|  |  |
| --- | --- |
| **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! |