

# Hilfe Motivation!

## Beitrag von „Lilith“ vom 8. September 2009 21:51

Hallochen ihr da draußen !!

Ich schreibe in 2 Wochen Klausur (schon den 2. Versuch) in Physik. Aber ich hab grad tierische Panik davor. Es ist zwar "nur" das zweite Semester, was es abzuschließen gilt, aber im Moment hab ich das Gefühl gar nichts mehr zu verstehen.

Ich liebe Physik wirklich, sonst hätte ich es wohl kaum gewählt, aber ich weiß grad einfach nicht mehr weiter.

Wenn ich morgens aufwache, kann ich mich nicht dazu überreden was zu tun, weil ich genau weiß, dass ich hinterher wieder vor dem Skript sitze und nichts verstehe!

Was macht (bzw habt gemacht) ihr in solch einer Situation?

Wie überredet ihr euch weiterzulernen?

Wie gewinnt ihr neuen Mut?

Ich bin total überfordert im Moment, gerade weil mir auch meine Familie sehr viel Druck macht.

Mag grad nur noch weinen 

Ich hab so Angst, diesmal wieder nicht zu bestehen (und dann wahrscheinlich, weil ich mich selbst blockiere)

:-/

---

Verzweifelte Grüße

Lilith

---

## Beitrag von „Hermine“ vom 9. September 2009 08:08

Hallo Lilith,

ich hab zwar von Physik keine Ahnung, aber ich kann dir sagen, was ich in ähnlichen Situationen gemacht habe:

- Versuch als erstes, dich nicht so unter Druck zu setzen!
- Mach dir für jeden Tag eine Liste mit den Dingen, die du erledigen willst- nicht zu viele!- und arbeite die dann ab.

- Belohne dich, wenn du etwas geschafft hast- mit Ablenkung. Geh shoppen, geh raus, geh mit Freunden weg. Die Prüfung ist in der Zeit tabu.

Halt die Ohren steif, du schaffst das schon!

Liebe Grüße

Hermine

---

### **Beitrag von „Enachen“ vom 9. September 2009 19:47**

Hello Lilith,

das kenne ich sehr gut. Musste für mein Bio Studium anfangs einen Chemie Schein machen und habe echt gar keine Ahnung von Chemie. Deswegen war die Motivation auch gleich null! Ich habe etliche Anläufe gebraucht diese Klausur zu bestehen, aber ich habs auch gepackt....du schaffst das sicher!

Den Tipps von Hermine stimme ich absolut zu! Lenk dich ab und mach nicht zu viel an einem Tag... wenn du etwas absolut nicht verstehst versuch nen neuen Ansatz im internet zu finden oder schau mal in andere Bücher. Mir hat "Chemie für Dummies" echt sehr viel geholfen (gibt's auch für Physik).

Drück dir die Daumen!!

Lg, Enachen

---

### **Beitrag von „Powerflower“ vom 9. September 2009 19:50**

Hello Lilith, gibt es Kommilitonen, mit denen du dich über deine Angstgebiete der Physik austauschen könntest? Ich würde beim Lernen auch mal zwischendurch was Schweres nehmen, damit du das hinter dir hast, das motiviert dann auch zum Weiterlernen. Blockaden zwischendurch sind normal und Pausen sind notwendig, auch mal 1 bis 3 freie Tage.

---

### **Beitrag von „Hannah“ vom 12. September 2009 20:43**

Hallo Lilith,

lernst du allein oder mit anderen zusammen?

Ich kenne dieses Gefühl sehr gut, wenn man glaubt, überhaupt nichts mehr zu verstehen und keinen Millimeter vorwärts zu kommen :roll:

Mir hat es immer geholfen, mit anderen zusammen zu lernen. Wir haben das (in Mathe) immer so gemacht, dass jeder sich Skript und Aufgaben durchgeschaut hat und markiert hat, was er nicht versteht (in meinem Ordner klebten dann jede Menge bunte Zettelchen, mindestens einer pro Seite, oft auch mehr :tongue:). Das haben wir dann Stück für Stück in gaaaaanz kleinen Schritten durchgesprochen. Alleine über dem Zeugs zu brüten hätte bei mir mal überhaupt nicht funktioniert. Im ersten Semester war ich noch so ein Einzelkämpfer - keine Ahnung, wie ich das geschafft hab...

Manchmal hab ich im [Matheboard](#) Fragen gestellt, aber da konnte ich natürlich nicht alles fragen, was ich nicht kapiert hatte, das hätten den Rahmen etwas gesprengt... aber gerade, wenn wir auch zusammen was nicht kapiert haben, hab ich da mal gefragt und meist hilfreiche Antworten bekommen.

Ab April lasse ich fürs Mathe-Examen und bin heilfroh, dass meine Freundin zum selben Zeitpunkt mit fast denselben Prüfungsgebieten Examen macht, sodass wir wieder wie bei der Zwischenprüfung zusammen lernen können.

---

### **Beitrag von „katta“ vom 12. September 2009 20:54**

Ich würde mir auch unbedingt einen Lernpartner suchen!

Wenn man etwas gemeinsam durchdiskutiert, kommt man einer Lösung oft schneller näher, als wenn man sich alleine nur noch im Kreis dreht.

Zumal der feste Termin dann auch dazu zwingt, das vereinbarte zu lesen.

---

### **Beitrag von „Mohaira“ vom 13. September 2009 01:05**

Den anderen stimme ich voll und ganz zu. Was aber auch wichtig ist... lass dich nicht von irgendwem unter Druck setzen!!! Warum macht das deine Familie? Denk immer dran, dass es dein Leben und deine Ausbildung ist und halte dir vor Augen, dass es dir immer Spaß gemacht hat und wenn etwas Spaß macht, lernt man es auch. Nur Angst oder Druck blockiert. Da kann man sich noch so viel bemühen. Hatte im Studium auch immer Lerngruppen. Und Pausen... naja ich lasse es jetzt im Referendariat mehr schlecht als recht, weil es schwer ist, sich zu

begrenzen. Aber mal richtig laut Musik aufdrehen tut auch mal ganz gut. Und ne Klausur mal nicht zu bestehen ist kein Weltuntergang. Das hat wahrscheinlich jeder mal durch.

Denk immer dran.. der Weg ist das Ziel! Mit Höhen und Tiefen. Aber Erfahrungen (egal welcher Art) machen uns nur reicher.

Liebe Grüße Mo