

Tim Nießner

**Die
geheimen
Tricks der
1,0er-Schüler**

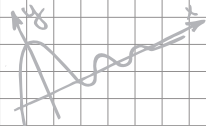
**Wie du in der Schule
richtig durchstartest**

© des Titels »Die geheimen Tricks der 1,0er-Schüler« (ISBN 978-3-7474-0168-2)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

mvgverlag 

Einleitung

$$\tan x = \frac{\sin x}{\cos x}$$



Wer bin ich und worum geht es hier?

Hi. Mein Name ist Tim Nießner, ich bin 17 Jahre alt und Autor dieses Buches. Du fragst dich jetzt bestimmt, ob ich keine Hobbys habe oder keine Freunde, wenn ich als 17-Jähriger nichts Besseres zu tun habe, als ein Buch zu schreiben. Und dann auch noch über die Schule. Was für ein Streber muss man sein?!

Erstens: Ich habe Freunde und Hobbys. Besonders Tennisspielen macht mir extrem viel Spaß, ich spiele schon, seit ich sieben Jahre alt bin. Zweitens: Ich kann mir viele bessere Orte vorstellen als die Schule. Im Klartext: Ich finde Schule auch scheiße. Anstatt den ganzen Tag wie im 18. Jahrhundert an Tischen vor einer Tafel zu sitzen und sich das Gelaber des Lehrers anzuhören, würde ich mich auch viel lieber mit meinen Jungs treffen und Fußball spielen gehen oder das größte »Fortnite«-Turnier in meiner Stadt veranstalten. Aber Schule ist halt nicht freiwillig (sonst hätte ich die Schule in der 5. Klasse abgebrochen!).

Und die Schule hat auch gute Seiten. Ich komm dir jetzt nicht mit »Es ist ein Luxus, kostenlos in die Schule gehen zu können«, weil du das garantiert schon oft genug gehört hast und es einfach nicht mehr zieht.

Aber Lernen ist übel geil. Ernsthaft! Auch wenn das »Wie man neues Wissen bekommt« in deutschen Schulen aus der Steinzeit ist, ist das Gefühl, Wissen zu haben, unglaublich. Viele werden mir da bestimmt nicht zustimmen und sagen: Schule und Lernen ist eine Qual. Diese Einstellung hatte ich auch lange Zeit. Und war deshalb ein schlechter Schüler. Das ist der Grund, warum ich dieses Buch schreibe.

In der 1. Klasse war noch alles gut. Ich war wissbegierig und fiel nicht besonders auf. Es gab noch keine Noten, also war alles safe. In der 2. Klasse sah das ganz anders aus: Irgendwie hab ich es nicht richtig mitbekommen, aber ich war offenbar deutlich schlechter als meine Mitschüler. Ein großer Grund dafür war meine extreme Rechtschreibschwäche die mich wirklich vor riesen Probleme gestellt hat. Deswegen empfahl meine Klassenlehrerin meinen Eltern sogar, ich solle die 2. Klasse wiederholen. Meine Eltern glaubten aber an mich und ich wiederholte nicht. In der 3. und 4. Klasse war ich nicht mehr versetzungsgefährdet, aber immer noch nicht wirklich gut. Am Ende der 4. Klasse bekam ich nur eine Realschulempfehlung, während 70 Prozent der Klasse eine Gymnasialempfehlung bekam. Meine beiden Geschwister eingeschlossen.

Mich schickten meine Eltern nach der 4. Klasse auf eine Gesamtschule, damit mir weiterhin die Chance offenstand, Abitur zu machen. In der 5. und 6. Klasse sah es aber gar nicht gut aus. In der 5. stand ich auf 2,6 und in der 6. verschlechterte ich mich sogar auf 3,0. Ich hatte Angst. Denn mein Ziel war immer, ein 2,6er-Abitur zu schaffen wie meine Mutter, und dies war nun in Gefahr.

Am Abend des letzten Schultages setzte ich mich auf mein Bett und überlegte, wie ich mich in der Schule verbessern könnte. Ich wollte unbedingt zurück auf meinen 2,6er-Schnitt. Mir fiel ein, dass die Lehrer immer gesagt hatten, dass ich mündlich gut sei. Also nahm ich mir vor, im nächsten Jahr so viel wie möglich in jedem Fach zu sagen und mich so sehr wie möglich anzustrengen. Ich setzte es um, und ein Jahr später war ich über mein Ziel hinausgeschossen. Am letzten Schultag überreichte mir mein

Lehrer mit einem breiten Lächeln ein Zeugnis mit einem 1,9er-Schnitt. Ich hatte mich um über 1,0 in einem Jahr verbessert!

Von diesem Moment an hatte mich der Ehrgeiz gepackt und ich wollte immer besser werden. Ich verbesserte mich stückweise immer weiter, bis ich letztes Jahr, in der 10. Klasse, einen 1,3er-Schnitt hatte. Ich hatte mich in vier Jahren um 1,6 verbessert!

In dieser Zeit hat sich mein ganzes Leben verändert. Ich schreibe dieses Buch, um anderen Schülern zu helfen, dieselben Erfolge zu erzielen und ihr Leben auch so radikal zu verändern.

