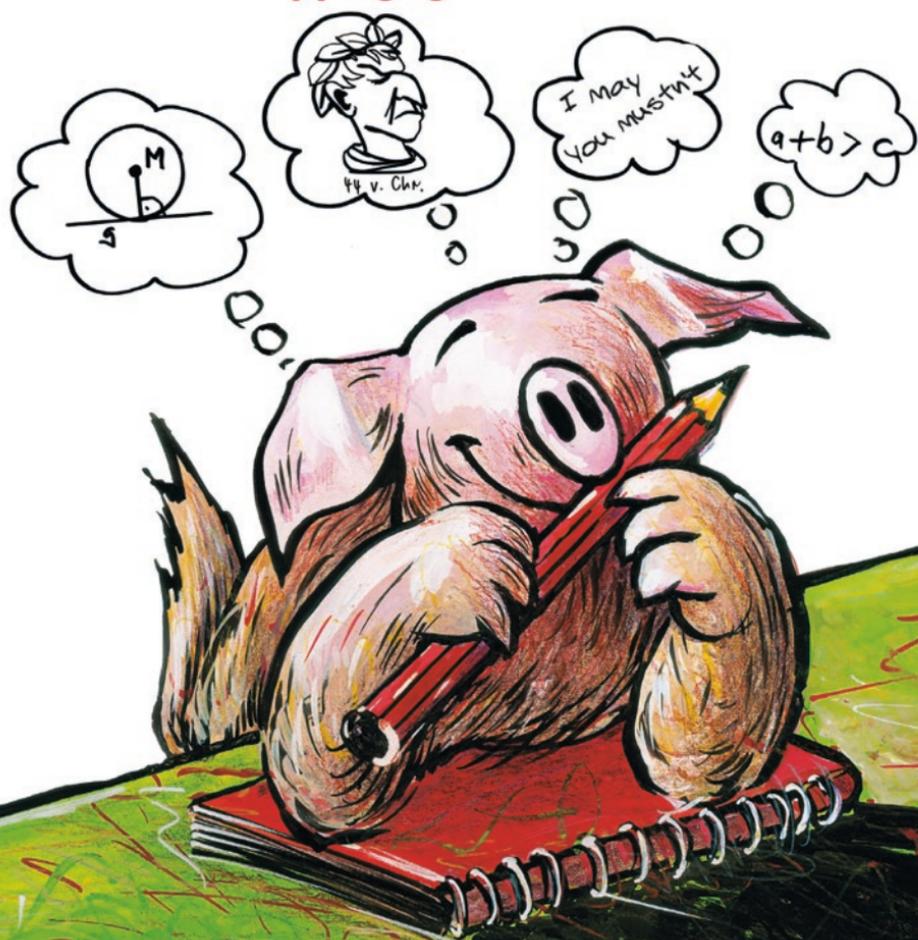


Marco von Münchhausen  
mit Noreen von Münchhausen

# Leichter lernen mit dem inneren Schweinehund

Clevere Tipps gegen Stress in der Schule



Leichter lernen  
mit dem inneren Schweinehund

*Marco von Münchhausen* ist Trainer, Berater, Autor mehrerer Bestseller und zweifacher Vater. Seit Jahren schult er Schüler, Eltern und Lehrer in Lernmotivation, Lerntechniken und Gedächtnistraining. Er gilt als ausgewiesener Experte zu Fragen des Selbstmanagements, insbesondere wie man mit mehr Spaß und Freude seine Ziele erreichen kann. Mit seinen Büchern hat er schon vielen Menschen geholfen, ihren inneren Schweinehund zu zähmen, ja sogar zum besten Freund zu machen.

Zusammen mit seiner Tochter *Noreen*, 16, hat er in seinem Buch **Locker bleiben mit dem inneren Schweinehund** (Campus 2009) jungen Lesern gezeigt, wie sie Eltern-, Schul- und Alltagsstress locker in den Griff bekommen können. Noreen kennt die Sabotagetricks der Schweinehunde aus eigener Erfahrung und hat ihren Vater auch bei diesem Buch wieder unterstützt.

