



Transkript Deutsch für „Motivationsprobleme und ihre Lösungen“

Das Video: <https://youtu.be/7dbMIUOsjEw>

Mein neues Buch über Shadowing (nicht nur für Deutsch geeignet):
<https://tinyurl.com/christineshadowing>

Mein YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/@mindmapyourgerman/videos>

Meine Website: <https://erfolgreichessprachenlernen.com/>

Mein Buch auf Deutsch: <https://tinyurl.com/christinetolletippsund-tricks>

Mein Buch auf Englisch: <https://tinyurl.com/christinelanguageguide>

Hallo, hier ist Christine von Mindmap your German, und hier ist mein neues Video für dich. Wir sprechen in dieser Videoserie, es ist Teil 3, über Lernblockaden. Wir haben schon gesprochen über die Angst vor Fehlern und über Perfektionismus. Das waren die ersten beiden Teile. Und dieses Video ist jetzt Teil 3: die Motivationsprobleme und ganz wichtig die Lösungen dazu. Das ist ein Thema, das jeder Lernende kennt. Mangelnde Motivation, das kenne ich auch. Aber es gibt Strategien, wie man aus diesem Teufelskreis "Ich bin nicht motiviert. Ich lerne nichts, ich bin wieder nicht motiviert, ich lerne noch weniger" herauskommt, und, also, für dich ist dieses Video genau richtig, wenn du jemand bist, der eigentlich lernen möchte, eigentlich, aber keinen Antrieb findet.

Und ich habe für dich jetzt: die Beschreibung von den Motivationsproblemen, die Ursachen, die Symptome und die

Lösungen. Und bei Interesse schau dir ruhig die ersten beiden Videos der Serie an, und die nächsten dann natürlich auch, falls du das Video viel später schaust.

So, die Beschreibung. Was bedeutet eigentlich mangelnde Motivation? Mangelnde Motivation bedeutet, dass ich, also ich rede jetzt in der Ich-Form, keinen Antrieb habe, irgendetwas zu tun. Ich habe keine Lust zu lernen. Ich möchte mich nicht mit den Lernmaterialien beschäftigen. Und ich bin sehr kreativ vor allem beim Finden von Ausreden, warum ich jetzt gerade nicht lernen kann oder möchte.

Vielleicht bist du gelangweilt, das ist dieser Punkt hier, vielleicht bist du gelangweilt, hast das Gefühl, dass Fortschritte ausbleiben. Das ist oft ein Problem der fortgeschrittenen Lerner, dass man am Anfang sehr schnell Fortschritte macht, und dann irgendwann bleibt man auf einem Niveau vermeintlich stehen. Das ist das Lernplateau, so nennt sich das, und man macht keine Fortschritte mehr. Das ist eigentlich ganz logisch, weil prozentual lernst du natürlich viel weniger dazu jeden Tag als ganz am Anfang, wo du am ersten Tag zehn Wörter hast, am zwei Tag nochmal zehn Wörter, am dritten nochmal zehn Wörter. Das sind einmal 100 Prozent, dann 50 Prozent, dann 33 Prozent, und irgendwann flacht diese Kurve ab, weil zehn Wörtern bei 2000 Wörtern natürlich vermeintlich nicht viel sind. Faktisch sind aber immer noch zehn Wörter. Und dadurch, durch diese vermeintliche Wahrnehmung gepaart mit Langeweile, gepaart mit "Ich habe keine Lust" führt dazu, dass du das Lernen immer weiter hinausschiebst.

So, warum fehlt oft die Organisation? Das ist jetzt mein Ast Ursachen hier. Ein Punkt ist: Es gibt viele Leute, die sagen, ich möchte fließend Deutsch sprechen, ich möchte fließend Italienisch sprechen, ich möchte fließend Spanisch sprechen. Das ist natürlich ein Ziel, aber es ist nicht konkret. Was bedeutet fließend? Möchtest du deinen Kaffee bestellen, möchtest du eine Politikdiskussion führen, möchtest du über deinen Alltag sprechen? Das musst du definieren. Also, wenn du keine genauen Ziele hast, dann kommst du natürlich nicht ans Ziel. Das ist genauso, wie wenn ich in mein Navi eingabe "München". Klar, München ist schon mal super, aber nicht den Ort und die Straße, also den genauen Ort, wo ich hin will, den Stadtteil und die Straße und die Hausnummer, dann werde ich nicht dort ankommen, wo ich hin will. Dann werde ich immer nur so ungefähr dort sein. Ja? Also, genaue Ziele.