Die Interviews

Wie du sicherlich schon gemerkt hast, kann ich noch gar kein Abi haben, weil ich erst 17 bin. Es sei denn, ich wäre ein Genie und hätte zwei Klassen übersprungen. Aber das bin ich garantiert nicht. Auch wenn ein Schnitt von 1,3 schon sehr gut ist, gibt es noch viel bessere Schüler. Da kam mir die Idee, die allerbesten Schüler zu interviewen, um ihre Tricks rauszufinden und in ein Buch zu packen. Dafür habe ich stundenlang nach Kontaktinformationen von Schulen im Internet gesucht und dann 2200 Schulen angeschrieben. Über 150 1,0er-Abiturienten haben sich bei mir gemeldet. Nicht alle waren bereit zu einem Interview, aber im Endeffekt habe ich etwa hundert 1,0er-Schüler interviewt. Darunter sogar ein paar, die noch besser als 1,0 waren, und – auch wenn ich es bis heute nicht richtig glauben kann – der beste Schüler Deutschlands mit einem Schnitt von 0,69. Verrückt, oder? Danach habe ich die Interviews ausgewertet, die besten Tipps herausgefiltert und Übereinstimmungen zusammengefasst, um sie später im Buch einzubauen.

Im Laufe der Interviews ist mir aufgefallen, dass man 1,0er-Schüler in zwei Gruppen einteilen kann: Diejenigen, die hyperintelligent sind und

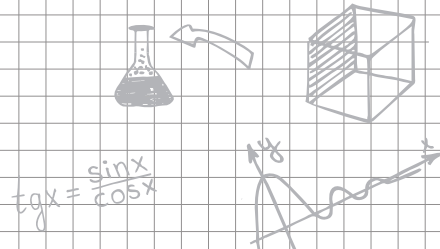
denen die 1en nur so zugeflogen kommen, und diejenigen, die durchschnittlich intelligent sind und mit Tricks und harter Arbeit ein 1,0er-Abi geschafft haben. Da nicht so viele Leute in die erste Gruppe fallen und die dann sowieso eigentlich keine Hilfe brauchen, habe ich mich in diesem Buch hauptsächlich auf die zweite Gruppe fokussiert.

Dieses Buch und die Interviews helfen mir persönlich, da das Abi bei mir ja noch vor der Tür steht und ich durch die Tipps aus den Interviews die besten Chancen habe, mein bestmögliches Abi zu erzielen. Und genauso wird es sicherlich auch dir helfen.

Ein Hinweis gleich zu Anfang: Ich spreche hier im Buch immer von Grundkursen und Leistungskursen. Dieses System gibt es nicht in allen Bundesländern – da heißt das dann Kernkompetenzfach, Profilmfach und Neigungsfach oder Seminar oder ... Natürlich sind meine Lerntechniken und Tipps auch in diesen Systemen anwendbar – lass dich also nicht irritieren, wenn die Bezeichnungen bei dir in der Schule anders sind. Leistungskurse sind eben die Schwerpunktfächer, wie immer das bei dir geregelt ist, und Grundkurse sind der Rest.

Genauso spreche ich hier meistens von Klausuren, wenn ich von schriftlichen Leistungsüberprüfungen in der Schule rede. Vielleicht heißt das in deinem Bundesland auch anders – der Bildungspluralismus kann echt nervig sein. Im Grunde ist es ja auch egal – denn wie die Prüfung heißt, ist zweitrangig, die Tipps sind auf jeden Fall anwendbar, egal ob in Klausur, (Klassen-)Arbeit oder Abiprüfung!

Und zu guter Letzt: Wenn ich »Lehrer«, »Schüler« et cetera schreibe, sind natürlich Lehrerinnen und Schülerinnen et cetera immer mit gemeint. Es jedes Mal auszuschreiben, hätte einfach zu viel Platz gebraucht.



An alle, die gezwungen wurden, dieses Buch zu lesen

Alle, die dieses Buch freiwillig lesen und wirklich Bock haben, sich in der Schule zu verbessern, können dieses Kapitel überspringen. Wenn du keinen Bock hast, dieses Buch zu lesen: Lass mich erst mal raten, wie du es überhaupt in die Finger bekommen hast. Hat es dir deine Oma oder Tante unter den Weihnachtsbaum gelegt anstatt dem neuen FIFA? Hat es dir vielleicht sogar deine Mutter in die Hand gedrückt, nachdem du eine 5 in Mathe kassiert hast? Oder hat dir ein Lehrer »empfohlen«, es zu lesen?

Früher hätte ich dieses Buch, gerade wenn ich es als »Geschenk« bekommen hätte, zwei Minuten nach dem Auspacken in die Papiertonne wandern lassen. Wie gesagt, ich war auch nicht immer ein Musterschüler. Wenn du meine Geschichte kennst, verstehst du, dass ich einer von euch, von den Normalos bin und du dein Leben genauso radikal verändern kannst wie ich.

