

Gute Vorsätze fürs neue Jahr

Das neue Jahr hat begonnen: Jetzt werden gute Vorsätze gefasst. Schülerinnen und Schüler denken darüber nach, auf welche Erfolge sie zurückblicken können. Sie befassen sich aber auch immer mit dem Wunsch, sich in einigen Bereichen zu verbessern. Was sind gute und umsetzbare Vorsätze in Bezug auf Schule und Lernen?

Um gute Vorsätze fassen zu können, ist es wichtig, sich zunächst ein Bild über das vergangene Jahr zu machen und dabei die richtigen Fragen zu stellen:

- Ist mir der Übertritt im Sommer in die höhere Klasse gut gelungen?
- Habe ich mich den neuen Bedingungen angepasst?
- Bin ich mit der anspruchsvolleren Stoffmenge zurechtgekommen?
- Habe ich genügend Zeit investiert für Hausaufgaben und fürs Lernen?
- Sind meine Noten konstant geblieben?
- War meine Arbeitshaltung, neben den Noten, zufriedenstellend?

Überlege dir, in welchen Bereichen du mehr Anstrengung von dir selbst erwartet hättest. Vorsätze zu fassen, ist

einfach. Diese umzusetzen und durchzuführen, ist der schwierige Teil. Unrealistische Vorsätze führen zwangsläufig zu Enttäuschung und Motivationsverlust. Beispiele dafür sind:

- Ich lerne jeden Tag zwei Stunden.
- Pausen mache ich nur noch am Wochenende.
- Ich stehe jeden Sonntag regelmässig um acht Uhr auf, um für die Schule zu arbeiten.
- Ich möchte mich in jedem Fach um eine Note verbessern.

Solche Vorsätze lassen für Unvorhergesehenes wenig Platz. Sie werden für eine Woche befolgt, du merkst dann, dass sie sich schlecht in deinen Alltag integrieren lassen, und gibst sie schnell wieder auf. Bessere Vorsätze sind zum Beispiel:

- Ich mache mir einen Lernplan mit Lern-, Hausaufgaben- und Freizeitblöcken.
- Ich mache die Hausaufgaben nach der Schule, bevor ich fernsehe oder Zeit am Handy oder Tablet verbringe.
- Zwei Mal im Monat stehe ich samstags/sonntags früh auf, um für Prüfungen zu lernen.

- Ich repetiere den Schulstoff regelmässig, wie beispielsweise Voci in den Fremdsprachen.
- Ich organisiere eine Lerngruppe, die einmal pro Woche Fragen zum Schulstoff diskutiert.

Umsetzbare Vorsätze lassen sich im Alltag integrieren und schaffen Routine. Sie sind nachhaltig, weil sie über eine längere Zeit Erfolge zeigen.



Cristina Caioli

Nachhilfe und
Prüfungsvorbereitung
8640 Rapperswil
www.rappischule.ch

Haben Sie Fragen zu Lernproblemen?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Cristina Caioli wird versuchen, diese zu beantworten.

OberseeNachrichten, Redaktion

St. Dionysstrasse 31
8645 Rapperswil-Jona
redaktion@obersee-nachrichten.ch
www.obersee-nachrichten.ch