



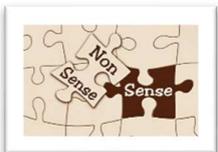
## LERNEN MIT...



...**SMARTIE-Zielen**: Setze dir **DEINE** persönlichen Lernziele. Warum sind Ziele so wichtig? Ganz einfach, wenn du nicht weißt wohin du gehen sollst, fällt es dir gleich schwerer überhaupt erst los zu gehen!

Wie sieht so ein SMARTIE-LernZiel aus?

- S** spezifisch für dich und deine Situation (Was ist für DICH gerade wichtig?)
- M** messbar, beobachtbar (Woran erkennst du deine Fortschritte?)
- A** attraktiv und angemessen (auch hier: für DICH)
- R** realistisch = erreichbar und relevant (nichts ist frustrierender, als ein unerreichbares Ziel)
- T** terminiert = genaue, von **allen** Seiten ernst genommene Termine
- I** in der Ich-Form (Ich werde ... tun)
- E** erfolgsorientiert (lieber kleiner, aber erfolgreich!!!)



...**Sinn**: Wofür soll ich das überhaupt lernen? Wozu soll das gut sein? Zugegeben, es ist nicht immer leicht den Sinn in einer Matheformel zu entdecken, auch wenn dir manch Mathelehrer:in anderes erzählen wird. Entscheidend für dich ist, ob es für DICH Sinn macht! Gibt es vielleicht einen „Sinn dahinter“? Überprüfe doch nochmal was DIR wichtig ist. Kannst du hier vielleicht deinen „Sinn dahinter“ entdecken? – z.B. ist dir Freiheit wichtig, könnte dein Sinn darin liegen, dir mit guten Mathearbeiten, einen guten Schulabschluss und damit die größtmögliche Freiheit für deine Berufswahl zu sichern.



...**Spaß**: Wie könnte dir das Lernen etwas mehr Spaß machen? Hier darfst du auch gerne kreativ werden. Wie wäre es z.B. mit einem Quiz zum aktuellen Schulstoff mit deinen Freunden? Jeder übernimmt einen Abschnitt in der Vorbereitung und schon kann 's losgehen.



...**bewältigbaren Aufgaben**: Wenn der Berg zu groß erscheint, haben wir oft schon beim Anblick keine Lust mehr auch nur einen Schritt nach oben zu gehen. Wozu wenn es doch eh nicht zu schaffen ist?! Teile deine großen Aufgaben in kleine Teilaufgaben ein. So machst du dir deinen Lernstoff bewältigbar und erklimmst den Berg - Etappe für Etappe mit kleinen Verschnaufpausen zwischendurch.



...**Erfolge**: Lass deine Erfolge nicht einfach an dir vorüberziehen! Nimm sie wahr und feiere sie. Das muss nicht immer gleich eine große Party sein. Du kannst für dich schon vorher festlegen, wie du deine erreichten Ziele feierst, wie du dich vielleicht sogar belohnen möchtest. Wie wäre es z.B. mit einem Eis mit Freunden?



...**Unterstützung**: Ein kleiner Schubs zur rechten Zeit kann auch nicht schaden. Unterstützung muss du aber nicht immer im Außen suchen. Auch du selbst kannst dir hin und wieder einen motivierenden Satz zuflüstern. Welcher könnte das sein? Oder, was würde dein bester Freund / deine beste Freundin jetzt zu dir sagen?