

Positiv lernen!

Lernen verbinden wir alle noch viel zu oft mit Stress, Druck oder sogar Frust. Aber was wäre, wenn wir es als etwas Positives, Gewinnbringendes sehen könnten und uns drauf freuen würden? Die gute Nachricht zu Beginn: Dein Gehirn ist speziell darauf ausgelegt, sich alles in guter Laune Gelerntes leichter und länger zu merken – und sich gleich auf den nächsten Lernstoff zu freuen! Wie eine Pflanze braucht dein Hirn „Dünger“, eine positive Einstellung zu dir und zum Lernen. Dies führt zu *Growth Mindset*, einen wachsenden Geist.



Dein Gehirn liebt gute Laune

Wenn du positiv denkst, reagiert dein Gehirn und dein gesamter Organismus sofort:

1. Glücksgefühle und Wohlbefinden entstehen, weil die Stoffe Dopamin und Serotonin in deinem Körper verteilt werden. Deine Motivation steigt, mögliche Ängste werden weniger.
2. Die Verbindungen zwischen deinen Gehirnzellen verstärken sich. Ein toller Effekt: Dein Gehirn greift immer öfter automatisch auf positive Gedanken zurück, wenn du es mit solchen fütterst.
3. Der für Stress verantwortliche Stoff, Cortisol, wird weniger. Du spürst, wie Angst und Unruhe langsam verschwinden.
4. Dein Stirnhirn wird durch positive Gedanken gestärkt: Du kannst klarer denken, Probleme lösen und entscheiden. Du spürst, dass du die Kontrolle über eine Situation behältst.



TIPP

Deine Erfolgsformel: Je häufiger du positiv denkst, desto schneller stellt sich dein Gehirn automatisch darauf ein. Du trainierst es, auch in schwierigen Situationen ganz von selbst positiv zu reagieren, und meisterst diese dann.

Positives Trainingsprogramm für dein Gehirn

1. Trainingseinheit: Lächle!

Ein einfaches, bewusst ausgeführtes Lächeln sendet über deine Gesichtsmuskeln Signale an dein Gehirn: Du wirst dich glücklicher als ohne Lächeln fühlen, auch wenn es zunächst „erzwungen“ ist. Man nennt das den „Facial Feedback“-Mechanismus.



2. Trainingseinheit: Sprich mit dir!

Leise oder laut – ganz egal: Sag dir selbst nur positive Dinge („Du bist gut!“), motiviere dich („Du kannst das!“), lobe dich („Gut gemacht!“) und muntere dich bei Fehlern auf (Nächstes Mal machst du es besser!“)



3. Trainingseinheit: Motivierende Botschaften!

Schreib dir positive, motivierende Botschaften auf Klebezettel und verteile diese in deinem Zimmer. Das können kleine Motivationssprüche sein oder Teile von Songs oder anderen Texten. Alles, was dir hilft, Stress, Frust und Traurigkeit zu überwinden. Lies sie dir morgens und abends zwei- bis dreimal durch.





Challenge accepted

Versuche in den nächsten Wochen drei der acht Challenges für ein positives Denken, ein *Growth Mindset*, umzusetzen. Denke dir mit Freunden weitere Herausforderungen aus. Gemeinsam geht es besser und macht Spaß!

1. Suche dir ein Vorbild!

Suche dir eine starke Persönlichkeit aus, die schon erreicht hat, was du noch erreichen möchtest. Sie soll positiv denken, bescheiden und freundlich zu ihrem Umfeld sein. Überlege, was kannst du von ihrer Erfahrung und Einstellung lernen kannst. Schreibe fünf erreichbare Dinge auf und versuche sie nachzumachen.

2. Setze dir ein Lernziel!

Setze dir ein konkretes, aber erreichbares Lernziel für die nächsten zwei Wochen. Am besten etwas, bei dem du bisher noch nicht erfolgreich warst. Teile das Ziel in kleinere Schritte auf und belohne dich für das Erreichen jeder Etappe.

3. Hilf anderen zu wachsen!

Unterstütze jemanden aus deiner Klasse eine Woche lang jeden Tag etwa eine Stunde lang beim Erreichen seines/ihrer Lernziels. Spürst du, wie du mitwächst?

4. Führe positive Selbstgespräche!

Sprich eine Woche lang nur positiv und gut von und mit dir selbst. Sei dein eigener Coach und lobe dich für jeden kleinen Fortschritt. Wenn etwas schiefgeht, lächle und feuere dich selbst an! Bei jeder negativen Aussage über dich selbst beginnt die Zeit von vorne. Schaffst du es, freundlich zu dir zu sein?

5. Freue dich über Fehler!

Etwas falsch zu machen, ist unbedingt nötig, um weiterzukommen: Begrüße "Fehler" deshalb als Lernmöglichkeit und freue dich über sie. Schreibe eine Woche bewusst deine Lernfehler auf – und gleich dazu, was du aus ihnen lernst bzw. lernen kannst.

6. Bitte um Kritik!

Bitte eine Woche lang jeden Tag gezielt geeignete Personen, deine Freunde, Lehrkräfte oder Eltern um Feedback in verschiedenen Fächern und setze mindestens einen Verbesserungsvorschlag aktiv um.

7. Wechsle die Sprache!

Wähle einen Tag in der Woche, an dem du dich möglichst oft nur in einer Fremdsprache ausdrückst, die du lernen möchtest. Versuche, mindestens fünf Alltagssituationen in dieser Sprache zu meistern. Such dir dazu Verbündete, die mitmachen.

8. Fordere dein Hirn heraus!

Löse jeden Tag ein Rätsel oder ein Denkspiel (wie Sudoku, Kreuzworträtsel oder Logikspiele), um deine kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