Schlechte Schüler – eine kurze Charakterisierung

Alle, die schlecht in der Schule sind, kann man grob in drei Gruppen einteilen:

Die »Coolen«

Die Coolen sind die, denen ihr soziales Leben wichtiger ist als der Erfolg in der Schule. Anstatt für die Klausur am Montag zu lernen, gehen sie sich Freitag und Samstag zusaufen und lernen mit ihrem Kater am Sonntagabend vielleicht eine Stunde. Da ist es natürlich vorprogrammiert, dass man nicht zu den Klassenbesten gehört. Anstatt zur letzten Stunde zu gehen, gehen sie mit ihren Freunden eine rauchen oder zusammen zu McDonald's. Bist du einer von denen? Dann musst du dir klarmachen, dass man natürlich feiern gehen kann, aber dass besonders in den entscheidenden Abijahren die Schule an erster Stelle stehen muss. Feiern und saufen kann man im Leben noch genug. Abi macht man in zwei Jahren, und diese zwei Jahre bestimmen zu einem großen Teil, ob du in den nächsten 80 Jahren ein geiles oder ein »Scheiß«-Leben hast. Ob du aussuchen kannst, was du studieren willst oder nicht. Ob du einen coolen Job mit gutem Gehalt hast oder eben nicht. Deswegen: Beiße dich durch diese zwei Jahre, damit du mit deinem Abi die Tür zu einem Leben wie in *The Wolf of Wall Street* öffnen kannst.

Die »Gangster«

Die Gangster leben wie im Film. Sie hören 24/7 Gangsta-Rap und denken, was da gerappt wird, sei Realität. Sie denken, Schule sei nicht so wichtig, weil sie eh Drogendealer werden. Diese Leute verstehen nicht, dass Gangsta-Rap nur Show ist. Capital Bra oder Mero waren noch nie im Knast und haben ihren AMG garantiert nicht mit Drogengeld bezahlt. Kollegah hat sogar Jura studiert. Auch wenn vielleicht mit Drogen dealen am Anfang

ein lukrativer Job ist, wird jeder irgendwann von den Bullen gefasst. Jeder, der *Narcos* gesehen hat, weiß, wie Pablo Escobar, der erfolgreichste Drogendealer aller Zeiten, stirbt. Mit einem guten Abi kannst du anstelle eines Drogenimperiums ein Businessimperium aufbauen, mit dem du legal auch extrem viel Geld machen und es dein ganzes Leben genießen kannst – ohne dauernd fürchten zu müssen, dass die Polizei klingelt.

Die »Faulen«

Die Faulen sind einfach, wie die Bezeichnung schon sagt, faul. Nach der Schule gehen sie nach Hause, und anstatt zu lernen, zocken sie den ganzen Tag Fortnite oder League of Legends oder liegen auf ihrem Bett rum, hören Musik und checken Instagram. Sie können sich einfach nie aufrufen, etwas zu lernen, und sagen sich jeden Tag: »Ach, ich kann ja auch noch morgen für die Klausur lernen.« Diese Gruppe muss lernen, ihren inneren Schweinehund zu bekämpfen, und einen Sinn darin finden, zur Schule zu gehen und sich anzustrengen.

Das Warum finden

Zu diesem Thema kommen wir später auch noch mal, aber ich erwähne es hier, weil es so wichtig ist:

Egal, zu welcher Gruppe du gehörst: Der Hauptgrund, warum du dich in der Schule nicht anstrengst, ist, dass du keinen Sinn darin siehst. Zu sagen, es sei wichtig für den Rest deines Lebens, zieht nicht. Denn das ist viel zu abstrakt. Du lebst zu Hause und weißt gar nicht, wie es ist, sein eigenes Geld zu verdienen. Du musst einen Grund finden, dich in der Schule anzustrengen.

Am einfachsten ist es, wenn du, seitdem du klein warst, einen Berufswunsch hattest. Wolltest du schon immer Polizist werden? Dann musst du

einen bestimmten Schnitt im Abi haben, um zur Ausbildung zugelassen zu werden. Du könntest dir ein Foto von einem Polizeiauto oder von einem Polizisten an deine Wand hängen. Immer wenn du keinen Bock hast zu lernen oder deine Freunde mit dir rausgehen wollen, auch wenn du morgen in der ersten Stunde eine Klausur schreibst, guckst du einfach auf dein Foto und erinnerst dich daran, WARUM du dich in der Schule anstrengen willst. Ein paar der 1,0er-Schüler, die ich interviewt habe, hatten von klein auf den Wunsch, Arzt zu werden. Mit diesem Ziel im Kopf haben sie sich so weit gepusht, dass sie wirklich ein 1,0er-Abitur geschafft haben.

Dein Warum kann aber auch etwas ganz anderes sein. Vielleicht willst du es auch deiner Familie oder irgendwelchen Lehrern zeigen oder jemanden nicht enttäuschen oder eines Tages Millionär sein oder was auch immer. Überlege dir, was dich motivieren könnte – und zwar über längere Zeit. Finde eine Sache, die dich so stark motiviert, dass du bereit bist, alles komplett zu verändern.

Mehr dazu findest du im Kapitel »Motivation«.

Die 80/20-Regel

Auch wenn es in diesem Buch um 1,0-Abis geht, verlange ich nicht von jedem ein 1,0er-Abi. Das wäre auch verrückt. Ich bin mir ja nicht mal selber sicher, ob ich das schaffen werde. Was ich aber unbedingt will, ist, dass jeder für sich selber die bestmögliche Abinote bekommt. Das heißt nicht, dass man 24/7 lernen muss. Das ist einer der größten Mythen bei schlechten Schülern. Mit der 80/20-Regel kann man gut in der Schule abschneiden und immer noch feiern gehen und viel mit seinen Freunden machen.

