

GUT

BEI MIR

Alexandra Lux

Eigenverantwortung
macht stark

02

myshow_{erlag}

Übernehme Verantwortung in Deiner Welt!

Meins!





GUT bei mir

EIGENVERANTWORTUNG
macht stark

INHALT

KAPITEL 1	GUT für Dein Lernen	06
KAPITEL 2	Wer steuert?	12
KAPITEL 3	Zauberei für Lernerfolge	16
KAPITEL 4	Deine Zutaten	27
KAPITEL 5	Die Kraft der Sprache	31
KAPITEL 6	Ich kann es schaffen	38
KAPITEL 7	5 Schritte in ein neues Lernverhalten	42
	SCHRITT 1	43
	SCHRITT 2	44
	SCHRITT 3	45
	SCHRITT 4	48
	SCHRITT 5	49
KAPITEL 8	Hass versus Nutzen	52
KAPITEL 9	Zusammenfassung	56
NACHWORT	Über Gut	60
EMPFEHLUNGEN		63
IMPRESSUM		65

GUT für dein Lernen

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN STATT ABHÄNGIGKEIT VON DEN UMSTÄNDEN

Ich möchte, dass du beginnst, dir klar zu werden, was du wirklich willst. Willst Du Verantwortung für dein Lernen übernehmen? Denn darum geht es in diesem Heft. Manches fällt dir buchstäblich in den Schoß. Es passiert einfach, du kannst es quasi von alleine, ohne groß zu üben. Doch das ist nicht mit allen Themen so. Manchmal ist Lernen knifflig, ist es anstrengend, da möchtest du gerne aufgeben. Du kannst nur erfolgreich in deinem Lernen werden, wenn du es wirklich willst und auch Anstrengung in Kauf nimmst.

Lebst du selbst, oder lässt du dich leben? Von der Verantwortung, das Leben selbst in die Hand zu nehmen ...

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir Freiheiten genießen können. Viele Möglichkeiten stehen uns offen und wir können selbst entscheiden, wie wir unser Leben gestalten. Mir fällt immer wieder auf, dass Menschen gerne die Verantwortung für ihr Leben übernehmen, so lange es leicht ist. Doch wenn es schwierig wird, dann sind plötzlich alle anderen schuld ..., oder die Umstände

Wie schade! Denn so machen sie sich selbst zum Opfer. Sie könnten auch weiterhin ihr Leben selbst verantworten und aktiv in die Hand zu nehmen.

Sie schieben sich selbst in die Passivität und geben auf. Natürlich geht nicht immer alles glatt. Die Herausforderungen, Anstrengungen und Hürden

schenkt uns das Leben, damit wir über uns hinauswachsen können und auf das Erreichte stolz sind.

Wie es dir gelingt, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen

Ich gebe zu, dazu gehört oft eine große Portion Mut und Motivation. Doch wie viel Anstrengung nehmen wir auf uns, wenn wir aus eigener Motivation etwas erreichen wollen? Stell dir vor du möchtest ein Bild bearbeiten, oder ein kleines Video drehen, das du teilen möchtest.

Du kennst dich nicht genau damit aus, oder du möchtest etwas ganz Bestimmtes bearbeiten und weißt nicht wie. Was machst du? Du setzt dich hin und suchst selber nach einer Lösung, oder du fragst jemanden um Hilfe.

Bei beiden Wegen übernimmst du die Verantwortung für dein Tun und investierst ganz selbstverständlich Zeit und Anstrengung. Und wahrscheinlich macht es dir auch noch Spaß. Du hast nicht nur eine Lösung gefunden, sondern auch noch neues dazu gelernt. 😊

KAPITEL 2: Wir beginnen mit einer Metapher: Übernimmst du die Verantwortung für deinen Weg? Oder lässt du dich chauffieren und bist von anderen abhängig, wohin der Weg geht?

Diese Metapher vom Bus soll dir aufzeigen, was damit gemeint ist, die Verantwortung zu übernehmen. Es ist im Leben, wie im Lernen. Stellst du dich deinen Aufgaben, oder findest du Ausreden?

DAS FACH: Es liegt dir oder nicht? Der Lehrer: Mag dich oder nicht, gibt dir gute oder schlechte Noten? Deine Eltern: Glauben an dich, oder empfehlen dir, was gut für dich ist? Freunde: Du tust blind, was sie auch machen oder denkst selbst nach?



Natürlich ist es bequemer, die Verantwortung bei den anderen zu belassen, doch bringt dich das wirklich weiter?

