

ERFOLG IN DER SCHULE – DIE ETWAS ANDEREN TIPPS!

Sie sind an einer Schule, in der viel von Ihnen verlangt werden wird. Um die Belastungen zu minimieren und den Erfolg zu maximieren (= generelles Extremumprinzip), hier ein paar kleine Tipps, gegliedert nach typischen Schülerproblemen.

Ich habe so viel zu tun. Mit 38 Schulstunden, 2 verlorenen Freistunden, Hausaufgaben und Vorbereitungen auf Klassenarbeiten habe ich ja überhaupt keine Freizeit mehr.

Tipp: Nutzen Sie die Schulstunden. Der Lehrer lässt Sie ohnedies nicht ungestört mit dem Nachbarn sprechen, Schiffe versenken spielen usw. Was Sie im Unterricht gelernt haben, brauchen Sie zu Hause nicht mehr zu lernen.

Ich arbeite so viel, trotzdem bekomme ich keine guten Noten.

Tipp: Ändern Sie Ihre Arbeitstechniken. Denken Sie daran: wer Zinsen haben will (Zeitersparnis, gute Noten) muss zuerst investieren (Zeit, Intelligenz). Beispiel: Fassen Sie nach jedem Schultag das gelernte Wissen auf DIN A 6 Karteikarten zusammen. Das kostet Zeit. Die sparen Sie doppelt bei der Vorbereitung der Klassenarbeit bei besseren Noten. Sinn: durch die eigenen Formulierungen behalten Sie den Stoff besser. Sie komprimieren den Stoff. Nicht Verstandenes wird entdeckt und kann in der nächsten Stunde erfragt werden. Sie benutzen die Karten so: am Beginn der Vorbereitung der Klassenarbeit lesen Sie zuerst die Karteikarten durch. Damit gewinnen Sie einen Überblick und das Gelernte ist wieder gegenwärtig. Dann lernen Sie den Stoff wie gehabt nach Buch, Heft usw. (geht jetzt viel schneller). Am Abend vor der Arbeit – im Bett – lesen Sie nur noch die Karteikarten und wärmen alles auf. Sie werden begeistert sein.

Also Spanisch (Mathe, Englisch, Französisch, ...) und ich, da treffen sich Welten, die einfach nicht zusammen gehören. Das lerne ich nie!

Tipp: Geben Sie diese Vorstellung auf. Leicht gesagt? Nein! Manipulieren Sie sich. Eine Methode bietet z.B. die NLP (neurolinguistisches Programmieren). Mit einer üblichen Entspannungsmethode wie autogenes Training stellen Sie sich ruhig. Dann sagen Sie sich immer wieder: Ich bin gut in Fremdsprachen. Französisch macht mir Freude und ich kann Vokabeln super lernen. (nie negativ: „ich vergesse keine Vokabeln mehr“). Im Augenblick, in dem Sie sich das sagen, müssen Sie sich darauf konzentrieren, daran zu glauben. Das geht. Sie werden sich später beweisen wollen, dass es stimmt. Und dann stimmt es.

Der Lehrer hält mich für doof. Er nimmt mich, wenn überhaupt, nur bei den leichtesten Fragen dran. Das macht mir überhaupt keine Freude.

Tipp: Manipulieren Sie den Lehrer. Verschaffen Sie sich Erfolge. Beispiel: Sie bereiten den Unterricht vor. D.h. Sie wissen, was der Lehrer voraussichtlich die nächste Stunde unterrichten wird. Lesen Sie den Stoff, lernen Sie ggf. schon die Vokabeln usw. Im Unterricht seien Sie klug. Geben Sie nichts zum Besten, was Sie gar nicht wissen können. Antworten Sie aber vor allem bei schwierigen Fragen. Der

Lehrer wird **b e g e i s t e r t** sein. Und Sie auch. Die Klasse wird Ihnen gegenüber die Einstellung ändern, der Lehrer wird viel von Ihnen erwarten ... und Sie werden positiv darauf reagieren.

