



Tipps zur Selbstregulation

Der richtige Fokus: Ziele festlegen und verfolgen:

- mit einem Ziel vor Augen bekommen unsere Handlungen Sinn. Definiere dir eigene Ziele, die du anstreben möchtest und richte deine gesamten Lerntätigkeiten auf diese Ziele aus.
- Schreibe deine Ziele auf und positioniere sie am besten an einer Stelle, wo du sie regelmäßig siehst.
- Zerlege größere Ziele in kleinere Teilziele, so hast du regelmäßig Erfolgserlebnisse und fühlst dich nicht durch ein umfangreicheres Ziel unter Druck gesetzt.
- unterlasse Aktivitäten, die dich nicht in der Erreichung deiner Ziele unterstützen.
- Überprüfe regelmäßig wo du gerade auf dem Weg zu deinem Ziel stehst. Korrigiere wenn nötig deinen Kurs oder auch die Lernziele, wenn diese nicht mehr sinnvoll erscheinen.

Überprüfe deine Erwartungen:

- Welche Gedanken begleiten dich beim Lernen und welche Erwartungen hast du an deine Lernerfolge? Denkst du du kannst es sowieso nicht schaffen oder, dass du schlecht bist in dem, was du tust?
- Ändere deine Einstellung und deine Erwartungen an dich selbst und vertraue darauf, dass du schaffen kannst, was du dir vornimmst!
- Eine positive Erwartungshaltung fördert deine Motivation und langfristig dein Potential.
- Suche dir Personen, die dieselbe oder eine ähnliche Herausforderung gemeistert haben, wie die, der du jetzt gegenüberstehst. Nimm diese Personen als Vorbild: "Wenn er/sie das geschafft hat, kann ich es auch schaffen!"
- Denke über ähnliche Herausforderungen nach, die du bereits geschafft hast und halte dir diese Erfolge vor Augen!

Die Wahl der richtigen Strategie:

- Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Strategien mit denen du dein Lernen organisieren kannst, z.B. zum [Zeitmanagement](#), zum Lesen und Zusammenfassen von Texten, zur [Wiederholung von Inhalten](#), zur Organisation von Wissen, Suche gezielt nach Strategien, die für dich sinnvoll sind und setze sie gezielt ein.
- Das Suchen und Anwenden von Strategien und Lerntechniken kann zunächst etwas aufwändiger sein, denn wie bei allem muss die richtige Anwendung zunächst gelernt werden. Wenn du aber erstmal ein ausreichendes Repertoire an Techniken zusammenhast, wird dir das Lernen zunehmend leichter fallen.



Sorge für ausreichend Wohlbefinden:

- Niemand kann eine gute Leistung erbringen, wenn es ihm nicht gut geht. Sorge für dich und stelle sicher, dass deine körperlichen und emotionalen Grundbedürfnisse gestillt sind, bevor du Aufgaben angehst.
- Schaffe eine gute Learn-Life-Balance: Damit du konzentriert und produktiv arbeiten kannst, brauchst du ausreichend Zeit um dich zu regenerieren und auszugleichen. Suche dir Tätigkeiten, die dir helfen dich zu entspannen, wie z.B. Meditieren, Yoga, Lesen, Spazieren gehen, Musik hören, ..., und Tätigkeiten, die dich erfreuen und ausfüllen, wie z.B. ein besonderes Hobby, Ausflüge, Karaoke-Abend, Sport,
- Setze klare Grenzen zwischen Lern-, Arbeits- und Freizeit. Schließe ganz bewusst mit deinen Freizeitaktivitäten ab, wenn du dich dem Lernen widmest und umgekehrt. Idealerweise solltest du diese Grenze nicht nur im Kopf ziehen, sondern auch räumlich abgrenzen, in dem du für jede Aktivität einen Platz hast, d.h. du solltest nicht am selben Ort (z.B. Schreibtisch) Lernen und deinen Vergnügen nachgehen.

Beobachte dich selbst:

- Sei dir immer bewusst darüber, wo du gerade stehst: Überprüfe deine Aktivitäten und deine Lernergebnisse so oft du kannst. Nur durch regelmäßige Überprüfungen kannst du Lücken erkennen.
- Führe ein Lerntagebuch, in dem du deinen aktuellen Lernstand regelmäßig notierst (täglich oder wöchentlich). Du kannst dazu Einträge ausformulieren oder einfach nur Stichpunkte zu deinen erreichten Zielen festhalten.
- Beobachte nicht nur deine Lernergebnisse sondern auch dein Lernverhalten, z.B. deine Konzentration, Motivation, Emotion, ...
- Regelmäßiges Beobachten und Reflektieren führt dazu, dass du deine Fähigkeiten, Schwächen und Stärken besser einschätzen kannst. Dies hilft dir zum einen deine Lernplanung und Organisation besser auf dich abzustimmen und zum anderen liefert es dir Ansätze, wie du dich verbessern kannst.

Konzentriere dich nicht auf Probleme, sondern auf Lösungen:

- Probleme stellen Hürden dar, die wir überwinden müssen, bevor wir unseren Weg fortsetzen können. Probleme sind ärgerlich und halten uns auf ABER: Probleme bieten immer eine Chance zur Entwicklung. Probleme zwingen uns zum Nachdenken und fordern uns heraus, sie bringen daher immer eine Weiterentwicklung mit sich (sofern wir sie bearbeiten und nicht das Handtuch werfen)
- Nehme Probleme daher als eine willkommene Herausforderung an, der du dich stellen kannst und an der du wachsen kannst.
- Du solltest deine Energien nie in das Problem investieren, sondern in die Lösung. Tritt ein Problem auf, solltest du dein Denken und Handeln also nicht auf die mühsame Analyse des Problems richten ("Wie konnte das nur passieren? Wieso passiert mir sowas immer? Warum funktioniert das nicht?"), sondern auf die Analyse eines imaginierten problemfreien Zustandes ("Wie komme ich dahin? Was muss ich tun, um diesen Zustand zu erreichen? Was fehlt noch damit ich diesen Zustand erreiche?").