KAPITEL 3: Die Verantwortung für das eigene Lernen zu übernehmen ist ein bisschen wie Zauberei. Wenn du es wirklich tust, geht nämlich vieles von selbst. Es macht (einigermaßen) Spaß, weil es deine Entscheidung ist! Was fühlt sich besser an: Aufträge auszuführen, also ständig zu tun, was andere dir sagen? Oder Aufträge zu bearbeiten, weil du es tun willst. Weil du entschieden hast, dass du es einfach machst, weil es einen Nutzen für dich hat?

KAPITEL 4: Wer nicht weiß, was er selbst fürs Lernen braucht, kommt auch nicht zum Erfolg. Es gibt so viele Tipps für erfolgreiches Lernen. Aber kennst du die, die zu dir passen? Was ist für dich erfolgreiches Lernen? Wann warst du schon mal erfolgreich? Was macht dich erfolgreich? Ohne dies zu wissen, stocherst du ein bisschen im Dunklen herum und hoffst auf einen zufälligen Treffer. Analysiere deine Erfolge und wende diese Strategien bewusst an.

KAPITEL 5: Beachte die Sprache, sie hat unheimliche Kraft. Wie z.B. sprichst du mit dir und anderen? Sprache hat eine große Macht auf unsere Gedanken. Sie kann dich fördern oder hindern ... Gedanken in deinem Kopf sind stille Selbstgespräche. Daraus entstehen Bilder, die deinem Gehirn die Denkrichtung vorgeben. Sind sie eher negativ oder steuerst du auf positive Bilder zu? Du hast es in der Hand, bzw. im Kopf.

KAPITEL 6: Glaubst du an dich und daran, dass du es schaffen kannst? Oder übergibst du den Verlauf deines Erfolges dem „Zufall“ oder den „Umständen“? Der Glaube an dich hat wieder mit deinen Gedanken und deiner Einstellung zu tun. Schau mal nach, was da alles so rumliegt und entsorge, was dich am Erfolg hindert. Denn „Zufall“ ist das, was dir zufällt.

KAPITEL 7: Ganz konkret zeige ich dir 5 Schritte, wie du es tatsächlich schaffst, dein Lernverhalten zu ändern. Es ist wie ein kleines Rezept. Denn wenn du kochen möchtest, brauchst du ja auch ein paar Zutaten und manchmal ist auch eine Anleitung dazu gut. 😊

Step by step in die Veränderung und zum Erfolg

KAPITEL 8: Ein Beispiel aus der LernCoaching-Praxis zeigt dir, wie ich arbeite. Du siehst, wie einfach Veränderung sein kann. Ich finde gerne Momente und Situationen, die gar nichts mit dem Lernen zu tun haben und trotzdem so gut helfen. Denn beim Lernen funktioniert es genau so wie im Leben. Das verrät dir nur sonst niemand. Schule und Lernen wird häufig schwer gemacht, weil du es eben oft nicht selbst steuern kannst.

Eigenverantwortung zu übernehmen ist super. Es braucht ein bisschen Übung, wie alles. Dafür lernst du für dich selbst einzustehen. Das ist nicht nur sinnvoll für deine Schulerfolge, es hilft dir für dein Leben.

Eigenverantwortung heißt: Ich nehme mein Leben in die Hand!
Und meinen Erfolg!

Es ist leicht zu jammern und lamentieren, dass die Welt einfach ungerecht ist und alle anderen viel mehr Glück haben. Gesellschaftlich ist es durchaus anerkannt, das „arme Schwein“ zu spielen, das einfach immer Pech hat. Das machen viele so. Der Vorteil davon ist nämlich, dass dir jeder mitfühlend zunickt, dich mitleidig tätschelt und dir auf jeden Fall Aufmerksamkeit schenkt.

Doch die große Frage ist: „Willst du das?“ Du entscheidest deine Einstellung und damit hast du schon ein bisschen Eigenverantwortung übernommen. 😊

Fang doch an, heute oder morgen, aber übernimm die Verantwortung für dein Leben! So wirst du zum Gestalter deines Lebens und damit auch zum Gestalter deiner Realität.

Ich bin mir sicher, würden alle Menschen sich als Gestalter statt als „Opfer der Umstände“ sehen, wäre unsere Welt eine andere. Es ist mein innigster Herzenswunsch, dass wir in naher Zukunft in einer Welt leben, in der die Menschen ihr Leben selbst in die Hand nehmen und sich gegenseitig dabei unterstützen. Nicht jeder muss alles können, doch wir müssen es wollen.

Sei dabei und beginne mit uns eine neue Welt zu schaffen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet, z.B. „Der Schüler“. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. Die verkürzte Sprachform ist wertfrei.