Marco von Münchhausen  
mit Noreen von Münchhausen

# Leichter lernen mit dem inneren Schweinehund

Clevere Tipps gegen Stress  
in der Schule

Illustrationen von  
Gisela Aulfes



Campus Verlag  
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-593-38843-4

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2010 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main  
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln  
Umschlagmotiv und Illustrationen: © Gisela Aulfes, München  
Zeichnungen Merktechniken (Anhang): [wbworks.de](http://wbworks.de)  
Tests (Anhang): © youngworld-Institut für Begabungsanalyse/  
Thomas von Krafft  
Satz: Campus Verlag, Frankfurt am Main  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe  
Gedruckt auf Papier aus zertifizierten Rohstoffen (FSC/PEFC).  
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: [www.campus.de](http://www.campus.de)

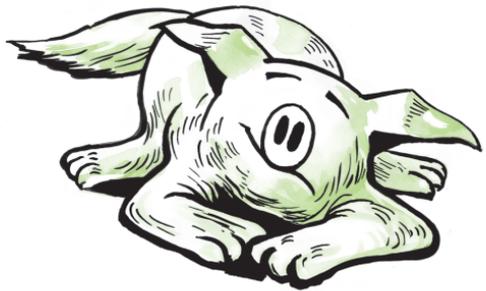
© Campus Verlag GmbH

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1. Lernmotivation</b>	
Von Kicks und Karotten .....	11
<b>2. Konzentration</b>	
Spot an und richtige Wellenlänge einstellen .....	43
<b>3. Gedächtnistechnik</b>	
Schnellstraße ins Hirn .....	65
<b>4. Stressmanagement</b>	
Keine Angst vor der Angst .....	92

## Anhang

– Merktechniken .....	115
– Test: Bist du konzentriert? .....	138
– Memory-Check: Wie gut ist dein Gedächtnis? .....	146
– Zum Stöbern und Weiterlesen .....	156



# Einleitung

Schule – es gibt wohl kaum jemanden, der da nicht ins allgemeine Stöhnen einfällt. »Wozu soll ich das denn überhaupt lernen, das braucht doch eh kein Mensch!« – »Bei dem Lehrer kriegt man nie was besseres als eine Drei, da brauch ich mich überhaupt nicht erst anzustrengen.« – »Die Vokabeln krieg ich nie in meinen Kopf, ich kann mir das einfach nicht merken!« Ach ja, wenn nur die Noten nicht wären, es keine Lehrer gäbe oder wenigstens das Lernen leichter gehen würde.

Nun, die Schule können wir dir leider nicht ersparen, und auch das Abschaffen von Noten oder Lehrern dürfte wohl ein Traum bleiben. Aber was das Lernen angeht, so können wir dir in diesem Buch einige tolle Tipps geben, wie du es dir in der Tat einfacher machen und dabei sogar noch mehr Spaß haben kannst.

Hast du schon mal vom inneren Schweinehund gehört? In unserem Buch *Locker bleiben mit dem inneren Schweinehund* haben wir davon berichtet, was dieser kleine Störenfried so alles in unserem Leben anstellt und wo er uns immer wieder unsere Pläne durchkreuzt. Natürlich ist dieser »innere Schweinehund« kein echtes Tier, das in deinem Inneren sitzt, sondern er ist ein Bild, das wir verwenden, wenn wir

über menschliches Verhalten sprechen. Denn wir alle kennen diesen Zustand, wenn wir etwas Unangenehmes nicht machen möchten, uns vor etwas Neuem, das uns ein bisschen Angst macht, scheuen oder wenn wir uns vor Aufgaben oder Anstrengungen wie Sport treiben, Zimmer aufräumen oder eben lernen drücken wollen.

Indem wir diesem Zustand einen Namen geben, verstehen wir leichter, warum wir uns so verhalten. Deshalb stellen wir uns den inneren Schweinehund als ein reales Wesen vor, mit dem wir reden und das wir beeinflussen können.