Die 80/20-Regel besagt, dass, wenn man in etwas gut werden will, man 80 Prozent dieser Fähigkeit in 20 Prozent der Zeit lernen kann, aber für die letzten 20 Prozent dann 80 Prozent der Gesamtzeit braucht. Diese

80/20-Regel gilt fast überall. Sie ist wie ein Naturgesetz. Man kann sie auch in der Schule anwenden. Man macht einfach nur die ersten 80 Prozent mit 20 Prozent der Zeit und Anstrengung und hat ein gutes Abi. Kein überragendes, dafür müsste man noch die verbleibenden 80 Prozent investieren. Aber vielen reichen 80 Prozent der Leistung schon. Das heißt aber nicht, dass du dich nicht anstrengen musst: In den 20 Prozent der Zeit musst du alles geben.

Der absolute Trick 17 dabei: mündliche Mitarbeit. Da kommen wir später noch ausführlich dazu im Kapitel »Mündliche Mitarbeit und Aufmerksamkeit«. Hier nur so viel: Viele unterschätzen die mündliche Mitarbeit extrem. Ich check das einfach nicht. In der Oberstufe ist die mündliche Mitarbeit genauso wichtig wie die Klausuren. Du solltest versuchen, 80 Prozent des Unterrichts aufmerksam zu sein. Auch wenn du davor nichts von dem Fach gecheckt hast, wirst du nach und nach immer mehr verstehen. Der zweite Schritt ist, dich bei den Sachen zu melden, bei denen du dir zu 100 Prozent sicher bist. Sehr unterschätzt werden auch Fragen als mündlicher Beitrag. Im Gegensatz zu Beiträgen können Fragen nie falsch sein und du schließt dadurch deine eigenen Verständnislücken. Nach und nach wirst du dann besser und kannst auch bei deinen Meldungen mehr Risiko gehen. Wenn du das beibehältst, wirst du mit wenig Anstrengung mündlich extrem gut. Wenn du mündlich aktiv bist, checkst du auch die Themen, die der Lehrer durchnimmt, und musst viel weniger vor der Klausur/dem Test lernen und hast noch genug Freizeit zum Feiern und Freunde-Treffen. So bekommst du ein gutes Abi, deine Eltern sind stolz auf dich und du erlebst unbezahlbare Sachen mit deinen Freunden. Boom! Die 80/20-Regel ist schon 'ne coole Sache.

Hätte ich mich doch bloß mehr angestrengt

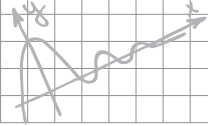
Viele 1,0er-Schüler haben mir gesagt, dass es etliche ihrer ehemaligen Schulkameraden zwei Jahre nach dem Schulabschluss bereuen, sich nicht mehr für das Abi angestrengt zu haben. Sie dachten damals, das Abi sei nicht so wichtig, und sind lieber feiern gegangen. Sie dachten, dass sie kein extrem gutes Abi brauchen, da sie weder Arzt noch Anwalt werden wollten. Jetzt, zwei Jahre nach dem Abi, fällt ihnen bei einem Praktikum auf, dass Arzt ihre Bestimmung ist. Nur haben sie jetzt einen zu schlechten Abischnitt und müssen über tausend Umwege versuchen, ihren Traum zu erreichen.

Auch wenn es nervig ist, es ist wahr: Ein gutes Abi öffnet alle Türen im Leben. Ein schlechtes Abi verschließt extrem viele Türen. Meine persönliche Meinung ist, dass ich mich nicht zehn Jahre durch die Schule gequält habe, um in den zwei entscheidenden Jahren nicht 110 Prozent zu geben und das persönlich bestmögliche Abi zu bekommen. Gib in den zwei Jahren, die für das Abitur zählen, alles! Keinen juckt das Zeugnis der 7. Klasse. Alle Opfer, die du an manchen Ecken in deiner Schullaufbahn gebracht hast, sind nichts wert, wenn du am Ende nicht alles gibst.

Ich hoffe ich konnte dich überzeugen, ein paar mehr Kapitel in diesem Buch zu lesen. Falls du noch immer nicht vorhast, das ganze Buch zu lesen, würde ich dir sehr empfehlen, das (sehr kurze) nächste Kapitel zu überfliegen, da ich dort die vier wichtigsten Kapitel erwähnen werde, und du erfährst, welche Rolle Zusammenfassungen in diesem Buch spielen.

Wie liest man das Buch?

$$\tan x = \frac{\sin x}{\cos x}$$



Nachdem du jetzt weißt, wer ich bin, noch kurz ein paar Sätze zur Struktur des Buches. Ich habe dieses Buch nach den Interviewfragen an die 1,0er-Schüler strukturiert. Die Kapitel spiegeln grob die Themenbereiche wider, die ich in den Interviews abgedeckt habe. Der beste Weg ist, das Buch einfach von der ersten bis zur letzten Seite wie einen Roman zu lesen, aber das musst du nicht. Du kannst dir auch einfach nur die Kapitel durchlesen, die dich interessieren. Es gibt auch die Möglichkeit, nur die Zusammenfassungen am Ende der Kapitel durchzulesen, aber davon rate ich dir ab, wenn du nicht chronische Angst vorm Lesen hast.

