

## Motivations-Checkliste zum Lernen für den AdA-Schein

um meinen inneren Schweinehund zu besiegen

- Habe ich mir überlegt und sogar aufgeschrieben, aus welchen **sachlichen Gründen** ich mich mit dem Lern-Inhalt zum Ausbrowserschein auseinandersetzen sollte? (zum Beispiel, weil ich einen Azubi einstellen will / um den AdA-Schein ohne Prüfungs-Angst zu 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 an mindestens ein **tolles Erlebnis**, das im Zusammenhang mit einem Inhalt steht, den ich erfolgreich gelernt hatte? (Was war das konkret? Lernen kann also Spaß machen; eine positive innere Einstellung erleichtert das Lernen ... auch für den Ausbrowserschein!)
- Habe ich mir ein **Termin-Ziel** gesetzt und sogar aufgeschrieben, wann ich meinen Lernprozess zum AdA-Schein abgeschlossen haben will? (Habe ich eine Pufferzeit für Unvorhergesehenes eingeplant? – Bewusst gesetzte Ziele wirken auch unbewusst.)
- Werde ich mir einige überprüfbare **Zwischen-Ziele** setzen und sogar aufschreiben? (zum Beispiel: Durcharbeiten der Lernkarten zu 'Berufsbildungsrecht' und zu 'Pädagogik'; Erstellen des Unterweisungskonzepts, Überfliegen der kostenfreien Tipps auf [www.AEVO-Lernkartei.de/faq](http://www.AEVO-Lernkartei.de/faq) - '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 mein eigenes Verhalten!)
- Habe ich festgelegt, zu welcher **Investition** an Zeit und Energie ich bereit bin, um den Ausbrowserschein 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 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?)
- 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 einige **Motivations-Kärtchen** jeweils bei mir haben, um sie immer wieder mal zu lesen und um mich dadurch immer wieder mal selbst zu motivieren?
- 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 Ausbiderschein befasst habe?
- Will ich meine **Partnerin** / meinen **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: zehn AEVO-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 – weil er mir leicht erlernbar erscheint / weil er mich schon jetzt interessiert? (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 Ausbiderungsprüfung unterrichten möchte? ("Wer lehrt, lernt doppelt.")
- Habe ich mir selbst eine kleine **Belohnung** versprochen für den Fall, dass ich mit dem Lernen zum Ausbiderschein 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 Abständen immer wieder automatisch daran erinnert, *häppchenweise* für den AdA-Schein zu lernen? (zum Beispiel Erinnerungen in Intervallen über die Kalenderfunktion meines Handys)
- 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 verwenden.)

Platz für 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 die Ausbildereignungsprüfung* – wahrscheinlich in der AdA-Prüfung erreichen werde ...

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