein. Durch die entstehende Verbindlichkeit z.B. durch die Vereinbarung eines Termins, ist man gezwungen, tatsächlich zu lernen, um die anderen nicht zu versetzen. Ebenso können Gruppenmitglieder sich gegenseitig durch ihr Wissen ergänzen sowie emotional unterstützen.



Blicken Sie nach vorn!

Dass Lernen jedoch nicht jedem Spaß bereitet und sich je nach Thema manchmal als sehr langatmig erweisen kann, ist altbekannt. Für die Prüfungsvorbereitung reicht es wohl aus, die Motivation in der Aussicht auf einen **erfolgreichen Abschluss** zu finden und nicht zwingend im Spaß an allen einzelnen Themen. Um eine langfristige Motivation für seine Arbeit zu erlangen, sind Arbeitsinhalt und -umgebung sowie die Identifikation mit der Tätigkeit entscheidend. Motivation verhilft zur Zufriedenheit und entspricht damit einem wichtigen Ziel, das man selbst für sein gesamtes Berufsleben haben sollte.



Quellen und weiterführende Literatur

<http://lexikon.stangl.eu/337/motivation/http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/motivation.html>

<http://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/selbstmotivation.php>

<http://www.neuronation.de/alltag-und-karriere/extrinsische-motivation>

<http://karrierebibel.de/selbstmotivation/>

© psdesign1 - stock.adobe.com

© JKstock - stock.adobe.com

© Coloures-pic - Fotolia.com