

Motivationsstraining

Variante 1:

Wenn du deine Schulbücher am liebsten in die Tonne werfen möchtest, weil du von dir annimmst, du seiest ohnehin zu blöd, die Prüfung zu bestehen, dann sage dir: "Es hilft mir nicht, mich für blöd zu halten. Wenn ich mich jetzt hinsetze und lerne, dann wird im Kopf auch immer etwas hängen bleiben. Vielleicht muss ich ja nur etwas mehr lernen als andere. Ich bin also nicht blöd. Dieser Gedanke lähmt mich und hält mich nur vom Lernen ab. Solange ich lerne, ist die Annahme, in der Prüfung durchzufallen, völlig unbegründet. Niemand kann vorhersagen, wie die Prüfung verlaufen wird. Deshalb habe ich die große Chance, die Prüfung zu bestehen. Also, statt mich unnötig verrückt zu machen, werde ich mich jetzt hinsetzen, und lernen. Und ich werde hierbei mein Bestes geben. Mehr kann ich nicht tun".

Variante 2:

Zwar hast du die Einsicht zur Notwendigkeit des Lernens, aber du hast die Vorbereitungen auf die Prüfung immer wieder hinausgeschoben. Du verspürst deshalb große Angst, in der Prüfung durchzufallen. Die Angst ist nun größer, als die vorausgegangene Unlust zu lernen. Sage dir: "Es ist nicht gut, erst dann mit dem Lernen zu beginnen, wenn ich Angst verspüre, die Prüfung vermasseln zu können. Dieser psychische Druck könnte mich schließlich blockieren. Dennoch: Vorwürfe helfen mir jetzt auch nicht weiter. Außerdem ist es noch nicht zu spät. Ich werde mich jetzt hinsetzen und mit dem Lernen beginnen. Dann habe ich keinen Grund mehr, mir Vorwürfe zu machen und kann ein gutes Gewissen haben. Zwar werde ich jetzt loslegen müssen, aber beim nächsten Mal werde ich rechtzeitig mit dem Lernen beginnen. Es ist noch nichts verloren. Ich werde die mir noch verbleibende Zeit als Chance bis zur Prüfung nutzen".

Variante 3:

Wenn du lediglich keine Lust zum Lernen hast, dann sage dir: "Ich habe noch Zeit bis zur Prüfung. Ich muss mich nicht sofort hinsetzen und lernen. Andererseits möchte ich die Prüfung gerne bestehen. Ich werde mir also die nötige Zeit zum Lernen nehmen, auch wenn es mir keinen Spaß bereitet. Ich werde aber für genügend Abwechslung sorgen und mir ganz bewusst die nötige Freizeit gönnen. Danach fühle ich mich wieder frisch und erholt. Ich brauche meine Spaß-Pausen und Ruhephasen, um anschließend wieder besser lernen zu können. Das hilft mir, die Prüfung zu bestehen. Ich werde bald mit dem Lernen beginnen, damit mir die nötige Zeit für Dinge, die mir Spaß machen, auch wirklich bleibt. Und wenn ich die Prüfung bestanden habe, werde ich mich ganz toll fühlen.