Die wichtigsten Kapitel, die du durchlesen musst, sind:

- »Mündliche Mitarbeit und Aufmerksamkeit«: Mündliche Mitarbeit ist extrem wichtig.
- »Lehrer-Schüler-Beziehung«: Hier erhältst du alle Tricks, die du beherrschen musst, um deinen Lehrer so zu beeinflussen, dass er dir eine gute Note gibt.

- »Tiefe: Wie du den Lehrer zwingst, dir schriftlich eine 1 zu geben«: Dieses Kapitel ist eher kurz, enthält aber einen der wichtigsten Tricks.
- »Die Macht einer kontinuierlichen Lernroutine«: Die Inhalte dieses Kapitels sollten der Grundstein deines zukünftigen Lernens werden.

Zitate: In jedem Kapitel findest du am Rand der Seiten Zitate aus den Interviews zur Inspiration (ein paar Zitate sind auf Wunsch der Schüler anonymisiert).

Zusammenfassungen: Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wichtigsten Tipps.

Belege: Für einige Kapitel gibt es am Ende des Buches noch wissenschaftliche Quellen, die die Tipps aus diesem Buch bestätigen. Du findest sie unter dem Kapitel »Belege«.

Geschichten: Hin und wieder gibt es auch Geschichten von mir, die das Gesagte unterstreichen.

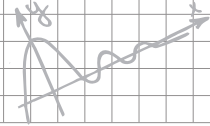
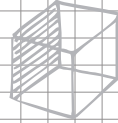
Action: Am Ende fast aller Kapitel gibt es eine Aktion, die du machen solltest, um das Gelernte sofort umzusetzen.

Website: Da dieses Buch nur eine begrenzte Anzahl von Seiten haben durfte (weil es sonst keiner lesen würde), findest du auf der Website zu diesem Buch »einkommanullacademy.de« kostenlose Extra-Materialien zu fast allen Kapiteln und noch viel mehr Tipps von den 1,0er-Schülern.

Die Tipps in diesem Buch garantieren dir kein 1,0er-Abi und zeigen dir auch nicht die zehn Schritte, wie du ein 1,0er-Abi machen kannst. Jeder Mensch ist anders, jeder lernt anders und hat verschiedene Stärken. Du musst dir nur die besten Tipps, die zu dir und deinen Stärken passen, rauspicken und anwenden. Es gibt nicht nur den einen Weg zum schulischen Erfolg. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Ich versuche lediglich, dir mit meinem Buch bei dieser Suche zu helfen. Viel Spaß beim Lesen 😊.

Motivation

$$\tan x = \frac{\sin x}{\cos x}$$



*»Man darf sich selbst nicht unter Druck setzen.
Wer nie die Motivation verliert, hat am Ende Erfolg.«*

Hannah J.

Motivation und der Wille, besser in der Schule zu werden, sind am allerwichtigsten für Erfolg in der Schule. Motivation beziehungsweise ihr Fehlen ist der Grund Nummer eins, warum Schüler gute oder auch schlechte Noten in der Schule bekommen. Deswegen stelle ich dir in diesem Kapitel die wichtigsten Tricks vor, um dich selbst zu motivieren und unaufhaltbar in der Schule zu werden.

Kurzfristige versus langfristige Motivation

Es gibt zwei Arten von Motivation: die kurzfristige und die langfristige. Das beste Beispiel für kurzfristige Motivation sind Motivationsvideos. Wenn du sie anguckst, bekommst du für eine kurze Zeit einen starken Motivationsschub und all deine Faulheit fällt von dir ab. Genial! Dasselbe

passiert bei guten Vorsätzen an Silvester – im Januar treten total viele Leute voller Begeisterung ins Fitnessstudio ein, weil sie sich vorgenommen haben, abzunehmen und mehr Sport zu machen. Sie trainieren dann zwei Monate fleißig und gehen dann den Rest des Jahres nicht mehr hin. Da haben wir das Problem mit der kurzfristigen Motivation: Sie ist nicht nachhaltig und hält deswegen nicht lange an.

Und da kommt die langfristige Motivation ins Spiel. Eines der besten Beispiele für langfristige Motivation ist, ein Warum oder eine Vision zu haben. Bei der langfristigen Motivation dauert es länger, bis du die Effekte spürst. Aber wenn du sie spürst, dann wird sie auch nicht mehr so schnell wieder weggehen und du bist für dein ganzes Leben verändert. Das heißt nicht, dass du dich nur auf eine der beiden Arten konzentrieren musst. Beide Arten von Motivation haben ihre Berechtigung. Du solltest versuchen, langfristige Motivation langsam aufzubauen und kurzfristige Motivation als Retter in der Not nutzen, wenn du dich gerade null motivieren kannst.

Einfache Motivationsübungen

Es gibt viele Arten, sich selbst zu motivieren. Hier hast du ein paar Anregungen.