Dieser innere Schweinehund tritt also immer dann in Erscheinung, wenn wir uns etwas vorgenommen haben, wenn wir etwas ändern wollen oder wenn uns etwas Anstrengendes bevorsteht. Das alles hat er nämlich gar nicht gern. Er will es sich viel lieber bequem machen, immer den leichtesten Weg wählen, Spaß haben und sich bloß nicht anstrengen. Du kannst dir vorstellen, dass Lernen daher natürlich ganz oben auf seiner Liste der Tätigkeiten steht, die es unbedingt zu vermeiden gilt. Deshalb versucht er mit allen Mitteln, dich vom Lernen abzuhalten, und sabotiert deine Bemühungen, wo er nur kann.

Aber warum tut er das? Hat er etwas gegen dich, dass er dir auch noch ständig das Leben schwer machen muss? Hat die Natur da Mist gebaut, dass sie uns Menschen so einen Saboteur mitgegeben hat? Tatsächlich ist der innere Schweinehund nicht nur schlecht für dich, er hat auch seine guten Seiten: Er passt nämlich auf dich auf. Er will, dass es dir gut geht, dass du dich nicht überanstrengst, nichts Unüberlegtes oder Gefährliches tust und dass du Spaß am Leben hast.

Deswegen flüstert er dir hundert Ausreden ein, wenn du eigentlich dein Zimmer aufräumen müsstest, und schiebt dir eine Ablenkung nach der anderen zu, während du versuchst, für die Mathearbeit zu lernen. Das Problem ist allerdings, dass die »Gefahr«, vor der dein Schweinehund dich eigentlich beschützen will, also zum Beispiel Mathelernen, nicht schon dadurch verschwindet, dass du dich ablenken lässt und das Lernen aufschiebst. Die Mathearbeit rückt nur näher, die Zeit, die dir noch zum Lernen bleibt, wird immer weniger, und dein Schweinehund umso aufgeregter, je mehr das flau Gefühl in deinem Magen wächst.

Obwohl der Schweinehund also eigentlich etwas Gutes für dich will – du sollst Spaß haben und dich nicht anstrengen –, macht er dir in Wirklichkeit das Leben schwerer und den Stress noch größer. Als ob das Lernen an sich nicht schon Stress genug wäre! Doch das muss nicht sein. Denn mit den richtigen Tipps und Taktiken kannst du den Schweinehund auf deine Seite bringen und in Zukunft mit ihm gemeinsam ans Werk gehen.

In diesem Buch verraten wir dir, wie du zusammen mit deinem inneren Schweinehund Wege finden kannst, wie euch beiden das Lernen leichter fällt und sogar Spaß macht – denn bei Spaß ist der Schweinehund immer dabei! Außerdem erfährst du, wie Lernen eigentlich funktioniert und was man zum richtigen Lernen braucht. Im Anhang findest du dazu neben einigen Merktechniken auch zwei Tests. Mit ihrer Hilfe kannst du testen, wie gut du dich konzentrieren kannst und wie gut dein Gedächtnis ist. Diese Tests kannst du



zum Schluss machen, wenn du das Buch gelesen hast, oder auch gleich zu Anfang, wenn du möchtest. Du kannst auch beides tun (dann kopier dir die Seiten am besten vorher) und deine Ergebnisse vergleichen – dann siehst du gleich, ob dir die Tipps aus diesem Buch schon ein bisschen geholfen haben.