Ich habe im Moment einen totalen Durchhänger und schreibe in Spanisch (Mathe, Deutsch, Englisch ...) nur noch schlechte Noten. Es macht mir überhaupt keinen Spaß mehr.

Tipp: Geben Sie die Vorstellung auf, dass Schule Spaß machen muss. Freude in der Schule, Spaß gibt's wo anders. Um wieder Freude am Fach und am Lernen zu bekommen, müssen Sie Zeit investieren. Arbeiten Sie eine begrenzte Zeit mehr als dem vernachlässigten Fach eigentlich zukäme. Denken Sie daran: einen Karren aus dem Dreck zu ziehen kostet immer mehr Kraft als ihn am Laufen zu halten. Wenn Sie wieder am Laufen sind, können Sie Ihren Aufwand normalisieren.

Der Lehrer kann den Stoff überhaupt nicht erklären. Ich verstehe überhaupt nichts mehr.

Tipp: Überlegen Sie sich, ob Sie gegen den Lehrer eingestellt sind. Verstehen andere etwas oder sind Sie oder einige wenige diejenigen, die nichts verstehen (fragen Sie bitte nicht die Falschen!). Sollten Sie gegen den Lehrer eingestellt sein, dann nehmen Sie auch nichts von ihm an. Also ändern Sie Ihre Einstellung oder ... siehe unten. Sollte es aber stimmen, dass er nichts erklären kann oder dass Sie einfach eine andere Art zu denken haben, dann hilft nur eines: werden Sie selbstständig. Gehen Sie in eine Buchhandlung und nehmen Sie sich mit Muse eine ganze Reihe von Büchern zum Thema vor, nach denen Sie lernen können. Schlagen Sie ein Kapitel auf, das Sie halb verstanden haben. Schreibt der Autor unverständlich – zurückstellen. Verstehen Sie es und sind die Kapitel gemäß dem geforderten Stoff, dann sehen Sie nach den Übungsaufgaben. Sind keine Lösungen da – zurückstellen. (Ergänzungstipp: Ist es ein Schulbuch, könnten Sie ja versuchen über Ihren Lehrer an das Lösungsbuch zu kommen). Mit diesem Buch und dem Schulbuch lernen Sie parallel zum Unterricht. Das ist mehr Aufwand ... aber was wären die Konsequenzen?

Ich kann den Lehrer überhaupt nicht leiden. Wenn ich den schon sehe

Tipp: Verdeutlichen Sie sich: Sie müssen keinen Lehrer heiraten, noch mit ihm Partys feiern oder sonst privat verkehren. Stellen Sie sich vor, Sie seien Autokäufer. Der Autokäufer muss den Verkäufer auch nicht mögen. Macht er einen guten Preis und stimmt die Ware, dann kaufen Sie. Machen Sie es genau so mit dem Lehrer. Unterhalten Sie Geschäftsbeziehungen. Mehr nicht. Sie wollen etwas wissen und gute Noten. Dafür müssen Sie z.B. freundlich sein, seine Ratschläge annehmen usw. Dann werden Sie von ihm etwas zu wissen bekommen und gute Noten. Was wollen Sie mehr? Lernen Sie nichts, weil Sie den Lehrer nicht mögen, werden Sie schlechte Noten bekommen. Die hat Ihr Lehrer schnell vergessen. Sie tragen die Frustration Ihr ganzes Leben mit sich herum. Das sollte Ihnen der (unsympathische) Lehrer nicht wert sein!

Ich weiß ja, dass ich lernen müsste. Meine Eltern sagen das auch und sie haben sicher Recht. Aber ich schaffe das einfach nicht, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Tipp: Fragen Sie in Dingen, die Sie tun müssen nie, ob Sie Lust haben. Tun Sie sie einfach. Ihr Lehrer käme sonst oft nicht zur Schule, Ihre Eltern gingen nicht zur Arbeit und die Flugzeuge würden ebenso wenig pünktlich sein wie Busse oder Bahn. Manchmal muss man seine Pflicht tun, auch ohne darüber nachzudenken.

