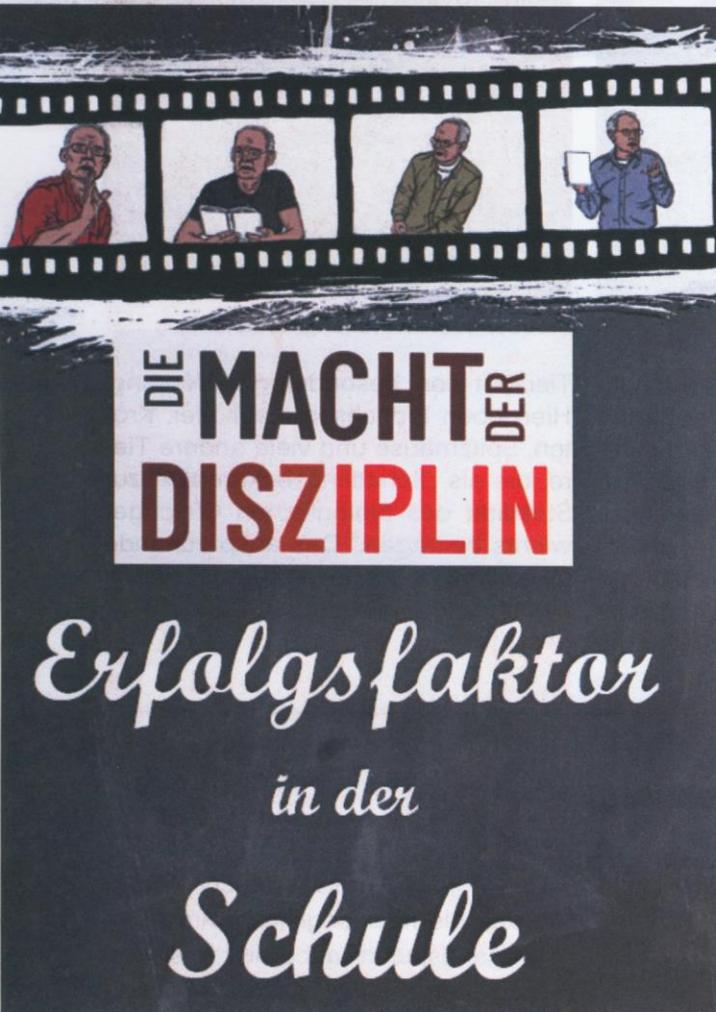


FT-Abi-Plattform

Liebe Schülerinnen und Schüler,



eine kleine Geschichte, die sich vor über zwanzig Jahren zutrug: In meiner 11. Klasse in „Deutsch“ war ein Schüler: faul, disziplinos – einfach nur schlecht. Da dies für mehrere Fächer galt, blieb er sitzen. Er wiederholte die 11. Klasse und kreuzte nach einem Jahr in meinem Lehrerzimmer auf mit der klaren Ansage, in meinen Deutsch-Leistungskurs zu kommen. Ich dachte nur: oh Gott! Ich fragte ihn nach den Gründen, seine Antwort war klar und selbstkritisch durchdacht: „Ich bin faul, ich habe keine Disziplin. Sie sind meine einzige Chance fürs Abi, Sie treten mir in den Arsch!“ Nebenbei, seine Rechnung ging auf: im Schriftlichen zwei-stellige Punktzahl! Und damit mein erster Tipp: Wenn ihr Disziplin- und Motivationsprobleme habt, sucht gezielt Strukturen, die euch zu eurem Ziel

dank klaren Linien „zwingen“. Und wählt im Studium keine Fächer, die euch extreme Freiheiten lassen, das Scheitern ist vorprogrammiert. Ich war Tutor in einem Studentenwohnheim, ich weiß, wovon ich schreibe. Und noch 'was: Gebt nicht gleich anderen die Schuld für euer Versagen, sondern sucht Lösungen im Rahmen eurer Möglichkeiten, um euer Ziel zu erreichen. Ihr seid eures Glückes Schmied oder ihr verbrennt euch fürchterlich die Hände, auch das weiß ich aus Erfahrung – einer meiner Mitschüler war Sohn des Schmiedes und ich war öfter in der Schmiede. Kurz: Es ist euer Leben – Erfolg oder Scheitern!

Bei den nächsten Punkten nenne ich keine Forschungsergebnisse und Experimente aus dem bereits mehrfach genannten Buch „Die Macht der Disziplin“ von Baumeister und Tierney, sondern nur die

Tipps, die daraus folgen, plus meine Strategien:

- Frühstück vor dem Unterricht!
- Habt langfristige Ziele und teilt diese in kurzfristige, formuliert diese nicht allgemein, sondern als ganz konkrete Aufgaben! Nach jeder kleinen Einheit eine Pause, nach jedem größeren Erfolg eine „Feier“, es muss ja nicht gleich ein komplettes Besäufnis sein! Und nie die realistische Planung zu Beginn vergessen – siehe zweiter „Brief“!
- Trainiert euch, auch mal eine längere Zeit nur eine Sache zu machen, nur eine (!) – kein Switchen, keine Ablenkung, kein Surfen und das Handy ausgeschaltet im Nebenzim-

mer! Bei „Handy-Schwäche“ gebt es eurem kleinen Bruder, eurer älteren Schwester, von denen ihr es nie und nimmer vor dem ausgemachten Zeitpunkt bekommt. Und an drei Orten hat das Handy aus meiner Sicht auch nichts verloren: am Bett, beim gemeinsamen Essen und bei tieferen Gesprächen.

- Erledigt eine größere Aufgabe regelmäßig – am besten täglich, ungefähr zur gleichen Zeit am gleichen Ort, der halbwegs aufgeräumt ist.
- Wenn ihr von einem großen Ziel überzeugt seid, geht eine Selbstverpflichtung ein – zunächst vor euch selbst, dann erzählt es überall 'rum, und wenn ihr zu den harten Handy-Fuzzis gehört, stellt eure Fortschritte, euer Engagement ins Netz – täglich! Zwingt euch dank Sozialkontrolle zu dem, was ihr ohne Kontrolle nicht packen würdet.
- Automatisiert so vieles wie nur möglich, dann müsst ihr für kontrolliertes Verhalten keine Kontrolle mehr ausüben, es läuft – auch ohne Entscheidungszwang, der verschwendet nämlich viel Energie!
- Ernährt euch gesund und schläft ausreichend – immer ungefähr zur gleichen Zeit. Und davor: eine Stunde kein Internet! Zur Wiederholung: Das Handy liegt nirgends im Schlafzimmer!

Ihr müsst keine Disziplin-Heiligen werden! Seht euch selbst realistisch und seid konsequent im Tun – egal mit welchen Tricks! Und wenn ihr alles geschafft habt, haut voll rein mit der Belohnung! Ihr habt sie euch verdient!

Klaus Schenck

