

Inhalt

Einleitung	9
Teil I: Motivationstraining für Azubis	15
Vom Wunschtraum zum Ziel.....	15
Die guten Vorsätze	15
Das Drei-Säulen-Modell der Motivation	17
Ziel- statt wunschorientiert denken und handeln.....	20
So schaffen Sie, was Sie wollen – sechs Schritte der Selbstmotivation	30
Das Yin-Yang-Prinzip der Motivation:	
Schmerz vermeiden, Freude gewinnen.....	30
Schritt 1: Verkünden Sie Ihre Ziele	35
Schritt 2: Ritualisieren Sie Ihre Handlungen.....	35
Schritt 3: Verknüpfen Sie Ihre Handlungen mit Belohnungen	36
Schritt 4: Organisieren Sie bewusst Blamagen	37
Schritt 5: Verlassen Sie Ihre Komfortzone.....	37
Schritt 6: Der „Jetzt-oder-nie-Aktionsplan“.....	40
Wenn alle Stricke reißen	42
Sind Ihre Ziele positiv und konkret formuliert?.....	42
Ziehen Wille und Glaube an einem Strang?	49
Was ist der positive Gewinn Ihrer Selbstsabotage?.....	52
Teil II: Lerntraining für Azubis.....	59
Lernen – ein Akt geistiger Onanie.....	59
Das „LernQuadrat“ – ein Instrument zur Selbsteinschätzung	64
Fünf Grundeinstellungen zum Lernen	65
Standortbestimmung: Wie sieht aktuell Ihr Lernverhalten aus?	67
Testauswertung: Worauf können Sie aufbauen?	
Was können Sie erweitern?.....	70
Fazit: Nutzen Sie die Stärken des Fünf-Kräfte-Modells – je nach Situation und Anforderung.....	74

Drei Wege führen zum Lernerfolg	75
Weg Nr. 1: „Schau dich schlau, spitz die Ohren oder begreif es!“	75
Weg Nr. 2: „Führe Kopfreisen stets per Tandem statt Einrad durch!“	85
Weg Nr. 3: Die „Stuhl-Gang-Methode“: Lernen aus Gewohnheit	92
Fazit: Der Laie paukt – der Fachmann lernt!	101
 Über die Kunst, Lernen erfolgreich zu verhindern – eine Spurensuche.....	102
Stecken geblieben im Tal des Lern-Busens?	102
Lernen auf den letzten Drücker?	106
Start- oder Lernprobleme?.....	115
Angst vor Erfolg?.....	121
Lernen ohne Fehler?	124
Morgenstunde hat Gold im Munde?	131
Fazit: selbstbestimmtes Lernen durch Perspektivenwechsel	139
Checkliste: Alles klar, „Herr Kommissar“?.....	141
 Passives Verhalten: „Warum Schlüpferbügel Spaß macht“ – über die Vorteile chronischer Aufschieberitis	143
Vier Formen von Passivität.....	143
Passives Verhalten bietet Schutz	146
 Auf (Prüfungs-)Angst ist immer Verlass	148
Angst und Prüfungsleistung	148
Aktivierung und Lähmung – zwei Seiten der Angst.....	149
Angstfreiheit ist eine Utopie	150
Elf Tipps im Umgang mit Prüfungsangst.....	151
Ein Fallbeispiel: „Das Problem hinter dem Problem“	157
 Lernen ist ein Prozess mit offenem Ausgang	159
1. Fallbeispiel: „Ich möchte auch dürfen, was ich will“	160
2. Fallbeispiel: „Seit drei Jahren will ich Griechisch lernen“.....	161
3. Fallbeispiel: „Ist das überhaupt die richtige Berufswahl?“	161
Lernen kratzt an der Identität	162

Lernen ist ein Tuwort.....	167
Zugabe.....	175
Quellen und weiterführende Literatur	185

Folgende Symbole am Seitenrand sollen Ihnen das Lesen erleichtern:



Beispiel



Übung/Umsetzung



Frage/Quiz



Tipps/Hinweise

Bei dem vorliegenden Werk handelt es sich um eine vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe der Bücher „Motivationstraining für Azubis“, „Lertraining für Azubis“ und „Lernen unter Zeitdruck“.