

Motivations- Checkliste zum Lernen für den AdA-Schein

um meinen inneren Schweinehund zu besiegen

- Habe ich mir überlegt und sogar *aufgeschrieben*, aus welchem **sachlichen Grund** ich mich mit dem Lern-Inhalt zum AdA-Schein auseinander setzen sollte / will? (zum Beispiel den AdA-Schein *ohne Prüfungs-Angst* bekommen)
- Habe ich mir überlegt und sogar *aufgeschrieben*, welche **Nachteile** ich haben werde, wenn ich mich nicht mit diesem Lern-Inhalt auseinandersetze? (Nachteile, die ich selbst 'auszubaden' habe)
- Habe ich mir überlegt und sogar *aufgeschrieben*, aus welchen **gefühlsmäßigen Gründen** ich mich mit dem Lern-Inhalt zum AdA-Schein auseinandersetzen möchte? (zum Beispiel: Ich freue mich darauf, mit Gleichgesinnten gemeinsam zu lernen; ich will es mir selbst beweisen; ich will ein besseres Ergebnis erzielen als; ich will bestimmten Personen gegenüber imponieren usw.)
- Erwinnere ich mich mindestens an ein **tolles Erlebnis**, das im Zusammenhang mit einem bestimmten Inhalt steht, den ich besonders erfolgreich gelernt hatte? (Was war das für ein konkretes Erlebnis? – Lernen kann also Spaß machen; eine positive innere Einstellung erleichtert das Lernen!)
- Habe ich mir ein **Termin-Ziel** gesetzt und sogar schriftlich fixiert, wann ich meinen Lernprozess zum AdA-Schein abgeschlossen haben will? (Habe ich eine Pufferzeit für Unvorhergesehenes eingeplant? – Bewusst gestzte Ziele wirken auch unterbewusst.)
- Werde ich mir einige überprüfbare **Zwischen-Ziele** setzen und sogar schriftlich fixieren? (zum Beispiel: Durcharbeiten der Lernkarten zum Thema 'Berufsbildungsrecht' und zu 'Pädagogik'; Erstellen des Unterweisungskonzepts, Überfliegen der kostenfreien Tipps auf www.AEVO-Lernkartei.de - speziell der Menü-Punkt: 'FAQ / FAQ / FAQ')
- Bin ich mir darüber im Klaren, dass ich für das Erreichen meines Zieles **selbst verantwortlich** bin? (Es ist leicht, die Schuld bei den IHK-Prüfern zu suchen - aber es ist viel schwerer, die IHK-Prüfer zu ändern als mich selbst!)
- Habe ich festgelegt, zu welcher **Investition** an Zeit und Energie ich bereit bin, um den AdA-Schein zu erreichen? (Wie viele Stunden pro Tag, pro Woche, pro Monat will ich für die Beschäftigung mit dem Lern-Inhalt aufwenden? – Der AEVO-OnlineKurs der AEVO-Experten erfordert übrigens nur 24 bis 32 Stunden – *insgesamt*.)
- Habe ich mir mein Ziel 'AdA-Schein' als schön geschriebenes Wort-**Poster** aufgehängt? (zum Beispiel im Badezimmer, auf der Innenseite meiner Wohnungstür)
- Habe ich mir einige aufmunternde **Motivations-Texte** ausgedacht und auf kleine Kärtchen geschrieben? (zum Beispiel: "Ich freue mich über jede Lernkarte, deren Inhalt ich bereits verstanden und die ich als gelernt aussortiert habe." – "Ich freue mich darauf, ein gutes Unterweisungskonzept zu schreiben. ")

