|  |
| --- |
| **Übersicht: Hemmende Gedanken** |
| **Diese Gedanken hemmen Schüler, erfolgreich zu sein** | **Mit diesen Worten ermutigen Lehrende, Eltern und Mitschüler** |
| **Sie beschäftigen sich in Gedanken damit zu versagen. Vor der Arbeit denkst du:*** Mir fällt bestimmt nichts ein.
* In der Arbeit fällt mir das nicht ein, was ich zu Hause noch konnte.
* Wenn ich eine „5“ schreibe, halten mich alle für blöd.

**Sie haben eine negative Einstellung zum Erfolg.**Beispiel: Wenn ich eine „1“ schreibe, * steht mein Bruder unter Druck. Schreibt er nächste Woche wieder eine „5“, ist zu Hause die Hölle los.
* wird meine Mutter so tun, als wäre es ihr Verdienst. Das gönne ich ihr nicht.
* werden in Zukunft alle von mir nur noch gute Noten erwarten.
* ist das purer Zufall.

**Diese negativen Gedanken stellen sich nach einem Misserfolg ein:**Beispiel: eine „5“ in Englisch.* Ich bin nicht intelligent genug.
* Meine ganze Familie ist in Sprachen unbegabt.
* Die anderen haben auch schlechte Noten.
* Ich hatte Bauchschmerzen.

**Diese Gedanken lenken von den Aufgaben ab:** * Beim Lesen des Klausurtextes bemerke ich automatisch unwichtige Details (Knick in der Seite, Tippfehler …).
* Eine laute Uhr, Lärm auf dem Flur, das Quietschen der Kugelschreiber – in der Arbeit nehme ich jedes Geräusch wahr.
* Während der Prüfung denke ich: „Ich kann das nicht“ oder „Ich bin unfähig“.
 | **Lehrende:*** Irgendetwas wird dir einfallen, denn du hast gut gelernt.
* Schreibe die wichtigen Definitionen, Konjugationen oder Merksätze auf das Aufgabenblatt. Dann kannst du während der Arbeit jederzeit darauf schauen.
* Es fragt keiner danach, wer die „5“ geschrieben hat. Das kann jedem einmal passieren!

**Eltern:** * Wir freuen uns für dich. (Ohne Vergleich mit dem Bruder)
* Du kannst stolz auf dich sein, das hast du prima gemacht.
* Glückwunsch!
* Du hast das gut verstanden und warst sehr fleißig. Die „1“ hast du verdient.

**Eltern/Schüler:*** Für Englisch musst du mehr tun als für andere Fächer.
* Wir können dir in Englisch nicht gut helfen. Wer könnte mit dir lernen?
* Ich habe mich nicht gut genug vorbereitet. Ich muss früher anfangen zu lernen und anders lernen.

**Lehrende:*** Konzentriere dich auf die Aufgaben und hake jede Aufgabe ab, die du erledigt hast.
* Nimm die Geräusche wahr und konzentriere dich gleich wieder auf die Aufgabe. Bleibe fokussiert.
* Übe es, gewisse Gedanken zu stoppen! Du kannst deine Gedanken lenken! Zum Beispiel: Ich konzentriere mich jetzt auf die nächste Aufgabe!
 |