

Was motiviert mich?

Lernmotivation verstehen und stärken

- Check: Wie motiviert bin ich aktuell?
- Meine persönlichen Motivatoren
- Wenn meine Motivation sinkt
- Mein persönlicher Motivationsplan
- Mein Lernziel für die nächste Woche



Lieber Azubi,

Jeder Mensch lernt anders und wird von unterschiedlichen Dingen motiviert. Während manche Auszubildende besonders durch **abwechslungsreiche Aufgaben, neue Herausforderungen** oder **eigene Verantwortung** angespornt werden, motivieren andere vor allem **sichtbare Lernerfolge, positives Feedback** oder die Zusammenarbeit im Team.

Gerade in der Ausbildung gibt es immer wieder Phasen, in denen das Lernen leichtfällt, aber auch Situationen, in denen die Motivation nachlässt. Das ist völlig normal. Wichtig ist jedoch, **die eigenen Motivationsfaktoren zu kennen und zu verstehen**, welche Bedingungen das Lernen erleichtern oder erschweren.

Wer weiß, was ihn motiviert, kann seinen Lernprozess bewusster gestalten, gezielter Unterstützung einfordern und Herausforderungen besser bewältigen.

Gleichzeitig hilft die persönliche Reflexion dabei, **Verantwortung für das eigene Lernen zu übernehmen** und die eigenen Kompetenzen Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.

Diese Arbeitshilfe unterstützt Dich dabei, Deine Lernmotivation genauer unter die Lupe zu nehmen.

Zunächst reflektierst Du, wie motiviert Du Dich aktuell beim Lernen erlebst und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Anschließend identifizierst Du **Deine persönlichen Motivatoren** und setzt Dich mit möglichen Ursachen auseinander, die Deine Motivation im Ausbildungsalltag beeinträchtigen können.

Darauf aufbauend entwickelst Du einen **persönlichen Motivationsplan**. Du hältst fest, was Dich beim Lernen besonders unterstützt, welche Veränderungen Du künftig umsetzen möchtest und bei welchen Themen Du Dir Unterstützung durch Deine Ausbilderin oder Deinen Ausbilder wünschst.

Zum Abschluss formulierst Du ein **konkretes Lernziel für die kommende Woche**. So setzt Du Deine Erkenntnisse unmittelbar in die Praxis um und machst einen weiteren Schritt hin zu **selbstständigem und erfolgreichem Lernen**.

Nutze diese Arbeitshilfe als Chance, Deine Stärken, Bedürfnisse und Lerngewohnheiten besser kennenzulernen. Denn wer versteht, was ihn motiviert, kann sein Lernen aktiv gestalten und seine Ausbildung erfolgreich meistern.

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Dein *wir*AUSBILDER-Team

 **Tipp:** Weitere  **Arbeitshilfen** und  **Checkliste** für Dich und Deine Ausbilder:in findest Du  [hier](#).

1. Check: Wie motiviert bin ich aktuell?

Bewerte jede Aussage:

1 = trifft gar nicht zu bis 5 trifft völlig zu.

Aussage	1	2	3	4	5
Ich verstehe meistens, warum ich etwas lernen soll.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erkenne den Nutzen für meinen Beruf.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich freue mich über neue Herausforderungen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich merke, dass ich Fortschritte mache.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bekomme hilfreiches Feedback.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich traue mich, Fragen zu stellen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bleibe auch bei schwierigen Aufgaben dran.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lerne regelmäßig und nicht erst kurz vor Arbeiten oder Prüfungen.	☐	☐	☐	☐	☐

2. Meine persönlichen Motivatoren

Was motiviert mich besonders?

- ☐ Lob und Anerkennung
- ☐ Eigene Verantwortung
- ☐ Interessante Aufgaben
- ☐ Gute Klausur- und Prüfungsergebnisse
- ☐ Zusammenarbeit im Team
- ☐ Praktische Tätigkeiten
- ☐ Sichtbare Lernerfolge
- ☐ Abwechslungsreiche Aufgaben
- ☐ Etwas anderes: _____

3. Wenn meine Motivation sinkt ...

Welcher konkrete Grund trifft häufig zu, wenn Deine Motivation nachlässt?

- ☐ Ich weiß nicht, warum ich etwas lernen soll.
- ☐ Ich habe Angst, Fehler zu machen.
- ☐ Die Aufgabe ist zu schwer.
- ☐ Die Aufgabe ist zu einfach.
- ☐ Ich sehe keine Fortschritte.
- ☐ Mir fehlt Feedback.
- ☐ Ich bin abgelenkt.
- ☐ Etwas anderes: _____

4. Mein persönlicher Motivationsplan

Das motiviert mich beim Lernen besonders:

Das möchte ich in Zukunft anders machen:

Dabei wünsche ich mir Unterstützung von meinem
Ausbilder bzw. meiner Ausbilderin:

5. Mein Lernziel für die nächste Woche

Ich nehme mir vor,

- ☐ jeden Tag 15 Minuten zu lernen.
- ☐ offene Fragen sofort zu klären.
- ☐ meinen Lernfortschritt zu notieren.
- ☐ nach Feedback zu fragen.
- ☐ _____



Tipp:

Weitere  Arbeitshilfen und  Checklisten
findest Du auf  www.wirausbilder.de.

STARKE AUSBILDUNG BRAUCHT DIE RICHTIGEN INHALTE



**Wir unterstützen
Ausbilder:innen
und ihre Azubis mit
praxiserprobten
Lernmedien –
in Print-, Digital-
und Audioformaten.**

Ob Berufsschule, Betrieb oder Prüfungsvorbereitung: Kiehl-Produkte unterstützen Sie bei Ihrer Ausbildungsarbeit und begleiten Ihre Auszubildenden durch die gesamte Ausbildung – verständlich, aktuell und nah an der Praxis.

UNSERE FORMATE



Print

**Bewährte Lehrwerke für den
sicheren Wissensaufbau**



Online

**Digitale Inhalte für flexibles
und selbstständiges Lernen**



Newsletter

**Regelmäßige Impulse für
Ausbilder:innen und Azubis**



Podcast

**AzubiWissen
Komplexe Themen einfach
erklärt – ideal für unterwegs**



LinkedIn

**wirAUSBILDER- Community
auf LinkedIn**



Instagram

**kiehl_verlag –
der Instagram-Kanal für die
kaufmännische Ausbildung**



Lernen Sie unser Angebot für die Ausbildung kennen:

Wir beraten Sie gerne unter **02323.141-900**

Oder besuchen Sie uns unter: **www.kiehl.de**

