

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Ein Neustart in der Schule nach zwei Wochen Ferien, ist schon unter normalen Umständen nicht ganz einfach. Jetzt hattest du aber in den drei Wochen davor schon home schooling wegen der Schulschließungen. Diese drei Wochen vor den Osterferien war noch alles neu und ungewohnt und du konntest dich sicher gut motivieren das Lernpensum, das dir deine Lehrer gestellt haben, zu bewältigen.

Jetzt aber wird die Zeit zu Hause lang und viele von euch vermissen ihre Freunde und manche vielleicht sogar den Unterricht. Wie also, obwohl die Ferien vorbei sind, sich motivieren für die anstehende Zeit, in der du noch zu Hause lernen wirst?

### Hier ein kleines Gedankenexperiment:

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit ganz für dich allein. Hier deine Aufgabe:

1. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich intensiv mit etwas beschäftigt hast: Du hattest Lust am Lernen, warst ganz bei der Sache, warst hochmotiviert, vergaßt die Zeit, hast dich als kreativ erlebt, traustest dir etwas zu. Schließlich warst du hochzufrieden und hattest vielleicht sogar ein „Flow-Erlebnis“ (verspürtest großes Glück)

Wie? Du findest nichts? Wie hast du denn deine Lieblingsbeschäftigung gelernt?

2. Erinnere dich nun an die Umgebung damals, an die Menschen, warum du motiviert warst, an die Atmosphäre, an deine Gefühlslage. Erinnere dich an die positiven Bedingungen, die äußeren und die inneren Bedingungen.
3. Halte nun alle positiven Bedingungen auf einem Papier (Die für mich besten Bedingungen sind....) fest und hänge dir dieses Motivationspapier in Blickweite deines Arbeitsplatzes auf.

**Fazit: Du kannst Bedingungen entdecken, die dein Lernen fördern. Und was das wichtigste ist, du kannst diese Bedingungen selbst herbeiführen!**

Ein paar Ideen, wie du dir ein gutes Lernumfeld schaffen kannst, findest Du im Anhang. Für den Anfang hier schon einmal ein guter Tipp bei schlechter Laune: **Eine Runde „Motzivation“**



Mering, 2020