



**KOMPASS ZUKUNFT**

**MOTIVATIONS  
-  
TECHNIKEN**

DEIN TOOL-SET FÜR DIE ZUKUNFT



## Nur 10 Minuten

### Das Wesentliche in Stichworten

Bei allen anstrengenden, unangenehmen Aufgaben ist der Anfang am schwierigsten. Wenn man erst einmal begonnen hat, ist es viel leichter, weiterzumachen. Die Methode arbeitet damit, diesen Anfang so leicht und schmerzfrei wie möglich zu gestalten. Der Vorsatz besteht darin, die im Moment ungeliebte Tätigkeit lediglich zehn Minuten lang auszuüben. 10 Minuten schafft man immer. Weitermachen ist dann aber nicht verboten!

### Kurz-Anleitung

- Wenn eine größere, unangenehme Aufgabe bevorsteht (z.B. Lernen für eine Prüfung in einem ungeliebten Fach), und eine Ausrede nach der anderen (ich muss erst noch duschen, essen, chatten, dieses Musikstück hören, ...) das Anfangen verhindert: Laut „Stopp“ sagen und sich dann selbst befehlen: „Du machst das jetzt für 10 Minuten. Danach kannst du duschen, essen, ...“.
- Einen Timer stellen und 10 Minuten lang so konzentriert wie möglich die unangenehme Aufgabe machen. Wenn es dann möglich ist, weiterzumachen, den Timer neu stellen und einfach weitermachen, z.B. 30 Minuten lang.
- Wenn nach 10 Minuten keinerlei Weitermachmotivation da ist, nach 10 Minuten aufhören und das Ganze später noch einmal wiederholen, dann vielleicht mit 20 Minuten. Meist ist das aber nicht nötig, und der erste Anlauf führt direkt zu 30 oder 60 Minuten Tätigkeit. weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalien und Konsonantien leben die Blindtexte

### Eignet sich besonders

- Für ungeliebte und anstrengende Aufgaben, die man immer wieder verschiebt.
- Für das Aussteigen aus dem tiefen Chill-Modus an einem vergammelt begonnenen Tag.

### Warum es funktioniert

Das Gesetz der Trägheit der Masse gilt auch für alle geistigen Anstrengungen. Es ist wesentlich schwerer, überhaupt in Bewegung zu kommen als eine bereits begonnene Bewegung aufrecht zu erhalten. Die Methode arbeitet damit, das Anfangen möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Wenn du erst einmal in Fahrt bist, ist es viel leichter weiterzumachen, denn nun würde es sogar eine gewisse Anstrengung bedeuten, wieder mit einer anderen Tätigkeit zu beginnen.

# Motivationstechniken

 Nur 10 Minuten - Meine Notizen:

## To-do-Listen

### Das Wesentliche in Stichworten

To-do-Listen sind der erste Einstieg und die Basis aller Motivationsmethoden. Sie sind ohne jede Vorbereitung und in jeder Situation einsetzbar und vereinen mehrere Vorteile: Die Aufgaben werden übersichtlich, aber auch unübersehbar. Eine Zeitplanung ist möglich. Und die Belohnung durch das erfolgreiche Abarbeiten von Listen ist gleich mit dabei. Der Einsatz von Listen muss geübt werden. Wenn sie zu voll sind und nie bewältigt werden, kann das die Motivation sehr beeinträchtigen. Wenn das Ausarbeiten der Liste sehr aufwendig umgesetzt wird, kann es passieren, dass das Listen-Erstellen als Ersatz für das eigentliche Arbeiten wirkt. Deshalb gilt: keep it simple and beautiful. Der Einstieg sollte immer die Tages-Liste sein. Wenn das gut klappt, kann man auch Wochen- oder Projekt-To-do-Listen probieren.

