

Frage: Wie kann ich mich zum Lernen motivieren?

Was motiviert uns laut Motivationsforscher zum Lernen?

Autonomie

Wer seine Lernziele weitestgehend selbst bestimmen kann, der lernt wesentlich motivierter, als jemand der das lernen muss, was ein anderer vorgibt.

Natürlich kann jemand der etwas lernt, was andere ihm aufzwingen, auch seine Lernziele erreichen, aber eher aus einem Pflichtgefühl heraus, statt aus dem Lustprinzip.

Meisterschaft

Ein anderer wichtiger Antriebsgrund zum Lernen, kann das Streben nach Meisterschaft sein. Also irgendetwas sehr gut können bzw. beherrschen.

Es ist kein tolles Gefühl, wenn wir wissen, daß wir etwas (noch) nicht können. Wenn wir aber das große Lernziel der Meisterschaft in kleine Teilziele aufteilen, dann können wir unsere Fortschritte gut sichtbar machen.

Fortschritte sind kleine Erfolge, die uns der Meisterschaft näher bringen.

Wir können sehen, daß wir immer besser werden.

Um die Lernmotivation zu steigern, sollten wir uns für daß Erreichen jedes Teillernziels gebührend belohnen.

Das ist wie bei den Sportvereinen (z. B. die verschiedenen Gürtel in Karate) und Computerspielen, die auch einzelne Levels haben, die man erreichen möchte und die uns dann zum Weitermachen anspornen.

Sinn

Wer einen Sinn im Lernen erkennt, der lernt sehr viel motivierter.

Ein Beispiel dafür ist die aktive Mitarbeit in einem gemeinnützigen Verein, wo wir als Einzelner einer Sache dienen können, die grösser ist als wir selbst.

Das funktioniert am besten, wenn die Vereinsmitglieder gemeinsame Herzensziele verfolgen und ihnen das Erreichen dieses Ziels so wichtig ist, daß sie persönliche Eitelkeiten und Rechthaberei überwinden und den anderen, trotz stark abweichender Meinungen, wirklich verstehen möchten.

Besonders wichtig ist dabei auch das Gefühl, daß man einen wichtigen Platz in der Gemeinschaft einnimmt und nicht einfach so ersetzbar ist.

Ein anderes Beispiel wäre die Verbesserung einer Technologie und zwar im Hinblick auf deren Umweltverträglichkeit.

So könnte der entsprechende Techniker, einen sehr großen Sinn empfinden, wenn er lernt, wie er die Lebensdauer einer Batterie erhöhen kann und vor allem wie diese möglichst umweltgerecht hergestellt werden können.

Wie kann ich mich zum Lernen motivieren?

Du wirst nur lernen oder etwas machen, wenn es für dich bedeutsam ist.

Daher steht ganz am Anfang immer die Frage: wie viel bedeutet es dir, dein Ziel zu erreichen?

Dabei ist es ganz egal, um welches Ziel es geht. Nur, wenn es für dich wirklich von Bedeutung ist, wirst du dich dafür begeistern können. Diese Begeisterung ist die Grundlage für erfolgreiches Lernen.

Beispiel

Wer sich zum Englisch lernen motivieren möchte, der könnte beispielsweise folgende bedeutsame Gründe dafür haben:

Ich habe Verwandte in den USA, die ich bald besuchen möchte, da wäre es natürlich optimal, wenn ich gut Englisch sprechen könnte.

Ich möchte ganz allgemein lernen, wie ich mich mit Menschen, die eine andere Sprache sprechen, auf Englisch unterhalten kann.

Ich möchte meine Ideen weltweit in englischer Sprache bekanntmachen.

Weitere Gründe können sein:

Die Chance auf eine Arbeitsstelle erhöhen, bei der die englische Sprache wichtig ist. Beispielsweise für die Zusammenarbeit von Mitarbeiter in global tätigen Unternehmen.

Wer ans Auswandern denkt, hat es natürlich viel leichter, wenn er sich mit den Menschen vor Ort in Englisch unterhalten kann.

Ein weiterer Schlüssel zum erfolgreichen Lernen ist die Freude beim Lernen. Der Weg zum Lernziel muss Spass machen.

Das tut es, wenn du das was du gerne tust, mit dem Lernen verbindest.

Kombiniere deine Hobbies mit dem Lernen.

Beispiel

Wenn du beispielsweise Englisch lernen möchtest, dann:

- höre deine englischsprachige Lieblingsmusik und singe mit
- sieh dir deinen Lieblingsfilm in Englisch an, mit englischsprachigen Untertiteln
- denke in englischer Sprache über deine Lieblingsthemen nach
- sprich mit einem Muttersprachler auf Englisch über deine Lieblingsthemen
- lese dein Lieblingsbuch in der englischsprachigen Ausgabe