

## **Hätte ich mich doch bloß mehr angestrengt**

Viele 1,0er-Schüler haben mir gesagt, dass es etliche ihrer ehemaligen Schulkameraden zwei Jahre nach dem Schulabschluss bereuen, sich nicht mehr für das Abi angestrengt zu haben. Sie dachten damals, das Abi sei nicht so wichtig, und sind lieber feiern gegangen. Sie dachten, dass sie kein extrem gutes Abi brauchen, da sie weder Arzt noch Anwalt werden wollten. Jetzt, zwei Jahre nach dem Abi, fällt ihnen bei einem Praktikum auf, dass Arzt ihre Bestimmung ist. Nur haben sie jetzt einen zu schlechten Abischnitt und müssen über tausend Umwege versuchen, ihren Traum zu erreichen.

Auch wenn es nervig ist, es ist wahr: Ein gutes Abi öffnet alle Türen im Leben. Ein schlechtes Abi verschließt extrem viele Türen. Meine persönliche Meinung ist, dass ich mich nicht zehn Jahre durch die Schule gequält habe, um in den zwei entscheidenden Jahren nicht 110 Prozent zu geben und das persönlich bestmögliche Abi zu bekommen. Gib in den zwei Jahren, die für das Abitur zählen, alles! Keinen juckt das Zeugnis der 7. Klasse. Alle Opfer, die du an manchen Ecken in deiner Schullaufbahn gebracht hast, sind nichts wert, wenn du am Ende nicht alles gibst.

Ich hoffe ich konnte dich überzeugen, ein paar mehr Kapitel in diesem Buch zu lesen. Falls du noch immer nicht vorhast, das ganze Buch zu lesen, würde ich dir sehr empfehlen, das (sehr kurze) nächste Kapitel zu überfliegen, da ich dort die vier wichtigsten Kapitel erwähnen werde, und du erfährst, welche Rolle Zusammenfassungen in diesem Buch spielen.



# Wie liest man das Buch?

Nachdem du jetzt weißt, wer ich bin, noch kurz ein paar Sätze zur Struktur des Buches. Ich habe dieses Buch nach den Interviewfragen an die 1,0er-Schüler strukturiert. Die Kapitel spiegeln grob die Themenbereiche wider, die ich in den Interviews abgedeckt habe. Der beste Weg ist, das Buch einfach von der ersten bis zur letzten Seite wie einen Roman zu lesen, aber das musst du nicht. Du kannst dir auch einfach nur die Kapitel durchlesen, die dich interessieren. Es gibt auch die Möglichkeit, nur die Zusammenfassungen am Ende der Kapitel durchzulesen, aber davon rate ich dir ab, wenn du nicht chronische Angst vorm Lesen hast.

Die wichtigsten Kapitel, die du durchlesen musst, sind:

- »Mündliche Mitarbeit und Aufmerksamkeit«: Mündliche Mitarbeit ist extrem wichtig.
- »Lehrer-Schüler-Beziehung«: Hier erhältst du alle Tricks, die du beherrschen musst, um deinen Lehrer so zu beeinflussen, dass er dir eine gute Note gibt.

- »Tiefe: Wie du den Lehrer zwingst, dir schriftlich eine 1 zu geben«: Dieses Kapitel ist eher kurz, enthält aber einen der wichtigsten Tricks.
- »Die Macht einer kontinuierlichen Lernroutine«: Die Inhalte dieses Kapitels sollten der Grundstein deines zukünftigen Lernens werden.

**Zitate:** In jedem Kapitel findest du am Rand der Seiten Zitate aus den Interviews zur Inspiration (ein paar Zitate sind auf Wunsch der Schüler anonymisiert).

**Zusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wichtigsten Tipps.

**Belege:** Für einige Kapitel gibt es am Ende des Buches noch wissenschaftliche Quellen, die die Tipps aus diesem Buch bestätigen. Du findest sie unter dem Kapitel »Belege«.