Also: Mach's dir bequem, setz dir deinen Schweinehund auf den Schoß und dann: »Viel Spaß beim Lesen!«

# 1. Lernmotivation

## Von Kicks und Karotten

Schon seit der Grundschule sind Jan und Dominik unzertrennliche Freunde. Kaum ein Wochenende, das sie nicht miteinander verbringen, kaum ein Streich, den sie nicht gemeinsam ausgeheckt haben, kaum ein Geheimnis, das sie nicht teilen. Dabei haben sie ziemlich unterschiedliche Interessen: Jan ist leidenschaftlicher Sportler und Fußballer. Er ist Stürmer in der D-Jugend des FC Treutlingen und trainiert bei jedem Wind und Wetter. Niemand bringt so viel Einsatz im Spiel wie er, geht so viele Risiken ein. Er scheut keinen Zweikampf und hat schon etliche Prellungen und Verstauchungen eingesteckt, ohne zu jammern. In der Schule ist sein Einsatz dagegen eher lahm: Mit Lernen hat er nicht sehr viel am Hut, und Mathe ist für ihn eine wahre Katastrophe. Gerade das ist Dominiks Leidenschaft. Zum Sport würde ihn nichts auf der Welt bewegen können, aber Mathe und Physik sind für ihn einfach faszinierend. Er hat sogar schon einige Wettbewerbe gewonnen. Die Hausaufgaben in diesen Fächern erledigt er in Windeseile, und die Eins im Zeugnis steht praktisch immer schon fest. So eng die Freundschaft zwischen Jan und Dominik auch ist, lange Zeit konnten sie nicht verstehen, was der eine so toll am Fußball und der andere so großartig an Mathe finden kann.

»Fußball«, jault Dominiks Schweinehund regelmäßig, wenn er auch nur einen von Weitem wittert, »nee, das ist nix für uns! Wir sind viel zu langsam, die anderen sind alle besser, den Ball treffen wir eh nicht oder er fliegt nicht dahin, wo er soll, dann meckern oder lachen die anderen immer! Das alles am besten noch bei schlechtem Wetter. Da lassen wir uns lieber alle möglichen Ausreden einfallen, Hauptsache, wir müssen nicht raus auf den Rasen! Mathe dagegen – ja, da ist mein Dominik im-

mer der schnellste von allen, sogar die kniffligen Bonusaufgaben kriegt er jedes Mal raus!«

Jans Schweinehund dagegen würde jede Gelegenheit nutzen, seinem Herrchen das geliebte Fußballspielen zu ermöglichen. »Fußball ist doch das Allerbeste und macht so viel Spaß! Aber Mathe? Wenn ich nur daran denke, will ich nix wie weg. Das kann doch keiner aushalten. Die ganzen Zahlen und Formeln. Null Durchblick. Stunden am Tisch sitzen, immer falsche Lösungen und schlechte Noten. Das werde ich meinem Jan nicht antun. Da finden wir schon Auswege, um drum herumzukommen.«

Vielleicht kennst du auch zwei solche Freunde wie Jan und Dominik? Sie sind gleich alt, hängen ständig zusammen, verstehen sich bestens – bis auf ihre liebsten Hobbys. Was der eine mit Begeisterung macht, ruft bei dem anderen nur verständnisloses Kopfschütteln hervor. Aber ist dir noch etwas aufgefallen? Für beide gilt: Was ihnen nicht liegt, darauf haben sie keine Lust. Doch auf dem Gebiet, das ihnen Spaß macht, wo sie motiviert sind, da geben sie Gas und bringen vollen Einsatz. Woran liegt das wohl? Gehen wir dem Geheimnis ihrer Motivation doch mal auf den Grund.

Motivation scheint für die Menschen seit langer Zeit ein magisches Wort zu sein. Auch beim Lernen spielt Motivation eine große Rolle. Wenn du einfach nicht in der richtigen Stimmung bist, »keinen Bock hast«, dann wird das auch nichts mit dem Lernen. Dann wirst du kaum den Weg zum Schreibtisch finden, und selbst wenn, wird das Ergebnis deiner Anstrengung meist nur ziemlich mager sein. Die Folge? Klar, du bist noch weniger motiviert als vorher und kannst dich beim nächsten Mal noch schwerer aufraffen. So wie Dominik beim Fußball und Jan in Mathe.

