



ROBERT
BLUM
GYMNASIUM

Seid ihr auch so unmotiviert wie wir? Braucht ihr mal wieder ein bisschen Pepp im Alltag? Na dann kommt jetzt genau das Richtige für euch!

Tipps für Motivation im Lockdown - von uns für euch

1. **Struktur** zu entwickeln, die an „früheren Alltag“ angelehnt ist
2. Nicht erst um 12 Uhr **aufstehen**, sondern ein paar Stunden früher, damit der Tag länger ist
3. Eine **Morgenroutine** entwickeln, die dir Freude bereitet und eine gute Grundlage für den Tag ist. Dazu könnte gehören:
 1. Mit einem guten und motivierenden Podcast in den Tag starten ODER dein Handy die erste halbe oder ganze Stunde vom Tag nicht zu benutzen, sondern stattdessen ein gutes Buch zu lesen (Ideen findest du auf einem anderen PDF)
 2. Fertig machen, als würdest du zur Schule gehen, also RAUS AUS DEM GAMMEL-LOOK :)
 3. Sport machen - super Voraussetzung für einen produktiven Tag
 4. Bett machen - das ist dann schon wie ein kleiner „Erfolg“ am Morgen und die erste erledigte Aufgabe des Tages
 5. Leckeres und ausgiebiges Frühstück, das dich mit viel Energie versorgt
4. Eine **neue Gewohnheit** entwickeln - beispielsweise ein Teil der 3-Wochen-Challenge von einem anderen PDF über einen längeren Zeitraum
5. Zwischendurch mal eine **Pause machen** und vom Schreibtisch aufstehen. Dann kannst du beispielsweise einen Spaziergang machen, ein kleines Workout einschieben oder ein Hobby ausüben.
6. Etwas **neues ausprobieren** - ein neues Rezept, ein neues Hobby, eine neue Musikrichtung.
7. Deinen **Kiez neu entdecken** - entweder mit dem Fahrrad, mit Inline-Skates, mit einem Skate- oder Longboard oder einfach zu Fuß.
8. Dein **Zimmer umgestalten**, wenn du mal einen Tapetenwechsel brauchst. Eine neue Umgebung kann manchmal ziemlich helfen. Stell deinen Schreibtisch am besten ans Fenster - Tageslicht ist wichtig!
9. Wenn dir Lernmotivation fehlt: Probier mal die **Pomodoro-Methode** aus (Lernzeit in Intervalle von 25 Min. konzentriertes Arbeiten und 5 Minuten Pause einteilen) ODER lasse neben bei „**real life studying**“-Videos von YouTube laufen
10. Schreibe **TO-DO-Listen** - beispielsweise mit unserem PDF als Vorlage ;)
11. Mache **Playlists** für alle Situationen (Sport, Lernen, Freizeit etc.)
12. **Plane am Abend** vorher den nächsten Tag. Dazu könnte gehören:
 1. TO-DO-Liste für den nächsten Tag machen
 2. Schonmal ein Outfit rauslegen
 3. evtl. sogar ein Workout aussuchen, auf das du dich freust und was dir Spaß macht
13. Versuche, eine **Struktur beizubehalten** und so Konstanten im (neuen) Alltag zu schaffen



TIPPS FÜR LERNMOTIVATION

Wir kennen es alle, es steht eine Arbeit/Klausur/Test an und du muss anfangen zu lernen. Ob man wirklich Lust hat anzufangen? Eigentlich nicht, wir wollen dir Tipps und Tricks zeigen wie du in der Zukunft erfolgreicher deine Prüfungen absolvieren kannst.

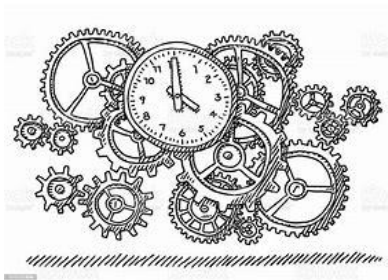
I. Denke in Schritten!

Der häufigste Fehler beim Lernen besteht darin, Ziele zu groß zu formulieren, in etwa so: „Heute werde ich 6 Stunden lang lernen für die Arbeit morgen.“ definiere dir Mini-Ziele, zum Beispiel: „Heute werde ich 3 Seiten lesen“ oder „Heute gucke ich mir nur ein Thema an“. Je kleiner das Ziel, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass es dich nicht abschreckt. Insbesondere beim Lernen zu Hause nehmen sich viele Schüler „große Brocken“ vor. Lerne stattdessen schrittweise und zerteile große Aufgaben in kleine, handliche Portionen. Erst Schritt 1, dann Schritt 2, dann Schritt 3 und so weiter.



2. 5 Minuten!

Bei komplexen Themen oder längeren Lerneinheiten fällt das Anfangen besonders schwer! Doch mithilfe der Fünf-Minuten-Regel kannst du diese mentale Blockade aushebeln. Dabei legst du eine kleine, konkrete Aufgabe fest und bearbeitest diese nur fünf Minuten lang. Danach hörst du wieder auf und entscheidest, ob du weitermachst oder nicht. Wenn du nach fünf Minuten absolut keine Lust mehr hast, dann hörst du einfach auf und machst etwas anderes oder startest später einen neuen Anlauf. Der Trick bei der Fünf-Minuten-Regel ist aber, dass du dich sehr wahrscheinlich nach fünf Minuten nicht zurückziehen wirst.



4. Der Countdown!

Am Schluss eines Countdowns entlädt sich die Spannung und eine Handlung wird eingeleitet. Deshalb kannst du dir auch beim Lernen zu Hause diesen Mechanismus zunutze machen. Dazu bestimmst du zunächst eine konkrete Aufgabe, kommst dann für einen kurzem Moment zur Ruhe und leitest dann deinen persönlichen Lern-Countdown ein. Bist du am Ende angekommen, beginnst du – ohne zu zögern – mit dem Lernen.