Sei positiv

Das Allererste, was du ändern musst, ist deine Einstellung zu dir selbst. Mach dich selber nicht immer schlecht. Ich sehe das leider besonders häufig bei Mädchen! Viele trauen sich viel weniger zu, als sie können. Du musst positiv und optimistisch werden und lernen, dich selbst, wie du bist, zu akzeptieren und zu lieben. Dasselbe gilt aber auch für Jungs. Wenn du schon immer klein und dünn warst und dir eingeredet hast, du

seist deswegen schlecht in Sport, musst du sofort damit aufhören. Wenn du dir dauernd so eine Scheiße einredest, wirst du nie gut in Sport sein. Du musst deinen Körper akzeptieren und sagen: »So bin ich halt«, denn niemand kann etwas dafür, wie er geboren wurde. Sag dir: »Ich will besser in Sport werden und ich werde alles machen, um dieses Ziel zu erreichen!« Denn du kannst was dafür, wenn du dich entscheidest, schlecht zu bleiben.

Du musst von heute an immer positiv sein und vor allem dich selbst als Person mögen. Du kannst viel mehr, als du denkst. Gleichzeitig musst du deine Schwächen akzeptieren, aber nicht bewerten. In manchen Dingen wirst du vielleicht nie zur Weltspitze gehören – und das ist auch in Ordnung. Ich werde nie ein Meisterturner, weil ich sehr groß und ungelenkig bin. Ich hab auch gar nicht so viel Lust, da besser zu werden. Das ist okay. Ich bewerte es nicht. Bei meinen Stärken aber übertreibe ich immer ein bisschen. Ich sage mir immer: »Mit den Stärken, die ich habe, bin ich in der Zukunft nicht zu stoppen.«

Ebenso solltest du auch damit anfangen, das Positive in jeder Situation zu sehen. Wenn zum Beispiel eine Stunde ausfallen sollte und du dann auf dem Vertretungsplan siehst, dass du doch Vertretung hast: Wie reagierst du? 99 Prozent aller Schüler denken: »Was für ein Mist!«, und sind unzufrieden. Du musst dir denken: »Ich hätte lieber frei, aber zumindest kann ich dann in der Vertretungsstunde schon mal meine Chemieaufgaben machen.« In jeder Situation steckt etwas Positives. Ich weiß, das hört sich erst mal komisch an. Mein altes »Ich« hätte auch gedacht: »Was ist das denn für ein Yoga-Scheiß?!?« Gemacht hätte ich das auf keinen Fall. Ich bitte dich aber, es einfach mal in der nächsten kritischen Situation auszuprobieren. Denn dann bist du generell glücklicher und positiver; außerdem kann man an vielen Situationen eh nichts ändern – außer der Einstellung! Entscheide dich, positiv zu sein! Das macht das Leben gleich viel angenehmer.

Finde dein Warum

Hierüber habe ich schon zu Anfang gesprochen in dem Kapitel für die, die gezwungen wurden, dieses Buch zu lesen. Die Sache, die dich am stärksten motiviert, ist dein Warum. Warum gehst du zur Schule? Warum solltest du dich in der Schule anstrengen? Die Antworten auf diese Fragen sind extrem starke Motivatoren. Eine sehr einfache Antwort auf diese Fragen ist ein bestimmter Berufswunsch. Was willst du werden? Für die meisten coolen und gut bezahlten Jobs brauchst du ein Studium und dafür brauchst du oft ein Abi mit einem bestimmten Schnitt. Und auch wenn du nicht studieren willst – die wenigsten Arbeitgeber wollen jemanden einstellen, der schon in der Schule bewiesen hat, dass er nicht arbeiten will.

Wenn du, seitdem du *Emergency Room* gesehen hast, Ärztin werden wolltest, dann ist das ein Top-Motivator, da du einen extrem guten Abischnitt brauchst, um für das Studium zugelassen zu werden. Auch Anwälte und Richter brauchen gute Noten, oder Naturwissenschaftler. Wenn du der totale Chemiefreak bist, dann hilft dir die gute Chemienote alleine nichts, der Schnitt muss stimmen.

Wo willst du hin? Stell dir das ganz bildlich vor. Stell dir vor, wie du im OP oder im Labor stehst, sieh dich auf dem Chefsessel oder im Gerichtssaal. Wenn du dann mal keine Lust hast zu lernen, kannst du an dieses Ziel denken. Ein paar der 1,0er-Schüler, die ich interviewt habe, hatten, seit sie klein sind, ein Berufsziel, das sie stark motiviert hat. Sie haben sich gepusht und ein 1,0er-Abitur bekommen.

Ein weiterer Motivator können Familienmitglieder und Freunde sein. Wenn der größte Wunsch deiner Eltern oder deiner Oma ist, dass du dein Abi schaffst, oder du kleine Geschwister hast, für die du ein Vorbild sein willst und die stolz auf dich sein sollen, dann motiviert das unglaublich stark.