- Will ich solche **Motivations-Kärtchen** mit mir herumtragen, um sie immer wieder mal so zwischendurch zu lesen und um mich dadurch immer wieder einmal selbst zu motivieren?
- Habe ich bereits festgelegt, auf welche meiner bisherigen **Aktivitäten** ich künftig (teilweise) **verzichten** will, um die *Zeit* zu haben, mich mit dem Lern-Inhalt zum AdA-Schein zu beschäftigen? (Bin ich zu diesem Verzicht überhaupt bereit?)
- Werde ich meine **Partnerin** / meinen **Partner** darum bitten, mich in kurzen Abständen zu fragen, wie intensiv ich mich jeweils in der Zwischenzeit mit dem Lerninhalt zum AdA-Schein befasst habe?
- Will ich meine **Partnerin** / meine **Partner** bitten, mich hin und wieder zum Weiterlernen / zum Dranbleiben zu motivieren? (Lasse ich mir von ihr / von ihm hin und wieder ein paar Fragen aus der AEVO-Lernkartei vorlesen?)
- Habe ich schon festgelegt, **zu welchen Zeiten** ich lernen will und dabei so viel **Pufferzeit** vorgesehen, dass ich diese Zeiten problemlos einhalten kann? (u. U. sogar noch Zeit finde, um *mehr* zu schaffen, als ich mir vorgenommen hatte ... Erfolgserlebnisse!)
- Habe ich mich schon darauf festgelegt, **an welchem Platz** ich jeweils lernen will? (Eine solche 'Konditionierung', z. B. auf einen bestimmten Platz, eine bestimmte Zeit, macht das Lernen angenehmer – zum Beispiel immer morgens in der Bahn bei der Fahrt zur Arbeit: jeweils zehn Lernkarten durcharbeiten.)
- Werde ich mir meinen **Platz**, an dem ich mich jeweils mit dem Lern-Inhalt auseinander setzen will, sympathisch herrichten? (z. B. gesäubert, aufgeräumt, durch ein motivierendes Foto verschönert)
- Habe ich schon festgelegt, mit welchem Lern-Inhalt ich **anfangen** will, der mir leicht erlernbar erscheint / der mich schon jetzt interessiert oder der mich am ehesten zum Weitermachen motivieren könnte? (Die Themenbereiche 'Berufsbildungsrecht' und 'Pädagogik' sind sowohl für den schriftlichen, als auch für den praktischen Teil der AdA-Prüfung besonders wichtig ...)
- Werde ich mich mit einem oder mehreren **Lernpartnern** abstimmen, wann wir gemeinsam lernen? (z. B. uns gegenseitig abfragen, noch unklare Details diskutieren)
- Will ich einen 'Nachhilfe-Unterricht' mit einem Kollegen verabreden, den ich zu meinem 'heiklen' Lern-Inhalt aus dem Bereich der Ausbildereignungsprüfung unterrichten möchte? ("Wer lehrt, lernt doppelt.")
- Habe ich mir selbst eine kleine **Belohnung** versprochen für den Fall, dass ich mit dem Lernen zum AdA-Schein überhaupt erst mal beginne? (zum Beispiel eine halbe Tafel Schokolade, ein Stückchen Torte, usw.)
- Will ich mir ein **Lernerfolgs-Tagebuch** anlegen? (z. B. WORD-Datei, in die ich jeweils eintrage, *wann* ich mich *wie lange* mit *welchem Lern-Inhalt* beschäftige / wie viele Lernkarten ich durcharbeite)

- Werde ich meine *beabsichtigten* **Lern-Aktivitäten** in einem geeigneten Tool erfassen, das mich in angemessen kurzen Intervallen immer wieder automatisch daran erinnert, *häppchenweise* für den AdA-Schein zu lernen? (Intervallfunktion eines digitalen Kalenders, zum Beispiel von Outlook)
- Will ich meine Vorsätze hinsichtlich der Vorbereitung auf den Ausbilderschein als **'Vertrag mit mir selbst'** festhalten und einen meiner Freunde bitten, mir diesen Vertrag zu einem bestimmten Termin vorzulegen? (am einfachsten diese Checkliste mit meinen Kreuzchen)

Platz für meine weiteren Motivations-Ideen:

.....

.....

Meine Checkliste enthält 24 vorbereitete plus ggf. meine eigenen Ideen, wie ich meine Lern-Motivation stärken könnte. Hiervon habe ich (Anzahl) angekreuzt.

Wie hoch schätze ich heute (Datum) meine Motivation anhand der folgenden fünf Beschreibungen ein?

- ① Die Beschäftigung mit dem AdA-Lerninhalt reizt mich inzwischen *sehr*.
- ② Ja, ich freue mich darauf, mich mit dem AdA-Lerninhalt zu beschäftigen.
- ② Ich will *eigentlich* schon, *aber* es gibt einige andere Beschäftigungen, die mich mindestens genau so stark interessieren.
- ④ Mein Interesse an der Vorbereitung auf den AdA-Schein ist noch gering.
- ⑤ Ich habe wirklich keine Lust, mich mit diesem Kram zu beschäftigen.

Die Ziffern geben mir gleichzeitig einen Hinweis, welche Note ich - bei meiner derzeitigen Motivation zur Vorbereitung auf den AdA-Schein - wahrscheinlich in der AdA-Prüfung erreichen werde ...

Ich werde diese Checkliste(Datum) Wochen noch einmal durchgehen!