



Staatliche  
Schulberatung  
in Bayern

## Motivations-Tipps für Schüler

### **Allgemein**

Leistungsschwierigkeiten werden häufig von Schülern, Eltern oder Lehrern mit dem Begriff „Faulheit“ erklärt. Das kann sein, muss aber nicht. Du solltest unbedingt klären, ob du in der Lage bist, „fleißig“ zu sein.

- Weißt du was du tun musst?
- Weißt du wie man lernt?
- Kannst du dem Unterricht folgen oder ist es dir zu schwer?

**Wenn du unsicher bist, sage es bitte unbedingt deiner Klassenlehrkraft oder/und anschließend dem Beratungslehrer.**

### **Wie kannst du dich motivieren? Tipps für Schüler!**

#### Grundsätzlich:

Bedenke, dass wir alle gerne faul sind. Um Ziele im Leben zu erreichen müssen wir alle mit unserer Faulheit umgehen lernen. Ziele zu erreichen macht uns dann stolz. Also lies dir diese Tipps doch mal durch, sicher ist auch für dich eine Anregung dabei.

- Schiebe das, was du lernen musst, nicht auf. Tu es gleich. Der Ärger, den du später mit dem aufgeschobenen Lernstoff hast, ist sicherlich unangenehmer als die momentane Unlust.
- Richte deinen Arbeitsplatz so her, dass du Lust hast darauf zu arbeiten. Beseitige was dich ablenken könnte.
- Setze dir Ziele. Dabei kann dir ein kleiner Lernplan, auf dem geschrieben steht, was du erreichen möchtest, nützlich sein. Unterscheide dabei zwischen Muss- und Kannzielen. Hake ab, was du erledigt hast.
- Bewältige größere Lernaufgaben wie Proben, Referate usw. nach dem Prinzip der schrittweisen Zielerreichung. Du kannst nicht alles an einem Tag erledigen. Fange frühzeitig an und erledige es in Etappen.
- Du kannst dich für die Erledigung von Teilzielen auch einmal belohnen, z.B. mit angenehmen Freizeittätigkeiten.
- Sage nie, dass du ein Fach oder einen Stoff nicht magst. Dies hindert dich daran in diesem Bereich sinnvoll zu lernen. Wenn du offen bleibst, findest du etwas,

was dich auch in diesem Bereich interessiert oder neugierig macht.

- Informiere dich früh über Berufsziele und Weiterbildungsmöglichkeiten, so wirst du merken, wofür es sich lohnt anzustrengen.



**Und wenn alles nichts hilft?**

**...komm zum Beratungslehrer oder sonstigen Ansprechpartnern deines Vertrauens.**