Es gibt auch noch »dunkle Motivatoren«. Einen, den ich genutzt habe und auch immer noch nutze, ist die »Fuck you«-Mentalität. Immer wenn

ich nicht motiviert bin, denke ich an meine Grundschullehrer. Sie haben damals an mir gezweifelt und infrage gestellt, dass ich die Schule packe. Ich denke an sie und sage mir, dass, wenn ich jetzt nicht lerne, ich genau so bin, wie sie es vorhergesagt haben. Dann denke ich mir immer: »Auf gar keinen Fall. Fuck you! Ich werde euch zeigen, zu was ich fähig bin!« Diese dunklen Motivatoren sind extrem effektiv und stark. Jeder schlechte Schüler hat diesen einen Lehrer oder zumindest diese eine Person in seinem Leben, die an ihm zweifelt, oder diesen einen Klassenkameraden, der ihn immer gemobbt hat.

Man darf diese dunklen Motivatoren aber nicht so oft benutzen. Es ist ein bisschen wie in *Star Wars*: In Episode 3 ist Anakin so von Hass erfüllt, dass er mehr und mehr zur dunklen Seite der Macht gezogen wird und im Endeffekt zu Darth Vader wird. Hass ist verdammt negativ. Dunkle Motivation hilft und ist nur gesund für einen kurzen Zeitraum. Wenn man dunkle Motivation als Langzeitmotivator nimmt, dann hilft das null und kann sogar massiv negativ für die Psyche sein, wenn du es übertreibst. Aber wenn du das gelegentlich anwendest, wirst du nicht direkt zum haserfüllten Psychopathen. Alles mit Maß, dann klappt's.

Familie am Grab

Stell dir vor, du bist tot. Du bist im Himmel. Es spielt hier keine Rolle, welche Religion du hast. Du guckst auf die Leute hinunter, die zu deiner Beerdigung kommen. Da sind deine Familie und deine engsten Freunde. Du hörst genau zu, was sie über dich sagen, wenn sie an dein Grab treten. Willst du, dass sie die Wahrheit sagen? »Er war schon ganz nett, aber war extrem faul.« – »Sie war mein liebes Kind, aber sie hat nie versucht, irgendwas in ihrem Leben zu erreichen.« Willst du wirklich, dass deine Familie und Freunde so was über dich sagen? Stelle dir vor, du bist das genaue Gegenteil. Stell dir vor, sie würden sagen: »Er war ein wahrer Kämpfer und hat alles gegeben in seinem Leben«, oder: »Sie hat sich immer angestrengt und hat wirklich anderer Menschen Leben verändert«.

Immer wenn du nicht motiviert bist, denke daran, was deine Familie an deinem Grab über dich sagen würde, wenn du morgen sterben würdest.

Setze dir Ziele

Vor jeder Klausur, jedem Halbjahr, jedem Jahr und der gesamten Oberstufe solltest du dir Notenziele setzen. Im nächsten Kapitel gibt es dazu mehr. In diesem Kapitel geht es erst mal nur um den motivierenden Aspekt von Zielen. Du solltest dir realistische Ziele setzen, damit du auch eine Chance hast, sie zu erreichen, und nicht immer enttäuscht wirst. Aber es sollte so schwer sein, dass du ein bis zwei Anläufe brauchst, um dieses Ziel zu erreichen. Sich große Ziele zu setzen und sie zu erreichen, ist ein unglaubliches Gefühl. Wenn du so was einmal erlebst, wird dich der Ehrgeiz packen. Ich habe es damals erlebt, als ich mich in einem Jahr um über eine ganze Note verbessert habe. Es war wie eine Droge, mich stetig zu verbessern oder mindestens meinen Notenschnitt zu halten. Ich setzte mir immer höhere Ziele und ich wurde besser und besser. Viele der 1,0er-Schüler berichteten mir von demselben Effekt.

Es hilft extrem weiter, diese Ziele aufzuschreiben und irgendwo hinzukleben. Meine ganze Kleiderschranktür ist voll mit Zielen. Jeden Morgen guck ich da drauf und erinnere mich an meine Ziele. Es hilft auch, sein Warum aufzuhängen.

Eine extrem wichtige Sache bei Zielen ist, dass du dich selber belohnst. Immer wenn du ein Ziel erreichst, musst du irgendetwas Besonderes machen. Koche dir dein Lieblingsgericht oder gehe mit deinen Freunden essen. Für mich persönlich waren immer die Reaktionen der Menschen in meinem Umkreis Belohnung genug, aber ich glaube, in der Zukunft werde ich mich auch selber belohnen, um noch extra Motivation zu bekommen.

Vision

In einer Vision geht es darum, wie dein Leben aussehen würde, wenn alles glatt liefe und alle deine Ziele für die Zukunft in Erfüllung gingen.

Ich schlage dir vor, dir deinen Abiball vorzustellen. Stell dir vor, wie der Veranstaltungsort aussieht. Stell dir die Jungs in den Anzügen und die Mädchen in den Kleidern vor. Versuche, dir den Geruch des Parfüms der Jungen und besonders der Mädchen vorzustellen. Stelle dir vor, wie sich das Papier von deinem Zeugnis anfühlt. Stelle dir vor, wie du auf das Podium gerufen wirst und nach oben gehst. Stell dir vor, wie du das Zeugnis entgegennimmst. Stell dir vor, wie du das Zeugnis öffnest und in schwarzen Buchstaben »1,0« geschrieben stehen siehst. Stell dir deine Glücksgefühle in diesem Moment vor. Versuche, es so real wie möglich zu machen.