### Kurz-Anleitung

- Einstieg am besten mit der Tages-To-Do-Liste.
- Schreibe oben auf einen kleinen Notizzettel den Wochentag und darunter mit Anstrichen die Aufgaben, die du an dem Tag erledigen willst.
- Verplane maximal die Hälfte deiner freien Tageszeit (wenn du also z.B. 8 Stunden frei verfügbare Zeit hast, plane maximal 2 Stunden Lernen für Fach 1 und 2 Stunden Lernen für Fach 2 ein)
- Schreibe auch die angenehmen Tätigkeiten auf (Essen, Sport, Chatten).
- Teile große Blöcke in kleinere Einheiten von ca. 30 Minuten, maximal 50 Minuten Länge (siehe auch „Pomodoro-Methode“).
- Wenn du willst, nummeriere die Aufgaben nach Priorität.
- Lass den Zettel den ganzen Tag sichtbar vor dir liegen.
- Immer, wenn du einen Punkt erledigt hast, streiche ihn dick durch.
- Vor dem Schlafengehen genieße noch einmal den Anblick der durchgestrichenen Punkte.
- Wenn du nur einen kleinen Teil deiner Punkte geschafft hast, schreibe für den nächsten Tag weniger auf.

### Eignet sich besonders

- Für alles und für jeden – es ist eine der wirksamsten und effizientesten Motivationsmethoden überhaupt und funktioniert in allen Situationen und für alle Aufgaben.
- Tages-To-do-Listen zu schreiben sollte eine lebenslange Gewohnheit werden. Komplizierte Zeitplanungssysteme (elektronisch oder auf Papier) sind nicht wirksamer als einfache Zettel.

### Warum es funktioniert

To-do-Listen entlasten das Gehirn, weil sie die Aufgaben für den Tag strukturieren. Das Durchstreichen erhöht die Selbstwirksamkeit, denn es zeigt jedesmal: Ich kann mir etwas

# Motivationstechniken

vornehmen und es dann wirklich tun. Dadurch wächst nach und nach im Unterbewusstsein die Gewissheit, seinen Aufgaben gewachsen zu sein.

 To-do-Listen - Meine Notizen:

## Pomodoro-Technik

### Das Wesentliche in Stichworten

Die Methode hat ihren Namen von einem Küchen-Timer in Tomaten-Form (pomodoro ital.=Tomate). Mit Hilfe eines Timers startest du kleine Wettbewerbe gegen dich selbst. Dabei kann entweder der Takt 25 Minuten Arbeit + 5 Minuten Pause oder 50 Minuten Arbeit + 10 Minuten Pause gewählt werden, aber auf keinen Fall längere Zeitabschnitte. Auf einem Küchenwecker lassen sich maximal 60 Minuten einstellen! In den kurzen Zeitabschnitten kann die Konzentration komplett bei der Aufgabe bleiben. Dadurch wird die Arbeit äußerst effektiv, weil nach mehr als 50 Minuten bei allen Menschen die Aufmerksamkeit nachlässt und Ablenkungen die Überhand gewinnen.

### Kurz-Anleitung

- Besorge dir einen Timer/Küchenwecker. Der Handy-Timer funktioniert auch, aber das Ticken ist besser, weil es dein Unterbewusstsein konditioniert.
- Überlege dir eine konkrete Aufgabe, die du 25 oder 50 Minuten lang machen willst. Definiere auch, was du nach diesen 25 oder 50 Minuten geschafft haben willst.
- Dann stelle den Wecker: Der Countdown läuft. Arbeite gegen die Zeit, schau immer mal wieder auf den Timer und versuche, dein Ziel in der gesetzten Zeit zu erreichen. Das darf sich etwas stressig anfühlen!
- Wenn der Wecker klingelt, gehst du in die Pause – und zwar richtig: Recke und strecke dich, hol dir eine Tasse Kaffee oder einen Snack, leg dich kurz hin.
- Und nach 5/10 Minuten startest du von vorn. Zwei oder drei Zyklen sind genug für einen Tag!
- Danach: Staune darüber, wie produktiv du warst!

### Eignet sich besonders

- Für ehrgeizige, wettbewerbsorientierte Menschen
- Zum Abarbeiten konkreter Aufgaben
- Zum zügigen Produzieren von Text, Mathe-Lösungen oder anderen Ergebnissen.

### Warum es funktioniert

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir am produktivsten sind, wenn wir alle 50 Minuten eine kurze Pause einlegen. Dadurch kann die Leistungskurve annähernd stabil bleiben und rutscht nicht in den Keller. Die Pausen sind dabei ebenso wichtig wie der Fokus während der Arbeitsphasen. Der tickende Wecker wirkt, wenn die Methode zur Gewohnheit geworden ist, als Startsignal ans Unterbewusstsein und als Antreiber für schnelles, effizientes Arbeiten. Durch die Erholungsphasen ist es möglich, insgesamt länger zu arbeiten, weil völlige Erschöpfung vermieden wird. Mit etwas Übung kann das Ticken des

# Motivationstechniken

Timers sogar einen „Flow“ auslösen, also eine hoch konzentrierte, äußerst befriedigende intensive Produktivphase.