Zweites Problem könnte sein oder die Ursache könnte sein: langweilige Inhalte. Wenn du Materialien für dich verwendest, die dir nicht gefallen, hast du natürlich ein ganz großes Problem. Ich verwende inzwischen nur noch Materialien, die mir gefallen. Das können ganz ungewöhnliche Dinge sein. Ich mag zum Beispiel keine klassischen Lehrbücher, es sei denn, es sind ganz dicke Grammatiken, die schon, und ich mag kein gedrucktes Material mit vielen Bildern. Im Internet schon. Also, und da ich das weiß, suche ich mir natürlich für mich die Materialien heraus, die mir gefallen, die mir guttun, die mir beim Lernen helfen, und die mich inspirieren im Prinzip. Und es sind ganz oft authentische Materialien, auch wenn sie ein bisschen schwer sind, dann arbeite ich mit Hilfe von Freunden, mit Übersetzungen, mit allen Möglichen. Und so fühlt sich bei mir das Lernen nicht wie eine lästige Pflicht an, mit langweiligen Inhalten aber schon. Das ist oft das Problem in Schulen, dass Schüler gezwungen werden, mit bestimmten Materialien zu lernen. Klar, in einer Gruppe von dreißig Leuten geht es natürlich auch nicht anders. Aber dadurch verlieren Schüler oft die Lust am Lernen.

Und der dritte Punkt bei den Ursachen ist Irrelevanz. Das heißt, vielleicht siehst du aktuell keinen direkten Nutzen in der Sprache für deinen Alltag oder für deine Ziele. Zum Beispiel: Du fliegst nach Spanien in Urlaub, lernst aber eigentlich Italienisch. So, jetzt hast du nicht den direkten Nutzen davon, weil in Spanien ist Italienisch einfach nicht die Sprache. Und dann sagst du "Ja, eigentlich sollte ich lieber Spanisch lernen. Ich lasse jetzt Italienisch mal sein." Genau, und durch diesen fehlenden Nutzen in der Sprache hat man dann natürlich schon mal ein Problem, weil es nicht relevant ist. Also, es ist jetzt in dem Fall das Lernen von Italienisch.

Wodurch sieht man oder woran sieht man, dass jemand nicht motiviert ist? Du hast vielleicht von diesem Begriff schon gehört: Prokrastination. Ich bin froh, dass ich mich nicht versprochen habe. Prokrastination bedeutet, dass man das Lernen immer wieder aufschiebt "Mache ich morgen, mache ich montags, ich fange am Montag an. Ich mache es nächste Woche. Ich mache es nach dem Urlaub" und so weiter und so weiter. Also, man schiebt das Lernen immer wieder auf. Das ist Prokrastination. Das ist nicht nur aufs Lernen begrenzt, sondern das gilt auch für andere Dinge: Arbeiten zu beginnen, Diäten zu beginnen, Sport zu machen, gesünder zu leben und so weiter: "Ach, fange ich alles morgen an, mache ich alles nächste Woche". Das ist Prokrastination.

Verlängerte Lernpausen meine ich jetzt nicht, ich trinke meinen Kaffee nicht in zehn Minuten, sondern in fünfzehn, sondern du lernst zwar, aber sehr unregelmäßig und sehr inkonsequent. Also, du lernst mal eine Woche komplett, dann machst du zwei Wochen Pause, dann lernst du wieder drei Tage, dann machst du wieder zwei Wochen Pause. Das meine ich mit verlängerten Lernpausen. Das Problem ist, dass du in den Phasen, in denen du lernst, wirklich viel lernst, und wenn du dann wieder aufhörst, vergisst du alles wieder, und du fängst im Prinzip immer wieder von vorne an. Das ist wie eine Säge, so sieht es dann aus.

Wenn ich natürlich nicht motiviert bin, habe ich auch noch das Problem, dass ich mich sehr leicht ablenken lasse. Das heißt, bei der kleinsten Ablenkung sage ich "Ach, ich habe jetzt keine Zeit mehr zum Lernen" und mache irgendetwas anderes, egal, ob es wichtig, nützlich oder sonst was ist, aber es ist irgendwie alles besser als lerne, oder? Und diese Ablenkung ist natürlich schwierig. Das fängt schon damit an, dass man zum Beispiel ins Arbeitszimmer kommt, sich an den Schreibtisch setzen will, und der Schreibtisch ist nicht mal halbwegs aufgeräumt. Und nur, damit man nicht anfangen muss zu lernen, räumt man erstmal den Schreibtisch auf. Aufgeräumte Schreibtische sind super prinzipiell, aber nicht, wenn man Deutsch, Italienisch, Englisch oder sonst was lernen sollte.

Und Frustration habe ich noch als Punkt hier. Frustration bedeutet für mich, ich mache nicht die Fortschritte, die ich machen will. Ich fühle mich gestresst. Ich fühle mich demotiviert, weil ich eben keine Fortschritte mache, weil ich keinen Sinn darin sehe, weil ich langweilige Inhalte nutze, und bin dadurch frustriert. Und diese Frustration führt dazu, dass ich noch weniger gerne lerne und das Ganze immer schlimmer wird.

So, wie kann man seine Motivation wiederfinden? Das ist natürlich jetzt die große Frage. Ich kann sie wiederfinden, indem ich mich, und dieser Punkt steht nicht auf meinem Blatt, indem ich mich mit Menschen unterhalte, mir Menschen suche, die schon an dem Punkt sind, an den ich hinmöchte. Das heißt, ich suche mir Menschen für Deutsch, die Deutsch gelernt haben und schon gut sprechen, oder für Italienisch italienische Freunde, für Spanisch spanische Freunde oder eben auch Menschen, die so sind, wie ich gerne sein möchte. Das ist es vielleicht.

