

## Weiterbildungsaktivität

### Checkliste

---

## Lernmotivation

### Grundlagen

Sich selbst motivieren zu können – und das immer wieder aufs Neue – ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Die folgende Checkliste gibt Ihnen Anhaltspunkte, wie Sie sich eine positive Lernmotivation erarbeiten und erhalten können.

### Checkliste

#### Ziele setzen

- Sie sollten sich beim Lernen Ziele setzen und dieses in Form eines Zielsystems: Langfristiges (End-)Ziel formulieren und dieses dann unterteilen in kurzfristige Zwischenziele, welche realistisch und ohne Probleme zu erreichen sind.
- Bezüglich der kurzfristigen Ziele sollten Sie folgendes überprüfen:
  - Ist das Ziel konkret, messbar und zeitbezogen?
  - Ist es erreichbar, realistisch und kein Wunschtraum?
  - Bringt mich das Zwischenziel dem Endziel näher? Ist es stimmig mit dem Oberziel?
  - Will ich das Ziel wirklich erreichen?
  - Warum will ich es erreichen?
  - Welche ungeahnten Schwierigkeiten und Hindernisse können auftreten?
  - Wie komme ich vom einen zum nächsten Teilziel?
- Sie sollten Ihren Zielerreichungsgrad kontrollieren. Dieses gilt auch für alle Zwischenziele. Früh erkannte Abweichungen können noch korrigiert werden.

#### Erfolgserlebnisse schaffen

- Wenn Ihre Ziele realistisch waren, werden sich auch Erfolge einstellen. Das eigene Anspruchsniveau muss passen!
- Schreiben Sie diese Erfolge nicht dem Zufall zu. Sie waren fleissig, daher ist der Erfolg Belohnung Ihrer Anstrengung.
- Geniessen Sie den Erfolg und belohnen Sie sich.
- Positionieren Sie eine unangenehme Lernaufgabe zwischen zwei angenehmen.
- Wenden Sie die Lerninhalte an.

- Schauen Sie bezüglich der Selbstmotivation bei anderen Menschen zu, lernen Sie von diesen.

#### Interesse wecken

- Stellen Sie Verbindungen zwischen neuem Lernstoff und bereits Gelerntem her.
- Suchen Sie Anwendungsmöglichkeiten für die gelernten Inhalte.
- Diskutieren Sie mit anderen, seien Sie auf der Suche nach kontroversen und provozierenden Thesen.
- Bleiben Sie neugierig und versuchen Sie, das Gelernte auf Ihr Lebensumfeld anzuwenden.

#### Positives Denken

- Gewichten Sie Negatives nicht zu stark.
- Suchen Sie Positives und stellen Sie es hervor.
- Sehen Sie in allem einen Nutzen für sich selbst. Sogar wenig relevantes Wissen hat einen Nutzen.
- Bleiben Sie humorvoll und gelassen. Es lohnt sich nicht, sich über den Lernstoff aufzuregen.