Heißt das also jetzt, dass du alle Fächer abschreiben kannst, in denen dir das Lernen schwerfällt, weil du keine Motivation hast? »Latein macht mir keinen Spaß, da kann ich mich eben auch nicht motivieren. Ist halt so.« Dumm gelaufen? Von wegen! Dieses Lügenmärchen tischt dir dein Schweinehund gerne auf, weil er glaubt, euch beiden so mal wieder Arbeit und Anstrengung ersparen zu können. Aber es ist natürlich kein »Schicksal«, ob du motiviert bist oder nicht. Du selbst hast es in der Hand, wie motiviert du beim Lernen und in der Schule bist, genauso wie bei einem Hobby. Vorausgesetzt, du kennst die wichtigsten Motivationsfaktoren. Sehen wir uns die zunächst einmal etwas genauer an.

Carolin und Sven waren alte Sandkastenfreunde. Inzwischen gingen sie aufs Gymnasium. Sie waren beide immer gut in der Schule gewesen, aber nun in der 6. Klasse merkten sie doch, dass sie deutlich mehr für ihre guten Noten tun mussten als früher. Ihre Eltern hatten da so ihre eigenen Methoden entwickelt, um sie zum Lernen zu motivieren.

Bei Carolin lief alles über Druck. Ihre Mutter hatte einen ganz genauen Lernplan ausgearbeitet, für den der Tag eigentlich 28 Stunden benötigt hätte. Nach der Schule und dem Mittagessen ging es sofort mit den Hausaufgaben weiter, danach Musikunterricht oder Sport, dann noch einmal Lernen, und selbst das Wochenende war mit Lernen verplant. Carolin hatte sich längst mit diesem System abgefunden. Ihre Eltern wurden nämlich ziemlich sauer, wenn es mal statt einer Eins oder einer Zwei nur eine Drei gab. Dann durfte Carolin jedes Mal drei Wochen lang auf keine Party, und Fernsehen und Internet waren auch gestrichen. Ihr innerer Schweinehund hatte längst resigniert – meist raunzte er ihr nur zu: »Komm, zieh' das irgendwie durch, niemand hat behauptet, dass Lernen Spaß machen muss.«

Bei Sven sah die Sache ein bisschen anders aus: Er lernte meist ganz gern. Das lag vor allem an dem Prämiensystem, das Svens Vater einge-

führt hatte: Für jede Eins in einem Test oder einer Klassenarbeit gab es 10 Euro, für eine Zwei 5 Euro und bei einer Drei immerhin noch 2 Euro. Bei den Zeugnissen wurden die Beträge sogar noch verdoppelt. Sven hatte sich auf diese Weise schon eine nette Summe »zusammengelernt« und konnte sich daher manches leisten, was bei seinen Mitschülern ganz gut Eindruck machte. Dachte Sven beim Lernen an die in Aussicht stehende Belohnung, fiel ihm die Paukerei gleich viel leichter, ja, sie machte sogar richtig Spaß. In letzter Zeit allerdings ertappte er sich immer öfter bei dem Gedanken, dass er dringend mal mit seinem Vater über eine Erhöhung des Belohnungstarifs reden müsste. Schließlich wurde alles teurer, mit dem Alter stiegen die Ansprüche, und der Schulstoff wurde auch immer schwerer. Sein Schweinehund bestätigte ihn in dieser Haltung: »Wenn du was leisten sollst, dann musst du auch richtig was dafür bekommen. Lass dich nicht zu billig abspeisen!«

## K.I.T.A. und Karotte

Was Carolins Eltern mit ihrem strengen Plan und Svens Vater mit seinen Belohnungen hier versuchen, machen viele Menschen, die sich und andere motivieren wollen, ganz genauso. Beide Methoden erinnern ein bisschen an die Versuche, einen störrischen Esel zum Laufen zu bringen. Und mit diesem Bild vom Esel kann man sie sich auch ganz gut merken.

Strategie Nr. 1 nennt man **K.I.T.A.**, das ist die Abkürzung für: »kick in the ass«. Wörtlich übersetzt heißt es: »ein Tritt in den Allerwertesten« (o.k., das ist die elternverträgliche Übersetzung). Wenn man nur fest genug tritt, dann bewegt sich der Esel. Mit dieser Methode kann man sich (und auch andere) durchaus eine Zeit lang zum Lernen motivieren.