Es ist nachgewiesen, dass Ablenkungen und Unterbrechungen die größten Zeitfresser sind, weil danach wieder Zeit verbraucht wird, um in die Arbeit hineinzukommen. Wenn dagegen der Fokus für 25 oder 50 Minuten aufrecht erhalten wird, entsteht „Momentum“, also Schwung, und das Arbeitstempo wird von Minute zu Minute höher. Deshalb lässt sich mit dieser Methode die Produktivität messbar steigern.



## Pomodoro-Technik - Meine Notizen:

## Tsunami-Methode

### Das Wesentliche in Stichworten

Wenn du am Strand liegst und plötzlich siehst, wie eine riesige Tsunami-Welle auf dich zurollt, wirst du keinerlei Motivationsprobleme dabei haben, aus deinem gemütlichen Liegestuhl hochzukommen und loszurennen, um auf höher gelegenes Terrain zu kommen. Es ist einfach lebensnotwendig, dass du jetzt sofort ins Handeln kommst. Wenn die katastrophalen Folgen des Nichtstuns dir klar und anschaulich vor Augen stehen, ist es für dich leichter, das Notwendige zu tun. Es geht darum, dir diese Notwendigkeit zu vergegenwärtigen.

### Kurz-Anleitung

- Du nimmst dir einen Moment Zeit und überlegst in Ruhe, was die Folge wäre, wenn du nicht fürs Abitur lernst/dich nicht gezielt um die richtige Studienfach-Entscheidung bemühst usw. – Du malst dir die Folgen ganz konkret und plastisch aus.
- Übertreibe dabei ruhig: Dein Abi wird deutlich schlechter als erwartet, du bekommst nicht deinen Traumstudienplatz, den ersatzweise gewählten Studiengang brichst du ab. Noch in dreißig Jahren ärgerst du dich über die Note, weil du sie bei einer Bewerbung vorlegen musst. Oder du wählst den falschen Studiengang und arbeitest 40 Jahre lang an einer Stelle, in der du deine Gaben nicht entfalten kannst.
- Visualisiere die Folgen. Steigere dich richtig in das Gefühl des Ärgers über dich selbst und in das Gefühl der Verzweiflung über das Geschehene, das du jetzt nicht mehr ändern kannst, hinein. Spüre dieses negative Gefühl so intensiv wie möglich. Fühle deutlich: Das will ich nicht. Ich muss jetzt sofort etwas tun, um diese Situation abzuwenden!
- Und dann mache dir klar: Es gibt einen Ausweg (du kannst vor diesem Tsunami erfolgreich fliehen), wenn du jetzt sofort ins Handeln kommst.
- Trainiere dieses negative Gefühl, so dass du es bei Motivationsproblemen jederzeit aktualisieren kannst.
- weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalien und Konsonantien leben die Blindtexte
- weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalien und Konsonantien leben die Blindtexte

### Eignet sich besonders

- für Mittel- und langfristige Aufgaben und Herausforderungen
- für Menschen, die eher zu entspannt und gechillt sind.
- für Menschen mit sonnigem Gemüt, die mit Sorgen, Ängsten und Grübeln wenig Last haben.
- Wichtig: eignet sich nicht für Personen mit Prüfungsangst oder Nervosität. weit hinten, hinter den Wortbergen, fern der Länder Vokalien und Konsonantien



# Motivationstechniken

## Warum es funktioniert

In der Maslow'schen Bedürfnispyramide stehen das Bedürfnis nach Essen, Trinken, Schutz und Selbsterhalt an erster Stelle. Hier gibt es nie Motivationsprobleme.

Selbstverwirklichung (und dazu gehören Abitur und Studienwahl) treten erst in den Vordergrund, wenn die anderen Bedürfnisse erfüllt sind. Die Handlungen zur Umsetzung dieses Bedürfnisses stehen oft in Konflikt zu den anderen Bedürfnissen (z.B. nach Schlaf, Essen oder sozialen Kontakten). Mit der Tsunami-Methode verschiebst du die Bedeutung der schulischen/beruflichen Aufgaben für dein Unterbewusstsein auf deiner Bedürfnispyramide.

## Tsunami-Methode - Meine Notizen: