

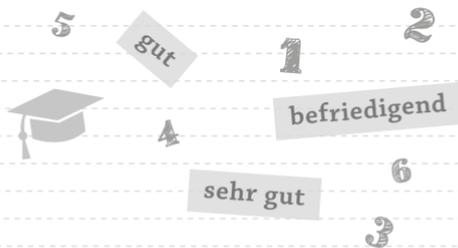
Tim Nießner

Der Zeugnis- retter

**Wie du gechillt durch die Schule
kommst, ohne groß zu lernen**

© des Titels »Der Zeugnisretter« (ISBN 978-3-7474-0300-6)
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Einleitung



Hi,

ich bin Tim, 18 Jahre alt und Schüler wie du. Mein Ziel ist es, dir zu zeigen, wie du in der Schule ohne viel Aufwand besser werden und dein nächstes Zeugnis retten kannst. Du denkst, so was ist unmöglich? Okay, dann hör mir genau zu:

Ich bin in der 13. Klasse und sitze derzeit von Montag bis Freitag zwischen 8 und circa 15 Uhr in einem Klassenraum in meiner Schule. Da ich bald Abi schreibe und die Lehrer sich so verhalten, als würde ihnen das erst jetzt klar werden, ziehen diese extrem durch, was mich nervt. Das Gefühl kennst du bestimmt auch – egal, in welcher Klasse du gerade bist.

Du merkst wahrscheinlich schon, ich bin nicht irgendein Streber, der es liebt, in die Schule zu gehen. Das hängt vor allem damit zusammen, dass ich lange Zeit schlecht in der Schule war. In der Grundschule gehörte ich immer zu den schlechteren Schülern und war in der vierten Klasse mit einem 2,6er-Schnitt der Einzige meiner Geschwister, der nur eine Realschulempfehlung bekam. Letzt-

lich ging ich dann auf die Gesamtschule in meiner Nachbarstadt, um noch die Chance zu haben, ein weit entferntes Abi zu machen. In der fünften und sechsten Klasse sah es aber eher so aus, als würde ich dieses Ziel nicht erreichen. Ich wurde immer schlechter ... Am Ende der sechsten Klasse hatte ich einen Schnitt von 3,0. Da dachte ich mir: »Du bist jetzt kein guter Schüler, aber soo schlecht bist du nun auch nicht.« Ich nahm mir am gleichen Tag vor, im folgenden Jahr alles zu geben, um diesen Trend umzudrehen und wieder auf einen Schnitt von 2,6 zu kommen, wie in der vierten Klasse. Mein Ziel war es auch, mit diesem Schnitt mein Abi zu machen.

Am Ende der siebten Klasse hatte ich mein Ziel nicht erreicht, sondern ich war weit darüber hinausgeschossen! Ich hatte mich von 3,0 auf 1,9 verbessert! Seitdem bin ich in der Schule immer besser geworden und gehöre jetzt zu den Besten in meinem Jahrgang. Trotzdem kann ich mich noch sehr gut daran erinnern, wie es ist, nicht zu den Besten in der Schule zu gehören, und ich habe definitiv nicht wegen meiner guten Noten angefangen, die Schule zu lieben. Aber ich sehe sie als wichtigen Schritt auf dem Weg zu meinem Traumleben (dazu später mehr).

Sehr wahrscheinlich bist du gerade nicht so gut in der Schule (vielleicht hast du vor ein paar Wochen ein schlechtes Zeugnis nach Hause gebracht) und bist auch nicht soo unglaublich motiviert, dieses Buch zu lesen, weil du erstens kein Streber bist und auch keiner werden willst und dich zweitens Schule nicht wirklich juckt.

Wenn das auf dich zutrifft, solltest du die nächsten Zeilen extrem aufmerksam lesen, denn wir beide können einen Deal machen. Ja, du hast richtig gehört: einen Deal!

Auf den paar Seiten, die dieses Buch hat, werde ich dir Tipps und Tricks zeigen, wie du OHNE 24/7 zu lernen und OHNE von deinen Freunden als Streber oder Schleimer abgestempelt zu wer-

den (eher das Gegenteil), schnell besser in der Schule wirst und dein nächstes Zeugnis rettest. Du wirst WENIGER Stress mit deinen Lehrern und deinen Eltern haben, dich persönlich WEITERENTWICKELN und eine GROSSE Chance haben, später ein richtig geiles Leben zu leben. Und das alles, indem du in der Schule CLEVER aktiv wirst!

Ziemlich hohe Versprechen, oder? Ich weiß! Aber die Tipps und Tricks, die du in diesem Buch erfahren wirst, sind keine x-beliebigen krummen Theorien, die ich mir irgendwann nach einer Party auf dem Nachhauseweg ausgedacht habe. Ganz im Gegenteil: Ich habe vor drei Jahren angefangen, fast 100 der besten Schüler Deutschlands stundenlang zu interviewen. Die Hauptfrage war: »Was muss ich tun, um schnell besser in der Schule zu werden?« Und ihre Antworten haben mich komplett umgehauen. Meine Sicht aufs »in der Schule besser werden« hat sich um 180 Grad gedreht. Ich hätte nie gedacht, dass es so viele Tricks gibt.

»Toll«, denkst du jetzt vielleicht, »was sollen mir die Tipps von irgendwelchen Genies helfen, die eh nicht lernen müssen?« Keine Angst, auch wenn natürlich ein paar Genies unter diesen Topschülern waren, kamen die meisten und besten Tipps von denen, die durchschnittlich intelligent waren und die durch die Anwendung von Tipps und Tricks gut in der Schule wurden. Die Hauptaussage aus allen Interviews war: Reines Lernen hat nur einen kleinen Einfluss auf den schulischen Erfolg. Andere Faktoren sind mindestens genauso wichtig. Das heißt, dass du nur an ein paar kleinen Stell-schrauben drehen musst, um besser zu werden und deine nervigen Eltern zufriedenzustellen, die möchten, dass du besser in der Schule wirst und im nächsten Halbjahr ein besseres Zeugnis hast.

Zurück zu unserem Deal: Ich verspreche dir, dass all das, was ich gerade beschrieben habe, bei dir eintreffen wird, wenn du 1. dieses Buch aufmerksam durchliest und 2. die Tipps und Tricks aus

den Phasen (was das ist, erfährst du im Laufe des Buches) in deinem Schulalltag anwendest. Haben wir einen Deal? Wenn ja, unterschreib unten neben meiner Unterschrift – und lass uns zusammen durchstarten!

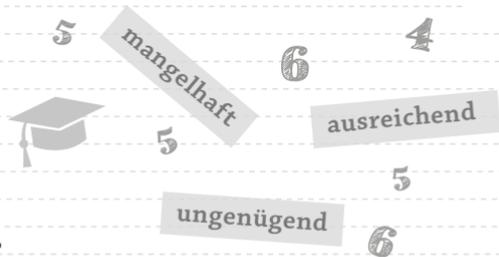


Tim Nießner

Du

© des Titels »Der Zeugnisretter« (ISBN 978-3-7474-0300-6)
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Motivation



Okay: Das Allerwichtigste, noch bevor wir mit den Tipps und Tricks anfangen, ist die Motivation. Warum ist das so? Im Moment ist deine Motivation in puncto Schule sehr wahrscheinlich extrem gering. Wenn wir das nicht ändern, bringen dir all die Tipps und Tricks, die ich dir beibringen möchte, null. Ganz einfach, weil du nicht motiviert sein wirst, diese anzuwenden, weil dich dein Erfolg oder Misserfolg in der Schule gerade noch nicht juckt. Wie können wir das ändern?

Es gibt gefühlt mehr Motivationsstrategien als Menschen auf dieser Welt. Motivation ist das neue Abnehmen: Es gibt Millionen von YouTube-Videos, Blog-Artikeln, Selbsthilfebüchern und Zeitschriften, in denen die allerneuesten Strategien veröffentlicht werden, die versprechen, dass man innerhalb weniger Sekunden bis zu den Fingerspitzen voller Motivation ist. Es wird mit Wörtern wie »Purpose«, »Life Task« oder »Meaning« nur so um sich geworfen.

Die meisten dieser Strategien funktionieren aber nicht oder haben irgendeinen Haken. Genauso wie Diäten. Deswegen würde

ich vorschlagen, dass wir in diesem Wirrwarr, wie beim Abnehmen, einfach zu den Basics zurückgehen. Beim Abnehmen sind die Basics, dass man ein Kaloriendefizit braucht (man muss weniger Kalorien essen, als der Körper benötigt, damit er die Fettreserven angeht), um abzuspecken. Daran führt kein Weg vorbei. Bei der Motivation sind die Basics, dass man ein Ziel braucht, welches einem so wichtig ist, dass man gewillt ist, sich dafür anzustrengen – auch wenn es nicht immer leicht ist. So einfach ist es!

In diesem Kapitel werde ich dir zeigen, wie du dieses Ziel findest und keine Motivationsprobleme mehr haben wirst, montagsmorgens aus dem Bett zu kommen.

Wie soll dein Leben nach dem Schulabschluss aussehen?

Je älter du bist, desto häufiger wird dir die Frage gestellt: »Was möchtest du nach der Schule machen?« Extrem viele Schüler verdrängen diese Frage (was ich irgendwie auch ein bisschen nachvollziehen kann), denn irgendwann nervt es, wenn man auf jeder Familienfeier von zehn Leute diese Frage gestellt bekommt. Leider gibt es aber deshalb für extrem viele Schüler später im letzten Schuljahr ein böses Erwachen, weil sie dann gezwungen sind, sich kurzfristig über ihre Zukunft Gedanken zu machen. Da werden dann aus Zeitnot häufig falsche Entscheidungen getroffen.

Man sollte sich das also schon rechtzeitig überlegen, aber ich finde persönlich, dass die Frage eigentlich viel zu kurzfristig und eingeschränkt ist. Es geht nur um einen Zeitraum von drei bis fünf Jahren nach deinem Abschluss, die Zeit, in der du deine Ausbildung oder dein Studium machst. Was du den Rest deines Lebens machst,

muss mit dieser Ausbildung gar nichts mehr zu tun haben – die Zeiten, in denen man im selben Betrieb in Rente geht, in dem man gelernt hat, und ein Leben lang den gleichen Beruf macht, sind nun wirklich vorbei. Warum denkt man nur in so kleinen Zeiträumen? Nach der Ausbildung wirst du noch 50 bis 70 weitere Jahre leben. Warum wird man nicht gefragt, was man in den nächsten 40 oder 50 Jahren machen will?

Natürlich musst und kannst du jetzt nicht mit 100-prozentiger Sicherheit wissen, was du in 50 Jahren machen wirst. Aber eine ungefähre Idee, eine Vorstellung, was du aus deinem Leben machen möchtest, solltest du unbedingt haben. Ein Großteil aller Jugendlichen hat das nicht.

Kennst du noch den supercoolen Begriff YOLO? Er ist recht schnell aus der Jugendsprache verschwunden, und viele haben seine Bedeutung auch schnell vergessen, auch wenn sie extrem wichtig ist. Für die jüngeren Leser: YOLO heißt »You Only Live Once«, also »Du lebst nur einmal«. Wenn du dir bewusst machst, dass du nur ein Leben hast und gelebte Zeit nicht zurückbekommst, möchtest du da nicht auch eher mit einem Plan durch dein Leben gehen? Wenn du 30 Tage kostenlos Netflix testen möchtest und weißt, dass du danach wieder aussteigst, überlegst du dir ja auch, welche Serien und Filme du innerhalb dieses begrenzten Zeitraums gucken möchtest, und machst dir einen Plan.

Dieses Bewusstsein für den Wert der eigenen Zeit oder die Endlichkeit des eigenen Lebens hat die große Mehrheit der Menschen nicht. Guck dich morgen mal in deiner Klasse oder auch mal draußen auf der Straße um. Sehen die Menschen so aus, als hätten sie bewusst ihr Leben geplant, sodass sie jeden Tag etwas machen, was für sie wichtig ist und was sie glücklich macht, oder sehen die meisten so aus, als würden sie wie Zombies aus *The Walking Dead* schlafwandeln?

Wie du dein eigenes Leben designen kannst

Ja, es stimmt: Du kannst zum Designer deines eigenen Lebens werden! Du fragst dich jetzt bestimmt: »Was soll das denn bedeuten?! Meint der, dass ich mein Aussehen, zum Beispiel durch Haarfärben, verändern kann?« Ehm, nicht ganz. Ich meine damit, dass du wirklich planen und entscheiden kannst, wie dein Leben aussehen soll und was du für ein Mensch wirst.

Wie? Zuerst musst du dir klar darüber werden, wie dein bestmögliches Leben aussehen soll. Ist es dir wichtig, viel Geld zu verdienen und ein luxuriöses Leben zu haben, auch wenn das lange und stressige Arbeitszeiten bedeutet? Oder möchtest du so wenig wie möglich arbeiten, eher den Fokus auf deine Freizeit legen und einen niedrigeren Lebensstandard in Kauf nehmen? Was für einen Freundeskreis möchtest du haben und welche Schulfreunde sollen Freunde fürs Leben werden? Was für einen Partner möchtest du in deinem Leben haben? Möchtest du Kinder und wenn ja, wie viele? Welche Hobbys möchtest du haben? Welche Träume und Ziele möchtest du verwirklichen (zum Beispiel Marathon laufen, den Mount Everest besteigen, eine Schule in Afrika bauen et cetera)? Wo möchtest du leben (Land, Klima et cetera)?

Aufgabe 1

Um alle diese Fragen zu beantworten und so Stück für Stück dein Traumleben zu designen, würde ich dir empfehlen, dich am Wochenende einfach mal an deinen Schreibtisch zu setzen, alle diese Fragen als Startpunkt zu nehmen und dann dein Traumleben so klar wie möglich schriftlich festzuhalten. Nimm dir dafür Zeit und stelle dir mehrmals die Kernfragen; gewisse Wünsche und Vorstellungen brauchen ein bisschen, bis sie hervorkommen.

Wenn du einen Text auf ein Blatt Papier, am Computer oder in deiner Notiz-App geschrieben hast, der dir glasklar ein Leben zeigt, mit dem du unglaublich glücklich bist, stellt sich die Frage, in welchem Alter du dieses Traumleben lebst: wenn du in deinen Zwanzigern und voller Energie bist oder doch eher in deinen Vierzigern, wenn du eine Familie hast?

Aufgabe 2

Nach dem Beantworten dieser Fragen kommen wir zur zweiten Aufgabe: Da dein Leben ja doch hoffentlich etwas länger dauern wird, setze dich noch mal an deinen Schreibtisch und halte für alle Jahrzehnte, also für dein jetziges Alter bis du 20 bist, die Zeit zwischen 20 und 30, zwischen 30 und 40 und so weiter (mach das, bis du bei 90 bis 100 Jahren bist, denn so alt wirst du sehr wahrscheinlich werden, wenn du heute ein Teenager bist), fest, wie ein geiles Leben, welches DICH glücklich macht, in diesem Jahrzehnt aussieht.

Achtung: Es ist logisch, dass du nicht in jedem Jahrzehnt gleich glücklich sein kannst und immer 24/7 100 Prozent happy bist. Du wirst dich sicher auch mal ein paar Jahre lang hinsetzen und Dinge machen müssen, die dir nicht so viel Spaß machen, um dein Traumleben danach zu erreichen. Wenn du Ärztin oder Fußballprofi werden möchtest, musst du dich als angehende Ärztin durch ein langes Studium und als angehender Fußballprofi durch endlose Trainingseinheiten und strenge Diät quälen, um in deinen späten Zwanzigern oder Dreißigern dein Traumleben zu leben. Deswegen beziehe diese kurzen »Durchbeiß-Phasen« auch in deine Planung ein. Ohne sie wirst du, realistisch gesehen, nicht dein Traumleben erreichen können. »Umsonst gibt's nix« ist zwar ein nerviger Spruch, aber er stimmt halt leider.

Fertig? Sehr gut! Wenn du dir wirklich genug Zeit genommen (falls nicht, ist das nicht schlimm – leg das Buch einfach beiseite und konzentriere dich noch mal auf die beiden Aufgaben) und die Aufgaben ausführlich gemacht hast, solltest du jetzt ein klares Bild von deiner ungefähren Traumzukunft haben. Es wird sich im Laufe deines Lebens sicherlich noch die eine oder andere Sache ändern, das ist ganz normal – aber allein dadurch, dass du einen Plan hast, bist du 99,99 Prozent der Leute in deinem Alter und generell 95 Prozent aller Menschen weit voraus.

Aufgabe 3

Das Schreiben ist noch nicht ganz vorbei. Ich habe noch eine dritte und letzte Aufgabe für dich, die fast am wichtigsten ist: Nachdem du herausgearbeitet hast, wie das geilste Leben für dich aussieht, geht es jetzt darum, wie dein Leben aussehen wird, wenn du all deinen Schwächen nachgibst und Dinge machst, von denen du eigentlich weißt, dass sie schlecht für dich sind (zum Beispiel anfangen zu rauchen, weil du zu den angeblich »supercoolen« Kids gehören möchtest, und du redest dir dann ein, dass du »nur« ein Partyraucher bist ... Safe! Oder du hängst täglich sechs Stunden vor dem Bildschirm und behauptest stur, dass du nicht Social-Media-süchtig bist, tatsächlich brauchst du Instagram und Co. aber, weil sie dir kurzzeitig Selbstvertrauen geben, du dich cool oder einfach besser fühlst). Wir alle haben Schwächen und die meisten Leute bekämpfen sie mehr oder weniger erfolgreich.

Schreibe wie zuvor auf, wie dein Leben in jedem Jahrzehnt aussehen würde, wenn du all diese Dinge machst und nichts gegen deine Schwächen unternimmst. Und sei ehrlich zu dir. Versuche, ein genauso klares Bild von deiner schlechten Zukunft zu bekommen wie von deiner guten Traumzukunft bei den beiden Aufgaben.

Diese Aufgabe ist deutlich schwerer, weil wir es (verständlicher-
weise) nicht mögen, uns mit unseren Schwächen oder unseren ne-
gativen Charaktereigenschaften zu befassen. So etwas tut weh. Es
ist aber notwendig, weil du sonst wie ein Blinder von diesen Schwä-
chen in eine sehr schlechte Zukunft geleitet wirst.

Fertig? Sehr gut.

Du fragst dich bestimmt schon seit ein paar Seiten, was das alles
mit Motivation und einem Ziel zu tun hat. Diese Übungen, die du
gerade gemacht hast, haben dir genau das gebracht – ein Ziel. Du
hast jetzt einen Ausblick auf eine positive Zukunft und auf eine ne-
gative. Der erste Ausblick zeigt dir hoffentlich ein Leben, welches
du sehr gerne leben möchtest und für das du auch bereit bist, dich
anzustrengen, weil der zweite Ausblick überhaupt keine Alternati-
ve ist. Stimmt du mir da zu?

Jetzt hast du ein Ziel, wofür du bereit bist, dich anzustrengen.
Null-Bock-Stimmung ist hoffentlich vorbei, weil dich deine Zu-
kunft begeistert und du kaum erwarten kannst, auf diese hinzuar-
beiten, damit du so schnell wie möglich dein Traumleben Realität
werden lassen kannst!

Zukunftsansicht als Schulmotivation benutzen

Du denkst jetzt bestimmt: »Ja, ein Traumleben zu haben ist schön
und gut, aber geht es in diesem Buch nicht um Schule?!« Ja, und
dazu kommen wir jetzt. Jetzt werden wir die gerade herausgearbei-
tete positive Zukunftsansicht mit deiner schulischen Motivation
verbinden. Denn warum gehst du überhaupt in die Schule? Ich zu-
mindest gehe da nicht hin, weil mir Fächer wie Kunst oder Mathe
soo unglaublich viel Spaß machen, sondern weil ich einen guten

Abschluss haben möchte, der mir dann hilft, mein Traumzukunftslieben Realität werden zu lassen. Du siehst ein, dass das zusammengehört, oder? Okay, gut.

Da dein Traumzukunftslieben stark von deinem Beruf bestimmt sein wird, musst du dir klarmachen, welchen Abschluss und welchen Notendurchschnitt du für deinen Traumberuf brauchst. Sagen wir mal, du möchtest erfolgreicher Manager in einem großen Unternehmen werden: Dann guck dir 1. an, welchen Studiengang oder welche Ausbildung du dafür machen musst, und 2., welchen Notenschnitt (viele Studiengänge haben einen sogenannten Numerus clausus, einen bestimmten Notenschnitt, den du zwingend haben musst) und Abschluss du dafür brauchst. Wenn du das nicht machst oder vergisst, es zu machen, und dich zu spät informierst, kann dein Traumleben ganz schnell Geschichte sein, wenn du nach der Schule nicht den richtigen Durchschnitt oder sogar den falschen Abschluss hast.

Außerdem ist es wichtig herauszufinden, welche Kenntnisse und Fähigkeiten für deinen Traumberuf wichtig sind. Wenn du zum Beispiel Ingenieur werden möchtest, musst du unbedingt gut in Mathe sein. Wenn du von einer internationalen Karriere träumst, solltest du dir schon in der Schulzeit viel Mühe in Englisch geben, weil dir das später vieles leichter macht. Egal, in welcher Klasse du gerade bist, geh auf Google und finde heraus, welchen Abschluss, welche Noten und welche Fähigkeiten du benötigst, damit du deinen Traumberuf ergreifen kannst. Wenn du diese Anforderungen nach der Schule nicht erfüllst, wird sehr wahrscheinlich deine negative Zukunftsvision Realität oder zumindest das Traumleben bleibt ein Traum.

Das heißt, es ist ganz easy: Du hast jetzt ein Ziel, nämlich den Durchschnitt und den Abschluss, den du erreichen musst, um dein Traumleben verwirklichen zu können. Als mathematische Formel

würde das so aussehen: erfüllte Anforderungen (richtiger Durchschnitt + Abschluss) = DEIN Traumleben.

Dank dieser einfachen Formel hast du jetzt ein Ziel, das du verfolgen kannst, das messbar ist (du siehst also immer, wo du gerade stehst) und das realistisch erreichbar ist. Da du dieses Ziel so klar vor dir siehst, bist du jetzt auch bereit, dich anzustrengen und dich auch mal durchzubeißen. Wenn es mal schwer wird und du Zweifel an dir und diesem Ziel hast, kannst du dich einfach an dein Traumleben und dein Horrorleben (die negative Zukunftsvision) erinnern und dir klarmachen, dass es sich lohnt, für dein Traumleben zu kämpfen.

Achtung: Der größte Fehler bei der Festlegung des Notenziels

Ein riesiger Fehler, den viele machen, ist, sich die Minimalanforderungen als Ziel zu setzen. Ganz nach dem Motto: »Oh, der Numerus clausus ist ein 3,3er-Abi. Okay, dann ist das mein Ziel.« Das ist in etwa so, als wäre es dein Ziel, Fußballprofi zu werden, und da man ja Fußballprofi auch in der Kreisklasse sein kann, gibst du dich damit zufrieden, anstatt zu versuchen, in die Bundesliga zu kommen. Mal ganz ehrlich, ein Leben lang Kreisklasse kicken – das geht doch besser, oder? Also steck dir deine Ziele höher. Außerdem ist es eine schlechte Idee, so knapp zu kalkulieren: Was, wenn im Abi dann doch was schiefgeht, und du landest am Ende bei 3,4? Wäre echt blöd, oder?

Eine der größten Falschaussagen zu diesem Thema ist übrigens: »Ein gutes Abi braucht man nur, wenn man Medizin, Jura oder Psychologie studieren möchte!« Diese Ansicht ist so unglaublich weit

verbreitet, aber soo unglaublich falsch! Es stimmt, dass die Mindestanforderungen bei diesen Studiengängen sehr hoch sind, aber das heißt nicht, dass, wenn du zum Beispiel BWL studieren möchtest, sich ein gutes Abi nicht lohnt. Nicht alle Unis sind gleich. Es hat schon einen Grund, weshalb Unis und auch ausbildende Unternehmen verschieden hohe Anforderungen an ihre Bewerber stellen. Je höher die Anforderungen, desto besser wird deine Ausbildung sein. Wenn du zum Beispiel ein 1,x-Abi machst und damit BWL studieren möchtest, sagen vielleicht Leute, du hättest dich unnötig angestrengt, weil du für diesen Studiengang nur einen 2,3er-Schnitt brauchst. Sie vergessen aber, dass du mit einem 1er-Schnitt einen Studienplatz an einer Topuni, einen Ausbildungsplatz bei einer der besten Firmen oder ein Stipendium für ein duales Studium oder einen Studienplatz im Ausland bekommen kannst. Also ziele mit deinem Schnitt immer so hoch wie möglich, damit du die freie Wahl hast und die bestmögliche Ausbildung bekommst (du möchtest ja zum Beispiel keine Ausbildung in einer schlechten Firma machen, in der deine Ausbilder dich 50 Prozent der Zeit Kaffee kochen lassen) und später in deinem Traumberuf wirklich gut sein kannst.

So, ich hoffe, du hast jetzt erstens dein Traumleben und dein Horrorleben aufgeschrieben, und beide stehen dir hoffentlich glasklar vor Augen. Zweitens hast du ein Notenziel aufgestellt, welches deutlich höher als die Mindestanforderungen für deine Pläne ist, aber dennoch erreichbar, und du bist jetzt so motiviert, dass du montagmorgens problemloser aus dem Bett herauskommst als sonst.

Rede dir keinen Unfug ein

Im nächsten Schritt geht es darum, wie deine bisherigen Erfahrungen in der Schule, mit Lehrern oder Mitschülern deinen Kopf beeinflussen haben und du dich deshalb vielleicht schwertust, durchschnittlich oder halbwegs gut in der Schule zu sein. Ich werde dir zeigen, wie du das ändern kannst!

Wenn du jetzt gefragt würdest, was für ein Schüler du bist, würdest du wohl kaum »ein guter« sagen und dich eher bei den schlechten einordnen, oder? Warum ist das so?

Gerade wenn du schon deine ganze Schulzeit eher zu den Schlusslichtern gehört hast, denkst du vielleicht, du seist einfach ein schlechter Schüler und dass man da nichts ändern kann. Du bist halt einfach nicht so gut. Diesen Gedanken könnten Lehrer oder Mitschüler verstärkt haben, indem zum Beispiel deine Mathelehrerin in der ersten Klasse zu dir sagte: »Wie kannst du nicht wissen, was $2 + 3$ ist? Das ist doch extrem einfach!«, oder deine Mitschüler dich ausgelacht haben, wenn du mal was Falsches im Unterricht gesagt hast.

Hör mir zu: Du musst jetzt sofort aufhören, dir solche Dinge einzureden und einreden zu lassen! Vielleicht bist du gerade nicht gut, aber der Fokus liegt auf dem Wort »gerade«. Kein Mensch wird mit irgendwelchen unglaublichen Talenten geboren. Messi konnte nicht alle ausdribbeln, bevor er sprechen konnte. Er musste lernen, gut zu werden. Und du kannst das auch. Es sagt gar nichts über dich aus, wenn du in der Vergangenheit schlecht in der Schule warst. Niemand ist per Schicksal ein schlechter Schüler. Vielleicht ist nicht jeder ein Überflieger, aber du kannst garantiert mehr, als du momentan bringst, weil du dich noch nie wirklich angestrengt hast und/oder nicht die richtigen Tipps und Tricks draufhast.

Deswegen hör sofort auf, dir einzureden, wenn du mal irgendetwas Falsches im Unterricht sagst oder eine schlechte Note

schreibst, dass du einfach für immer schlecht sein wirst oder dumm bist. Denn diese Denkweise führt dich immer weiter in eine Abwärtsspirale!

Wie schon in der Einleitung gesagt, möchte ich dir zeigen, wie du durch ein paar kleine Veränderungen und Tricks, ohne auf einmal als größter Streber zu gelten, in manchen Fächern vielleicht sogar besser als die Streber wirst. Weil du in diesem Buch beigebracht bekommst, wie man sich in der Schule clever verhält, anstatt wie ein Idiot 24/7 zu lernen. Was du aber brauchst, ist Engagement. Wenn du dir selber immer einredest, dass du auf keinen Fall gut in der Schule sein kannst, wird das auch so sein, egal, wie viele Tricks ich dir beibringe.

Hör auf, dir zu sagen: »Ich bin ein schlechter Schüler«, und sag dir stattdessen: »Ich bin ein cleverer Schüler.« Was bedeutet das? Das bedeutet nicht, dass du ein Genie bist wie Albert Einstein, sondern einfach, dass du schlau bist und Tipps und Tricks anwendest, mit denen du mit wenig Aufwand halbwegs gut durch die Schule kommst. Wer würde zu so einer Win-win-Situation Nein sagen?!

Ich hoffe, du hast verstanden, dass du kein schlechter Schüler für immer sein musst und dass es einen Unterschied zwischen einem »guten« und einem »cleveren« Schüler gibt.

Was tun, wenn die Null-Bock-Stimmung zurückkehrt?

Ich weiß, wie einfach es ist, in den Ferien voller Motivation zu sagen: »Okay. Jetzt habe ich dieses Notenziel und möchte es unbedingt erreichen.« Nach der ersten Schulwoche ist diese Motivati-

on aber wie weggeblasen und man chillt lieber in der Schule und probiert die neuen Snapchat-Filter aus, anstatt aufzupassen. Wenn dann der Elternsprechtag kommt und du deine Quartalsnoten bekommst, ärgerst du dich, dass du dich nicht genug motiviert hast, in der Schule durchzuziehen. Als Nächstes werde ich dir zeigen, wie du es schaffst, erstens seltener in diese Situation zu kommen und zweitens schnell wieder aus dieser Null-Bock-Stimmung herauszukommen.

© des Titels »Der Zeugnismetter« (ISBN 978-3-7474-0300-6)
2021 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Umfeld erweitern

Ein Grund, weshalb du in der Schule schnell wieder in eine Null-Bock-Stimmung verfallst, könnte sein, dass du Freunde hast, die keinen Bock auf Schule haben und deshalb in der Schule immer einen negativen Vibe haben, und du davon mitgezogen wirst.

»He, das sind aber meine Freunde«, denkst du jetzt vielleicht, die gebe ich nicht auf! Keine Sorge, ich sag jetzt nicht, dass du nie wieder etwas mit deinen Freunden machen sollst, denn natürlich sind Freunde wichtig. Mein Vorschlag ist, einfach zusätzlich neue Freunde zu finden, die nicht so eine negative Einstellung gegenüber der Schule haben. Wenn du von deinem Umfeld auch positiv in Richtung Schule beeinflusst wirst, werden die negativen Stimmen ein wenig ausgeglichen. Das heißt nicht, dass du dich mit Strebern anfreunden musst, die dir komplett unsympathisch sind. Es gibt drei Gruppen von Schülern, mit denen du dich anfreunden könntest:

1. Der Großteil der Schüler ist gegenüber der Schule neutral eingestellt. Sie wissen, dass die Schule für ihre Zukunft wichtig ist, aber sie nervt der Schulalltag und sie freuen sich, wenn sie ihren Abschluss haben.

2. Es gibt eine kleine Gruppe von Schülern, die Schule einfach hassen und deshalb auch oft schwänzen. Dazu könnten deine Freunde gehören, die einen negativen Vibe verbreiten.
3. Genauso wie es eine kleine Gruppe von Schulhassern gibt, gibt es auch eine kleine Gruppe von Schülern, die die Schule lieben. Okay, »lieben« ist vielleicht ein wenig übertrieben, aber ihnen macht es Spaß, neues Wissen zu erwerben und sie wollen gute Noten bekommen. Sie haben jedenfalls irgendeine Motivation, sich in der Schule anzustrengen.

Versuch doch mal, dich mit netten Mitschülern und Mitschülerinnen aus der ersten und auch aus der dritten Gruppe anzufreunden. Wie gesagt: Wenn sie dir nicht sympathisch sind, lass es, dann wird das sowieso nichts. Eh klar. Aber guck dir doch mal in diesen beiden Gruppen korrekte Leute aus, die nett wirken.

Natürlich läuft keiner herum und sagt alle fünf Sekunden, wie toll oder schlecht er oder sie die Schule findet, aber man kann ja die Leute, mit denen man täglich im Klassenzimmer hockt, ungefähr einschätzen. Zur Not frag ein bisschen herum, wie die Leute so drauf sind, um rauszufinden, zu welcher Gruppe sie gehören – oder quatsch einfach mal selber mit ihnen.

Bei diesem Tipp geht es einfach darum zu versuchen, deinen Freundeskreis mit korrekten Leuten zu erweitern (wer will das nicht?) und darauf zu achten, dass diese neuen Freunde positiver der Schule gegenüber eingestellt sind als deine jetzigen Freunde, damit du nicht so oft durch dein Umfeld in eine Null-Bock-Stimmung hineingezogen wirst, die du später bereust.

Motivationsvideos

Jeder, der mal ein bisschen Zeit auf YouTube verbracht hat, kennt sie: Motivationsvideos. Hast du schon mal eins geguckt? Wenn ja, lass mich raten. Du sagst jetzt bestimmt: »Die haben bei mir aber nicht langfristig geholfen!«

Ich weiß. Motivationsvideos sind auch nicht darauf ausgelegt, motivierend für 1000 Jahre zu sein. Sie geben dir wie Traubenzucker schnell einen Schub und können dich so aus der Null-Bock-Stimmung rauskatapultieren. Lange hält das nicht an, so wie Traubenzucker auch, der bringt kurz Energie und Schluss. Wenn du aber mal keinen Bock hast, Hausaufgaben zu machen, oder extrem demotiviert bist, etwa Vokabeln zu lernen, sind diese Videos ein super Tool, um dich schnell für einen kurzen Zeitraum zu motivieren (perfekt für Hausaufgaben und Vokabellernen, weil das normalerweise nicht so lange dauert). Dann bist du am nächsten Tag in der Schule glücklich, dass du es geschafft hast, dein Handy wegzulegen und dir noch mal deine Vokabeln anzugucken. Dieses Gefühl bringt dich hoffentlich dann auch nachhaltiger zurück in die Motivation.

Sich bewusst machen, warum man all das macht

Das beste Tool, um aus einer Null-Bock-Stimmung herauszukommen, ist, dich einfach daran zu erinnern, warum du überhaupt zur Schule gehst und dich anstrengst. Stichwort Traumleben. Es passiert oft, dass man nur noch das Notenziel verfolgt und den Grund, WARUM man es erreichen möchte, irgendwann komplett aus den Augen verliert. Genau für solche Momente solltest du dein Traumleben am Anfang dieses Kapitels aufschreiben. Nimm diesen Zettel oder deine Datei auf deinem Handy oder an deinem PC und lies es dir noch mal durch. So wirst du wieder mit dem Grund, warum du all das machst, connected. Es hilft auch, Bilder zu finden, die bestimmte Aspekte

deines Traumlebens zeigen, und diese dann an deine Zimmerwand zu hängen oder als Sperrbildschirm oder Hintergrundbild zu benutzen, damit du so oft wie möglich an dein ultimatives Ziel erinnert wirst. Wenn du zum Beispiel davon träumst, auf den Malediven zu leben, suche dir ein Bild von den Malediven heraus und nimm es als Sperrbildschirm, damit du, wenn immer es in der Schule nicht so läuft und Lehrer dich abfucken und du auf dein Handy guckst, dich an dein Ziel erinnerst und dich weiter durchbeißt.