Du kennst das vielleicht: Wenn im zweiten Schulhalbjahr

ein oder zwei Fächer notentechnisch langsam in den roten Bereich abdriften und vielleicht sogar deine Versetzung in die nächste Klasse gefährdet ist, dann findet sich eine ganze Menge Leute, die den Esel (also dich...) von allen Seiten antreibt: Dein Lehrer droht mit einer Ehrenrunde, deine Eltern mit tausend Strafen, und dir selbst gefällt die Aussicht auf ein Jahr mehr Schule doch auch nicht wirklich. Gegen so viel äußeren Druck kommt selbst dein innerer Schweinehund nicht an. Er, der sonst keine Gelegenheit auslässt, dich von einer Arbeit abzubringen, verzieht sich in dieser Zeit lieber und wartet ab, bis die Lage sich wieder entspannt. Du lernst, allerdings nicht, weil es dir Spaß macht, sondern aus Angst vor Misserfolg und den Konsequenzen. Was dich antreibt, ist dein schlechtes Gewissen. Das funktioniert übrigens nicht nur, wenn es in der Schule gerade mal eng wird. Auch bei vielen guten Schülern spielt der Druck, der von zu Hause kommt oder den sie sich selbst machen, eine entscheidende Rolle.

Diese K.I.T.A.-Methode ist weit verbreitet, aber sie hat zwei entscheidende Nachteile: Du wirst nur wenig Spaß am Lernen haben, wenn du es ständig unter Druck tust. Und sobald der Druck nachlässt, ist auch die Lernmotivation ganz schnell verschwunden.

Die zweite Strategie ist die sogenannte **Karotten-Methode**. Dafür braucht man – klar – zunächst einmal Karotten, und zwar am besten in rauen Mengen. Diese hält man dem Esel vor die Nase, und wenn er nicht völlig abgebrüht ist, wird er sich in Bewegung setzen. Was ihn antreibt, ist die Aussicht auf eine kleine Belohnung, in Form eben jener Karotten.

Dieser Mechanismus funktioniert bei dir genauso, auch wenn du vielleicht nicht unbedingt auf Karotten stehst. Aber mit irgendeiner anderen Art von Belohnung wird man dich sicher auch locken können: Karten fürs Fußballspiel zum Beispiel, einen Zuschuss für die Shoppingtour mit den Freundinnen, eine Stunde länger auf der Party bleiben dürfen oder etwas Ähnliches. Die Aussicht auf diese Belohnungen motiviert dich, eine bestimmte Note oder ein anderes Ziel zu erreichen, und dafür lernst du. Auch dein Schweinehund lässt sich prima mit Karotten bestechen. Die versprochene Belohnung hält ihn still und er lässt dich in Ruhe arbeiten. Gegenüber der K.I.T.A.-Strategie hat diese Methode den entscheidenden Vorteil, dass Karotten nicht wehtun. Anders gesagt: Belohnungen sind angenehmer als Druck. Doch auch diese Methode hat den Nachteil, nicht von Dauer zu sein. Denn irgendwann geht es dir wie Sven in der Geschichte, und du wirst dich nicht mehr mit Karotten zufriedengeben. Mit der Zeit weißt du, wie Karotten schmecken, und für ein halbes Pfund mehr quälst du dich nicht mehr an den Schreibtisch und paukst Vokabeln. Dann müssen es schon vergoldete oder besonders schön verpackte Karotten sein, die Belohnungen müssen also immer größer, interessanter, teurer werden. Auch dein Schweinehund wird unruhig werden und höhere »Bestechungsgelder« verlangen, wenn er weiterhin stillhalten soll. Solange du dich also auf diese Weise motivierst, bist du gewissermaßen vom Nachschub an immer größeren, süßeren und teureren Karotten abhängig. Wenn der ausbleibt, dann fällt auch die Motivation in sich zusammen.