**Geschichten:** Hin und wieder gibt es auch Geschichten von mir, die das Gesagte unterstreichen.

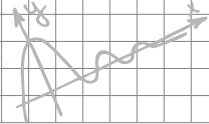
**Action:** Am Ende fast aller Kapitel gibt es eine Aktion, die du machen solltest, um das Gelernte sofort umzusetzen.

**Website:** Da dieses Buch nur eine begrenzte Anzahl von Seiten haben durfte (weil es sonst keiner lesen würde), findest du auf der Website zu diesem Buch »[einkommanullacademy.de](http://einkommanullacademy.de)« kostenlose Extra-Materialien zu fast allen Kapiteln und noch viel mehr Tipps von den 1,0er-Schülern.

Die Tipps in diesem Buch garantieren dir kein 1,0er-Abi und zeigen dir auch nicht die zehn Schritte, wie du ein 1,0er-Abi machen kannst. Jeder Mensch ist anders, jeder lernt anders und hat verschiedene Stärken. Du musst dir nur die besten Tipps, die zu dir und deinen Stärken passen, rauspicken und anwenden. Es gibt nicht nur den einen Weg zum schulischen Erfolg. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Ich versuche lediglich, dir mit meinem Buch bei dieser Suche zu helfen. Viel Spaß beim Lesen 😊.

# Motivation

$$\tan x = \frac{\sin x}{\cos x}$$



*»Man darf sich selbst nicht unter Druck setzen.  
Wer nie die Motivation verliert, hat am Ende Erfolg.«*

Hannah J.

Motivation und der Wille, besser in der Schule zu werden, sind am allerwichtigsten für Erfolg in der Schule. Motivation beziehungsweise ihr Fehlen ist der Grund Nummer eins, warum Schüler gute oder auch schlechte Noten in der Schule bekommen. Deswegen stelle ich dir in diesem Kapitel die wichtigsten Tricks vor, um dich selbst zu motivieren und unaufhaltbar in der Schule zu werden.

## **Kurzfristige versus langfristige Motivation**

Es gibt zwei Arten von Motivation: die kurzfristige und die langfristige. Das beste Beispiel für kurzfristige Motivation sind Motivationsvideos. Wenn du sie anguckst, bekommst du für eine kurze Zeit einen starken Motivationsschub und all deine Faulheit fällt von dir ab. Genial! Dasselbe

passiert bei guten Vorsätzen an Silvester – im Januar treten total viele Leute voller Begeisterung ins Fitnessstudio ein, weil sie sich vorgenommen haben, abzunehmen und mehr Sport zu machen. Sie trainieren dann zwei Monate fleißig und gehen dann den Rest des Jahres nicht mehr hin. Da haben wir das Problem mit der kurzfristigen Motivation: Sie ist nicht nachhaltig und hält deswegen nicht lange an.

Und da kommt die langfristige Motivation ins Spiel. Eines der besten Beispiele für langfristige Motivation ist, ein Warum oder eine Vision zu haben. Bei der langfristigen Motivation dauert es länger, bis du die Effekte spürst. Aber wenn du sie spürst, dann wird sie auch nicht mehr so schnell wieder weggehen und du bist für dein ganzes Leben verändert. Das heißt nicht, dass du dich nur auf eine der beiden Arten konzentrieren musst. Beide Arten von Motivation haben ihre Berechtigung. Du solltest versuchen, langfristige Motivation langsam aufzubauen und kurzfristige Motivation als Retter in der Not nutzen, wenn du dich gerade null motivieren kannst.

## **Einfache Motivationsübungen**

Es gibt viele Arten, sich selbst zu motivieren. Hier hast du ein paar Anregungen.

### **Sei positiv**

Das Allererste, was du ändern musst, ist deine Einstellung zu dir selbst. Mach dich selber nicht immer schlecht. Ich sehe das leider besonders häufig bei Mädchen! Viele trauen sich viel weniger zu, als sie können. Du musst positiv und optimistisch werden und lernen, dich selbst, wie du bist, zu akzeptieren und zu lieben. Dasselbe gilt aber auch für Jungs. Wenn du schon immer klein und dünn warst und dir eingeredet hast, du