Wenn ich arbeiten sollte bin ich immer müde.

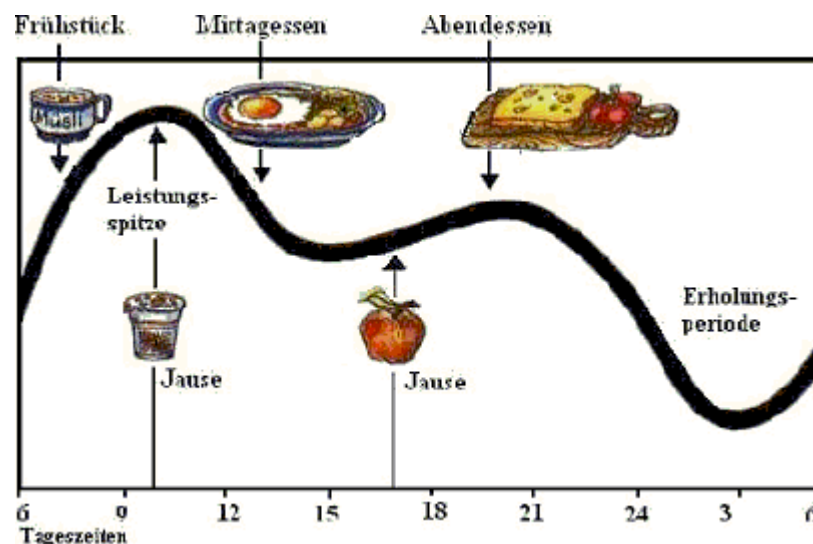
Tipp: Schlafen Sie. Aber nie am Schreibtisch! So wie das Bett (z.B.) die Assoziation „schlafen“ mit sich bringt, so sollte mit dem Schreibtisch die Assoziation „arbeiten“ verbunden sein. Schlafen Sie tief ein, so ist der Rest des Tages gelaufen. Gehen Sie also nicht ins Bett, sondern auf eine ggf. unbequeme Couch oder stellen Sie sich den Wecker immer auf 5 Minuten. Haben Sie dann keine Lust aufzustehen, wieder 5 Minuten. So verhindern Sie den Tiefschlaf. Nach einiger Zeit werden Sie Übung bekommen und können sich auch so hinlegen. Übrigens: diese Technik beherrschen sehr viele Lehrer. Die könnten nach der Schule nämlich auch nicht sofort arbeiten.

Manche Mitschüler sind viel besser als ich und arbeiten weniger. Bin ich denn dümmer?

Tipp: Trauen Sie nicht jedem. Viele, die von sich behaupten, nichts zu tun, sind nur am Lernen. Es ist cooler, nichts zu tun als ein „Streber“ zu sein. Hören Sie genau zu und Sie werden einiges erfahren. Niemand kann z.B. Fakten aufzählen, ohne sie zuvor gelernt zu haben. Aber dennoch ... arbeiten Sie effizienter, dann sparen Sie Zeit. Hier einige Anregungen.

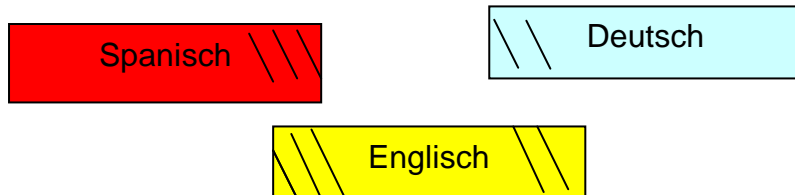
➤ Die Tagesleistungskurve berücksichtigen.

Spruch: In den Ferien morgens früh aufstehen und arbeiten, mittags eine lange Pause machen oder Routinearbeiten erledigen, abends wieder arbeiten. Vor dem Schlafengehen noch einmal alles überfliegend Rekapitulieren.