© des Titels »Der Zeugnissetter« (ISBN 978-3-7474-0300-6)
2021 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

Cookie Jar

Der englische Begriff »Cookie Jar« bedeutet auf Deutsch Keksdose. Du fragst dich jetzt bestimmt, was eine Keksdose mit Motivation zu tun hat. Lass es mich dir erklären:

Dieses Motivationskonzept kommt von dem wohl härtesten Menschen der Welt: David Goggins. Er war früher extrem überge-
wichtig und hat dann in ein paar Jahren eine verrückte Körper-
transformation hingelegt (du willst einen Beweis? Google einfach
»David Goggins transformation« und gehe auf »Bilder«.). Für ihn
sind Marathons zu einfach, weswegen er Ultra-Rennen mit Längen
bis zu 160 Kilometer läuft. Das sind fast vier normale Marathons
hintereinander! Immer wenn er während dieser eigentlich unmög-
lichen Läufe an sich selbst zu zweifeln beginnt und sich fragt: »Wa-
rum mach ich das überhaupt?«, benutzt er den Cookie Jar, um sich
wieder zu motivieren. Er stellt sich eine Keksdose vor, in der all
seine größten Niederlagen drin sind und wie er sie überwunden
hat, und genauso Momente, in denen er stolz auf sich war. Wenn
er mehr Motivation braucht, öffnet er mental diese Keksdose und
holt eine dieser Erinnerungen heraus, um sich daran zu erinnern,
was für ein krasser Typ er eigentlich ist. Laut David vergessen wir
oft durch die ganze Ablenkung und die unmöglich zu erreichenden

Ideale, die du heutzutage auf jedem zweiten Insta-Bild siehst, wie unglaublich hart und krass wir eigentlich sind und wie viel wir aushalten können. Ein Cookie Jar erinnert dich daran.

Ich würde dir empfehlen, dir in der Realität einen eigenen Cookie Jar zu basteln, in dem du diese Erinnerungen aufbewahrst. Denn es kann manchmal passieren, dass dir bestimmte Erinnerungen im entscheidenden Moment, wenn du mies drauf bist, nicht einfallen. Mit einem physischen Cookie Jar mit echten Zetteln voll mit Erinnerungen kann das nicht passieren. Immer wenn du jetzt keine Lust zum Lernen hast, greifst du einfach in deinen Cookie Jar und holst eine Erinnerung raus. Lies sie dir durch und versuche, dich zu erinnern. Weißt du noch, wie dieses unglaubliche Gefühl war, das du damals hattest? Danach solltest du einen Schub von Motivation bekommen und anfangen zu lernen. So schnell und einfach ist dieser Trick! Wenn du keinen Effekt spürst, nimm dir eine andere Erinnerung.

Auch wenn dir der physische Cookie Jar zu Hause auf dem Schreibtisch sehr gut weiterhilft, kann es passieren, dass du in der Schule mal schnell Motivation brauchst. Dann ist es sinnvoll, dir genau wie David deinen Cookie Jar und deine Erinnerungen mental vorzustellen. Auch wenn es nur in deinem Kopf stattfindet, kann es dir sehr weiterhelfen. David ist der Beweis dafür!

Belohnung

Auch wenn deine intrinsische Motivation (die Motivation, die nur aus dir selbst kommt) am allerwichtigsten ist, wenn du langfristig besser werden möchtest und nicht nur dein diesjähriges Zeugnis, sondern auch die der nächsten Jahre retten möchtest, sind Belohnungen eine gute Alternative, um dich auch von außen (extrinsisch) zu motivieren. Wie könnte so eine Belohnung aussehen?

Als Allererstes könntest du zu deinen Eltern gehen und ihnen vorschlagen, dass du Belohnungen für bessere Noten als Motivation bekommst. Wenn sie zustimmen (was sie zu 99 Prozent werden – sie werden heilfroh sein, dass du was für die Schule tun willst), würde ich als Ziel einfach die Phasenziele nehmen, die du in den nächsten Kapiteln kennenlernen wirst. Als Alternative könntest du auch bestimmte Noten in einzelnen Fächern als Ziel festsetzen. Das könnte dann aber kompliziert werden. Wenn du und deine Eltern euch auf ein Ziel geeinigt habt, müsst ihr euch noch auf eine Belohnung einigen. Wähle irgendetwas, was du dir wirklich wünschst, sodass eine starke zusätzliche Motivation entsteht, dieses Ziel wirklich zu erreichen. Haltet das alles am besten in einem Vertrag fest, den du und deine Eltern unterschreiben. Dann kannst du dir diesen Vertrag in dein Zimmer hängen und du weißt immer, wofür du dich gerade noch mal aufraffst, wenn du zum Beispiel noch Hausaufgaben machen musst.

Deine Eltern wollen da nicht mitmachen? Dann überleg dir selber, womit du dich belohnen kannst. Für Belohnungen brauchst du nicht unbedingt viel Geld – sei kreativ!

Ich hoffe, du hast nach diesem Kapitel eine Zielsetzung und eine Motivation, diese zu verfolgen, weil hinter diesem Ziel dein Traumleben steht – und nicht nur deine Eltern, Lehrer und die Gesellschaft, die dir einreden: »Du MUSST gute Noten schreiben!!«

Zusammenfassung für Faule



1. Finde heraus, wie dein Traumleben und dein Horrorleben aussehen.
2. Mach dir klar, dass du für dein Traumleben einen guten Abschluss brauchst.
3. Finde heraus, welches Notenziel und welchen Abschluss du brauchst, um dein Traumleben Realität werden zu lassen.
4. Benutze dein Traumleben als Motivation, um das nötige Notenziel zu erreichen.
5. Sei kein schlechter oder guter Schüler, sondern ein cleverer Schüler und benutze die Tipps und Tricks aus diesem Buch.
6. Handle mit deinen Eltern eine Belohnung aus, die du zum Beispiel für Noten auf dem Zeugnis bekommst oder dann, wenn du 30 Tage lang jede Hausaufgabe gemacht hast.