

Max und die Klausur

Aufgabe 1:

Meine persönliche Gewohnheitsfalle: Immer wenn ich mir vornehme, für die Klausur zu lernen, unterbreche ich das Lernen oder fange erst gar nicht an. Mal esse ich was Süßes, mal spiele ich mit dem Smartphone, mal streame ich ein bisschen. Irgendwie habe ich die Gewohnheit, dem Lernen aus dem Weg zu gehen, gleichzeitig ärgert mich das aber auch, und ich wäre gern effizienter.

Wie fühle ich mich, wenn ich eigentlich lernen will?

Es fühlt sich nicht gut an, irgendwie hab ich Angst, dass ich die Klausur nicht schaffe. Es ist anstrengend, die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten für die Matheaufgaben zu finden, ich fühle mich hilflos, ich denke, dass die anderen das besser können. Außerdem habe ich keinen Plan, mit was ich anfangen soll, ich verstehe auch einiges im Lernstoff nicht, das macht mich hilflos. Das Gefühl ist unangenehm, etwa wie Angst, aber ich spüre da auch Unlust. Warum soll ich mich anstrengen, wenn ich „jetzt“ was viel Cooleres machen könnte?

Welche Auslöser führen dazu, dass ich das Lernen unterbreche?

- Beklemmendes Gefühl, wenn ich an die letzte Klausur denke
- Gedanke an etwas, das JETZT Spaß machen würde

Wie habe ich bisher reagiert?

Diese ungunstigen Gefühle konnte ich gut verdrängen, indem ich einfach etwas anderes getan habe, das mir unmittelbar Spaß bringt, oder indem ich was Leckeres gegessen habe ... Manchmal habe ich auch schlicht vergessen, dass ich lernen wollte.

Aufgabe 3:

1. Dem Auslöser, in diesem Fall die innere Stimmung (z. B. Angst), etwas entgegensetzen:
 - a. **Ruhig ein- und ausatmen**, das Ein- und Ausatmen bewusst spüren
 - b. **Sich etwas Beruhigendes vorstellen**, z. B. die Meereswellen, die im Rhythmus des Atems an den Strand rollen und sich wieder zurückziehen
 - c. Wenn man wieder den Reiz verspürt, alles wie immer zu machen, nicht gleich reagieren: erst einmal innehalten, Pause machen, ruhig ein- und ausatmen oder sich eine beruhigende Situation vor Augen führen
2. Sich eine neue, nützliche Lernstrategie aneignen:
 - a. Sich **kleine, überschaubare Lernziele** setzen
 - b. Sich vorher überlegen, welche Hindernisse auftauchen und was man dagegen tun könnte: **Wenn-Dann-Sätze** formulieren (z. B. wenn Regen mich vom Joggen abhält, trainiere ich am Heimtrainer)
 - c. Jemanden bitten, für eine bestimmte Zeit das Smartphone wegzulegen, damit diese Ablenkungsquelle wegfällt
 - d. Lerngruppen gründen – das diszipliniert mehr als das Alleine-Lernen
3. Das Ziel positiv aufladen:
 - a. **Mit den ungeduldigen inneren Stimmen**, die SOFORT etwas Angenehmes haben wollen, „**sprechen**“ und sich das Ziel vor Augen führen, für das sich die Anstrengung lohnt
 - b. Sich für kleine Etappen (Zwischenziele) und das Gesamtziel eine Belohnung ausdenken



Illustration: Michael Hüter