Ziele definieren steht hier noch, hier oben, hier. Ziele definieren bedeutet für mich, ich habe vorhin gesprochen über keine Ziele: Ach, ich möchte ein bisschen die Sprache lernen. Blablabla. Ziele definieren bedeutet für mich, ich möchte in einem halben Jahr in der Lage sein, mit meinem Freund Carlos in Spanien auf Spanisch über dieses und jenes Thema eine halbe Stunde diskutieren zu können. Das ist ein Ziel, ein definiertes Ziel. Da gibt es Formeln dafür. Da gibt es Möglichkeiten, die zu definieren. Da gibt es mal ein extra Video dazu, beziehungsweise ich verlinke dir eins.

Zweiter Punkt hier oder sogar der dritte Punkt, aber der zweite aufgeführte ist interessante Materialien. Wenn dich dein Material langweilt, suche dir etwas anderes. Es gibt so viele Materialien auf diesem Markt, dass es ganz einfach ist, etwas zu finden. Du kannst übrigens herausfinden, welchen Lerntyp du hast, indem du den Test machst.

Ich habe in einem Video, das verlinke ich dir auch, über Lerntypen gesprochen. Und ich weiß zum Beispiel, dass ich ein auditiver-kommunikativer Lerntyp bin. Das heißt, ich muss sprechen und hören beziehungsweise hören und sprechen. Dafür sind natürlich meine Freunde im Ausland ideal. Ich spreche mit ihnen, und ich höre ihnen zu. Deswegen mag ich auch keine Bücher. Also, ich mag nicht gerne aus Büchern am Schreibtisch lernen. Das mache ich nicht. Also, interessante Materialien. Nutze auch andere Dinge zum Lernen, also nicht nur die klassischen Schulmaterialien, sondern auch Fernsehserien, Netflix, Podcasts, Musik. Du kannst alles Mögliche nutzen und dadurch dein Lernen interessant gestalten.

Belohnungen ist eine Idee. Das heißt, suche dir etwas, was du gerne machst oder gerne magst, das kann auch ein Stückchen Schokolade sein, und für jede Lerneinheit, die du abgeschlossen hast, belohnst du dich mit etwas Schönerem, mit etwas zu essen, zu trinken, Schokolade, irgendwas, oder auch mit Aktivitäten, Kinoabend, Essen im Restaurant, natürlich nicht für jedes zweite gelernte Wort gleich ein Essen im Restaurant, aber es wär eine Möglichkeit. Oder für jede Lerneinheit, die du abgeschlossen hast, lässt du von irgendjemandem, von deinem Partner, von deiner Familie, von Freunden, oder du machst es selbst, eine bestimmte Summe Geld in eine Kasse einzahlen und kaufst dir davon was Schönes. Das ist auch eine Möglichkeit.

Spieleischer Ansatz. Spieleischer Ansatz, was meine ich damit? Manchmal lernen Lerner sehr strategisch im Sinne von: Ich mache Übung 1, ich mache Übung 2, ich mache Übung 3. Ich habe einen spieleischen Ansatz für dich, und zwar: Nimm ein Glas oder eine Box. Eine Box ist zum Beispiel sowas hier, die zeige ich dir. Und in diese Box kommen Lernaufgaben hinein. Das heißt, du nimmst kleine Zettel, schreibst auf jeden Zettel eine Lernaufgabe "fünf Minuten Text laut lesen, eine Grammatikübung machen, mit einem Freund am Telefon zehn Minuten sprechen", was auch immer, was dir gefällt, was du machen kannst. Du kannst auch Zeitvorgaben machen, wenn du möchtest. Und dann faltest du die Zettel alle einzeln zusammen, gibst sie in die Box und ziehst jeden Tag einen heraus und machst genau das, was da drauf steht, ohne zu diskutieren und ohne zu hinterfragen. Das ist gut, wenn man den Einstieg ins Lernen wiederfinden muss.

Und das sind so ein bisschen meine Tipps. Das sind bei weitem nicht alle, aber wir sind schon bei dreizehn Minuten. Das heißt, es sind einige der Tipps, die ich für dich habe. Und du merkst, Motivationsprobleme können bei jedem passieren, auch bei mir, ganz selten, aber es passiert auch, aber ich habe die richtigen Strategien für mich, und vielleicht waren bei meinen Strategien für dich auch welche mit dabei. Und dadurch kannst du deine Lern-Motivationsprobleme überwinden.

Und ich würde mich freuen, wenn du mir in die Kommentare schreibst, was du machst, um motiviert zu bleiben.

Vergiss nicht, den Kanal zu abonnieren, das Video zu teilen, das Video zu liken. Und ja, noch was zeige ich dir? Ich habe ein Buch geschrieben, das ist das hier "Shadowing", und ich freue mich auch, wenn du dich dafür interessierst. Da gibt es auch eine Playlist bei mir mit Shadowing-Materialien. Es gibt ein Video über dieses Buch. Ich freue mich, wenn du es kaufst, wenn du dich dafür interessierst, und wünsche dir jetzt erstmal viel Spaß beim Deutschlernen und bis zum nächsten Mal. Tschüss.