

## Für den Unialltag:

# Motivationsstrategien

Je motivierter Du für etwas bist, desto mehr Zeit verbringst Du damit. Motivation ist für den Studienerfolg also unentbehrlich. Hier sind einige Tipps, die Dir helfen, Dich zu motivieren:

### Setze Dir Ziele.

- Überlege Dir, was Du in diesem Semester erreichen möchtest, welche Prüfungen Du zum Beispiel schaffen möchtest.
- Überlege Dir etwas, das Dich an Dein Ziel erinnert (ein Symbol, ein Motto, einen Gegenstand), und bringe es gut sichtbar an Deinem Arbeitsplatz an.
- Treffe eine Abmachung mit Dir selbst, was Du wann erledigt haben willst. Weihe evtl. auch Freunde ein, das erhöht die Verbindlichkeit.

### Belohne Dich.

- Mache Dir eine Liste mit möglichen Belohnungen. Lege vorher fest, wie Du Dich belohnen willst und belohne Dich dann auch!
- Lege konkrete Arbeitsphasen fest und grenze diese von Deiner Freizeit ab.
- Gönn Dir Freizeit (z. B. Kinobesuch, Treffen mit Freunden, Spaziergang), wenn Du Dein Tagespensum erreicht hast.

### Freue Dich über Erreichtes.

- Registriere Deine Erfolge! Schreibe abends auf, was Du am Tag geschafft hast.

### Wecke Dein Interesse an dem, was Du tust.

- Frage Dich beispielsweise, wo Du den Lernstoff praktisch anwenden kannst und wozu er gut ist.

### Entwickle Zukunftsvisionen.

- Male Dir lebhaft aus, wie es sein wird, wenn Du Dein Ziel, die Prüfung zu bestehen, erreicht hast. Wie wirst Du Dich fühlen? Was wirst Du tun?

## Für den Unialltag (Fortsetzung): Motivationsstrategien

### Motiviere Dich gedanklich.

- Denke positiv: „Ich kann das schaffen!“
- Verbanne Sätze wie „Das schaffe ich nicht!“ oder „Das ist so lästig, anstrengend und viel zu schwierig!“ aus Deinem Wortschatz. Überlege Dir, welche Gedanken Dir dabei helfen können, Dein Ziel zu erreichen (z. B. „Ich habe jetzt zwar keine Lust, aber ich mache es trotzdem. Im Anschluss kann ich was Schönes machen.“).
- Treffe eine bewusste Entscheidung für oder gegen das Lernen, z. B. mittels einer Pro-Contra-Liste.

### Gemeinsam stark.

- Bilde eine Lerngruppe.

### Hole Dir Unterstützung.

- Frage andere Studierende, Tutoren oder Lehrende, wenn Du etwas nicht verstehst.