

# Motivationstrick: Schlüpf in eine andere Rolle

Aus dem Buch „Clever lernen“ von Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

Du kannst deinem Gehirn einen Streich spielen und es dazu bringen, besser zu arbeiten. Wie? Indem du so tust, als wärst du jemand anderer.

Das wurde sogar von Wissenschaftlern untersucht! Studierende konnten sich bei einem Test besser konzentrieren, wenn man ihnen vorher einen Arzt-Kittel angezogen hatte (Adam & Galinsky, 2012). Wahrscheinlich kamen sie sich dadurch besonders schlau vor.

Und jetzt zu dir:

Wer wäre besonders gut in dem Fach, das du machen musst? Wen würde das heutige Lernthema brennend interessieren? Schlüpf in die Rolle dieser Person, bevor du anfängst zu arbeiten.

Du hast keine Lust auf Mathe? Stell dir vor, du wärst Dr. Sheldon Cooper aus der Serie The Big Bang Theory. Vielleicht bist du auch lieber ein Mafia-Boss, der seine Geld-Geschäfte regelt. Oder macht es dir Spaß, deinen Lehrer zu spielen?

Sich vorzustellen, man wäre jemand anders, kann wahre Motivationschübe freisetzen und uns zu mehr Ausdauer verhelfen...

\*\*\*\*\*

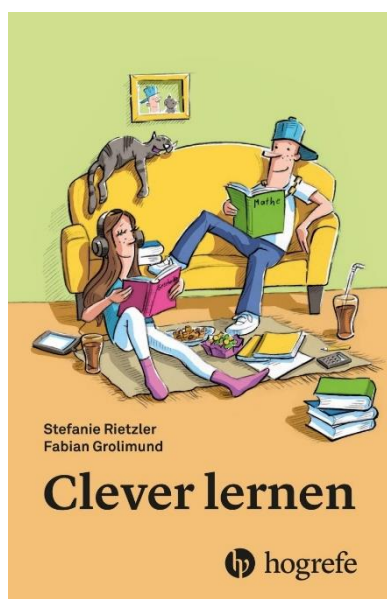
## Der Batman-Effekt

Die Forscherin Rachel White und ihr Team von der Universität Pennsylvania führten eine witzige Untersuchung mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren durch. Die Kinder mussten 10 Minuten lang eine stinklangweilige und frustrierende Aufgabe lösen und hatten die Möglichkeit, währenddessen nach Lust und Laune aufzustehen und stattdessen ein spannendes Videogame zu spielen.

Die Wissenschaftler/innen konnten zeigen, dass Superheldenkostüme und die Anweisung, sich in den Helden hineinzusetzen, eine ähnliche Wirkung hatten wie die Arzt-Kittel bei den Erwachsenen:

Es gelang den verkleideten Kindern besser, ausdauernd und motiviert bei der Sache zu bleiben und sich seltener durch die Videogames ablenken zu lassen.

\*\*\*\*\*



Überleg doch auch du dir für dein Hass-Fach, in wen du dich reinversetzen möchtest.

Dieser Tipp stammt aus unserem Buch "Clever lernen" für Jugendliche von ca. 11 bis 16 Jahren. Du findest darin viele Tipps und Tricks für mehr Motivation. Wir zeigen dir auch, wie du zum Fremdsprachenchecker wirst, das Mathemonster zähmst, dich besser konzentrierst und organisierst und mit wenig Aufwand gute Noten schreibst. Das Buch gibt es in deiner Lieblingsbuchhandlung oder online.

Liebe Grüße

Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

[www.mein-clever-lernen.ch](http://www.mein-clever-lernen.ch)