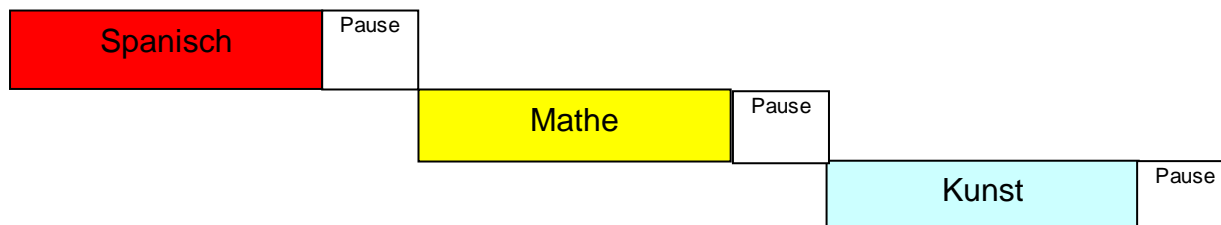


➤ Pausen machen.

Das Lernen geschieht in zwei Phasen. Einer aktiven Phase und einer Nachbereitungsphase. Es verhält sich wie beim Essen: zuerst wird gegessen, dann verdaut. Lernen Sie zwei Fächer hintereinander, so wird das, was Sie zuletzt gelernt haben vom zweiten Fach gestört und das, was Sie danach lernen vom ersten. Man nennt dieses Phänomen „Interferenzen“ (gegenseitige Störungen wie bei zwei Radiosendern).



Besser sieht ein Lernrhythmus so aus:



- Kombinieren Sie unterschiedliche Fächer.

Wenn Sie an einem Tag mehrere Fächer zu lernen haben, so kombinieren Sie strukturell unterschiedliche Fächer (s.o.). Fremdsprachen reizen die gleichen Gehirnfunktionen und übermüden sich durch das Lernen. Mathe beansprucht andere Gehirnregionen und kann deshalb leichter anschließend gelernt werden. So verhindert man, dass alles im Kopf durcheinander geworfen wird.

UND ZUM SCHLUSS NOCH DER MEGATIPP:

Es entgeht Schülern oft, dass Lehrer auch nur Menschen sind (-; Wir sind genau so wie Sie auf Anerkennung und ein gutes soziales Klima angewiesen. Und es gibt einen riesigen Unterschied zwischen „Schleimen“ und „Interesse“ zeigen und höflich sein. Das Grüßen des Lehrers, eine kleine Hilfe, die Ihnen umgekehrt ja auch gebracht wird, ein freundliches Lächeln und kleines Gespräch am Rande lässt Sie beim Lehrer zur Person werden. In einem guten Klima entsteht Vertrauen, Vertrauen macht sicher ... und das wirkt sich auf die Leistungen aus. Was halten Sie von einem Menschen, der Ihr Lieblingsthema nur für „blöd“ hält? Stellen Sie sich die Wirkung auf den Lehrer vor, wenn Sie sein Fach nur für „blöd“ halten. Und seien Sie sicher, die Einstellungen unterscheiden sich weit weniger als man sich gemeinhin vorstellt. Es ist sicher kein Fehler, sich für etwas zu interessieren, das man später nicht weiter verfolgt. Schule trainiert und zeigt Wissens- und damit Arbeitsgebiete auf. Und beim sportlichen Training fragen Sie sich ja auch nicht, wofür Sie den Muskel brauchen. In der Schule erwerben Sie Wissen. Und das ist die Voraussetzung für Wahrnehmung. Aus Wahrnehmung entsteht „Bild“-ung, entstehen innere Bilder. Und die machen das Leben lebenswert. Vergessen Sie nie den Leitspruch eines Handwerkers, der einmal meinte: „Wer nichts weiß ist wie blöd.“

Die Schule bereitet Sie auf das Leben vor. Verschließen Sie sich dem, dann ist die Schulzeit verlorene Zeit, auch bei einem sehr guten Abitur. Seien Sie neugierig und offen. Dann wird sie Ihr Leben bereichern, egal was Sie danach arbeiten werden.

Peter Hakenjos

Viel Freude und viel Erfolg mit und in der Schule!