

Nr. 01-2009 Zeichen: 1387

München, 22.01.2009

„Motivier dich selbst, sonst motiviert dich keiner“

München – studilux.de – Das Magazin für akademische Bildung gibt Tipps zu den richtigen Motivatoren und erläutert wie man den Flow erreicht.

Gerade jetzt, wo es in vielen Studiengängen auf die Klausuren zugeht, fallen viele Studierende in ein Motivationsloch. Jeden Tag von früh bis spät Berge an Stoff lernen frustet. Weniger spannende Pflichtfächer tragen zu den Motivationsproblemen bei.

Die Motivationsprobleme lassen sich manchmal allein mit einem positiven Gefühl beheben. So kann der Wechsel zwischen schönen und weniger schönen Aufgaben eine Lösung sein. Was Spaß macht beflügelt und lässt unschöne Aufgaben leichter meistern.

Auch Erfolgserlebnisse erzeugen ein gutes, positives Gefühl und motivieren. Sie werden am einfachsten durch klar gesteckte Ziele erreicht. Deshalb rät studilux.de nach dem „SMART“-Prinzip zu lernen: Ziele spezifizieren, den Weg zum Ziel mit einer Uhr messen, aktionsorientiert vorgehen, realistische Ziele stecken sowie zeitliche Rahmen (terminiert arbeiten) setzen.

Zur Zielerreichung können je nach Typ sowohl positive als auch negative Motivatoren führen. Positive Motivatoren wie Freude oder Neugier führen jedoch eher zum Flow als negative wie Angst vor Blamage oder vor Versagen. Voraussetzung für den Flow ist es zu wissen, was einen motiviert und genau danach zu lernen. Erreicht man den Flow schließlich, taucht man in die Materie ein und vergisst Zeit und Raum.

Der komplette Artikel ist unter <http://www.studilux.de/studium-uni/ratgeber-studium/motivation-einstellung.html> zu finden.

studilux.de - Das Magazin für akademische Bildung, richtet sich an Abiturienten, Studierende und deren Eltern. Die Website bietet Informationen, Services und aktuelle, teils kritische Artikel rund ums Studium.