Wenn man es richtig macht, sind Visionen unglaublich starke Motivatoren, da dein Gehirn nicht zwischen der Realität und deiner Vision unterscheiden kann. Wenn du es dir stark genug mit allen Sinnen vorstellst, dann denkt dein Gehirn, du hättest dein Ziel schon erreicht. Mit diesem »brain hack« wird alles viel einfacher für dich: Da dein Gehirn denkt, du hättest es schon mal geschafft, warum solltest du es dann nicht noch mal schaffen?

Es hilft, diese Vision aufzuschreiben. Wenn du wirklich alle Vorteile einer Vision spüren willst, dann solltest du dir den Text vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen durchlesen. Du solltest nicht leise lesen oder es im Halbschlaf nur überfliegen. Setz dich gerade auf deine Bettkannte und lies deinen Zettel laut vor. Versuche, nicht nur die Wörter vorzulesen, sondern zu fühlen, was du da liest. Wenn du zum Beispiel sagst: »Ich laufe zwischen den Tischen entlang und rieche Damenparfüm«, dann solltest du dir den Geruch von Damenparfüm vorstellen. Wenn du vorliest: »Als ich die 1,0 vor mir sehe, durchströmen mich Glücksgefühle«, dann versuche wirklich, diese Glücksgefühle zu spüren. So wird deine Vision zehnmal realistischer für dich selber und dein Gehirn, wodurch die Effekte auch zehnmal stärker sein werden.

Mantras

Das Mantra kommt aus dem Yoga. Wahrscheinlich willst du jetzt gleich diesen Absatz überspringen, aber lies bitte noch ein paar Zeilen weiter. Ein Mantra ist ein Motivationstext, den du dir jeden Morgen aufsagst. Es ist ähnlich wie eine Vision mit dem kleinen Unterschied, dass du dir nichts vorstellst. Ein Mantra hat nur eine kleine Anzahl von Wörtern und Sätzen, die du oft wiederholst. Am besten machst du dein Mantra vor dem Spiegel. Auch wenn es am Anfang komisch ist und deine Eltern und Geschwister denken werden, du seist verrückt geworden: Es hilft wirklich, wenn du dich dabei anguckst und dich am besten selber anlächelst.

Wenn du nächste Woche eine Mathearbeit schreibst, könnte dein Mantra für die Woche davor sein: »Ich bin schlau! Ich bin ehrgeizig! Ich bin gut in Mathe! Ich werde eine 1 in Mathe schreiben!« Auch wenn es am Anfang ziemlich abgedreht ist, wirst du dich nach ein paar Tagen selbstbewusster fühlen, wenn du Mathe machst oder nur an die Klausur denkst. Durch die vielen Wiederholungen überzeugst du dein Unterbewusstsein von dem, was du sagst. Wenn du es oft genug wiederholst, wird, was du sagst, Realität.

Motivationsvideos

Eine super Quelle für kurze und starke Motivation sind Motivationsvideos. So was hast du bestimmt schon mal auf YouTube gesehen (falls nein: In den meisten dieser Videos wird dir durch einen Sprecher und Musik motivierend zugesprochen). Auch wenn diese Videos dich nicht wirklich nachhaltig und für eine längere Zeit motivieren, sind sie top gegen »Null Bock«-Stimmung vor Klausuren oder vor Hausaufgaben. Sehr empfehlenswert sind die YouTube-Kanäle »Goalcast« und »The Mulligan Brothers«. Besonders gut sind auch die »Impact Quotes« von Tom Bilyeu. Dies sind alles englische Kanäle, gute deutschsprachige Kanäle gibt es eher wenige. Ich persönlich würde dir den deutschen Motivationskanal »Biyon« empfehlen. Wenn du dir ein Video von diesen Kanälen anguckst,

wirst du dich schnell mit Motivation aufladen können, um deine Null-Bock-Stimmung effektiv zu besiegen. Du solltest es aber auch nicht übertreiben. Deine Hauptmotivation sollte immer noch aus dir selbst kommen. Als kurzer Motivator sind diese Videos aber super.

Ich hoffe, dass du in diesem Kapitel den einen oder anderen Trick gefunden hast, der dich motiviert, jetzt dieses Buch wegzulegen und doch noch die Hausaufgaben für morgen zu machen oder dir deine Unterlagen für die nächste Klausur anzugucken.

Action: Suche dir eine der oben genannten Motivationsübungen heraus und mache sie zehn Tage lang jeden Abend.

Zusammenfassung für Faule

1. Talent ist egal. Es kommt darauf an, wie viel Zeit und Energie du in etwas steckst, um Erfolg zu haben.
2. Es gibt zwei Arten von Motivation: kurzfristige und langfristige. Nutze die kurzfristige als schnelle Notlösung und entwickle die langfristige schrittweise für dein ganzes Leben.
3. Sei ein positiver Mensch. Du kannst entweder in allem etwas Negatives oder etwas Positives sehen. Es ist deine Entscheidung.
4. Finde einen Grund, warum du etwas erreichen möchtest, und nutze dieses Warum, um dich zu motivieren, bis du es geschafft hast.
5. Habe in deinem Kopf eine Vision von dem Moment, in dem du dein Ziel erreichst. Wenn du diese Vision immer wieder in deinem Kopf erlebst, wird sie irgendwann Realität.