

Sachtexte verstehen

Sechs Stufen auf deinem Weg zu guten Noten



Die erste und die wichtigste Stufe ist die Motivation. Das ist der Motor (ich will!) und das Lenkrad (wohin!) deines Lernens. Motivation hat viel mit Neugier und Interesse zu tun. Motivation hält dich bei Laune, indem das bereits erwähnte Belohnungssystem in deinem Gehirn Glückshormone aussendet. Du spürst diese, wenn du ein schönes Buch liest, ein schwieriges Rätsel löst, einen gelungenen Aufsatz schreibst, Musik spielst und hörst oder Sport machst.

Das Gehirn ist von Natur aus gierig auf alles Neue und Interessante. Deine Motivation kommt also mehr von innen als von außen. Mit wachen Sinnen und vielen Interessen hast du einfach mehr vom Leben. Dafür brauchst du auch klare Ziele: Wer keine Ziele hat, kann auch nichts erreichen.

„Ich hab einen Plan.“ Das ist besonders wichtig für die Organisation deines Lernens. Leider lernen viele Menschen chaotisch und verschwenden dadurch ihre Zeit. Der Grund: Sie haben keinen Plan.

„Plan A“ zeigt dir, wie du dein Arbeitszimmer angenehm und praktisch gestalten kannst. „Plan B“ ist für die Einteilung der Lernzeit zuständig. Falls es nötig sein sollte, lernst du mit „Plan C“ auch Möglichkeiten zum Abbau von Ängsten kennen. Dein Motto: Wer keinen Plan hat, kommt auch nicht ans Ziel! Die Konzentration ist die dritte Stufe auf deinem Weg zu besseren Noten.

Hier geht es um Eigenschaften, die du wahrscheinlich häufig in der Freizeit zeigst: aufmerksam, hellwach und nicht abgelenkt sein.

Auch bei der vierten Stufe geht es um eine Art Konzentration. Nun konzentrierst du aber nicht dich,