



# ALBERTUS

2025

1. AUSGABE

2026

## SELBSTOPTIMIERUNG, ZIELE UND VORBILDER

Liebe Leserinnen und Leser, im ersten Halbjahr haben wir uns in der Schülerzeitung mit einem Thema beschäftigt, das eigentlich jeden von uns betrifft: Selbstoptimierung, Ziele und Vorbilder.

Große Worte – aber im Grunde geht es um etwas ganz Alltägliches:

Wer wollen wir sein? Was wollen wir erreichen? Und wer inspiriert uns dabei?

Gerade in der Schule stehen wir oft vor kleinen und großen Herausforderungen. Manchmal geht es darum, eine bessere Note zu schaffen, manchmal darum, mehr Selbstvertrauen zu haben oder einfach seinen eigenen Weg zu finden.

### VORWORT



Selbstoptimierung bedeutet dabei nicht, perfekt zu sein oder ständig unter Druck zu stehen. Vielmehr geht es darum, sich selbst besser kennenzulernen und Schritt für Schritt an sich zu arbeiten.

Ziele spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie geben Orientierung und Motivation – egal ob es ein langfristiger Traum ist oder ein kleines Ziel für den nächsten Monat. Oft merkt man erst auf dem Weg dorthin, was wirklich in einem steckt.

Auch Vorbilder können uns dabei helfen. Das können berühmte Persönlichkeiten sein, aber genauso gut Menschen aus unserem Alltag: Freunde, Familie, Lehrkräfte oder Mitschülerinnen und Mitschüler.

Vorbilder zeigen uns, was möglich ist – und manchmal auch, dass jeder Weg ganz individuell sein kann.

In dieser Ausgabe haben wir uns mit diesen Themen auseinandergesetzt. Wir schreiben über persönliche Ziele, über Menschen, die uns inspirieren, und darüber, was Selbstverbesserung für uns bedeutet. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass euch der ein oder andere Artikel vielleicht selbst zum Nachdenken über eure eigenen Ziele und Vorbilder anregt.

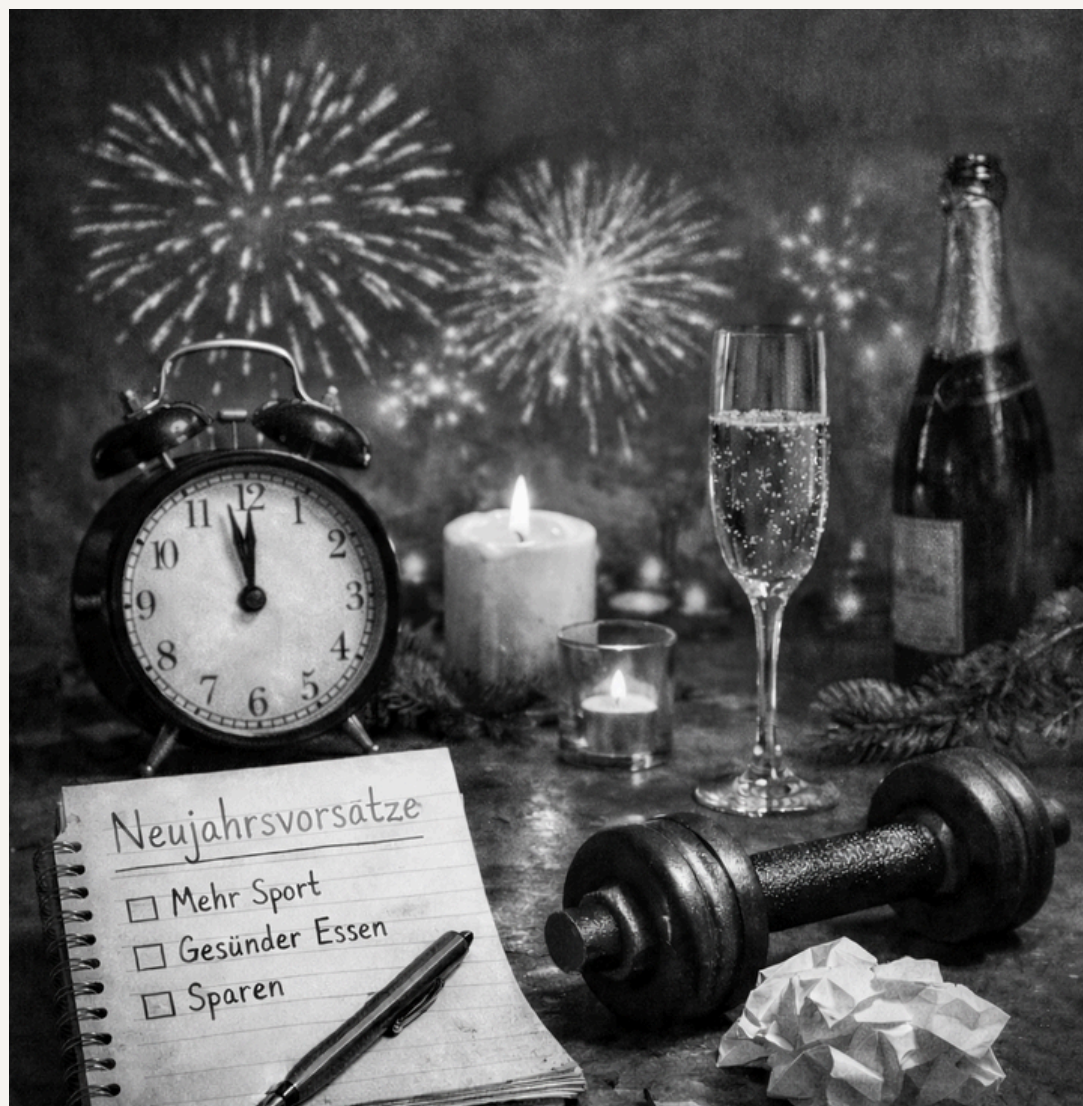
# HINTERGRÜNDE

**„Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer“ – J. W. von Goethe**

*Von den beliebtesten Vorsätzen, zum geschichtlichen Hintergrund bis hin zur Frage, warum Neujahrsvorsätze (meistens) zum Scheitern verurteilt sind.*

Laute Raketen, buntes Feuerwerk, ausgelassene Stimmung und ein atemberaubender Start ins neue Jahr – an Silvester lassen es die meisten Menschen richtig krachen. Sie zelebrieren eine neue Ära und lassen das neue Kapitel ihrer persönlichen Geschichte namens Leben mit einem großen Knall beginnen. Manche leben zusätzlich nach dem Motto: „Neues Jahr, neues Glück“ und setzen sich selbst sogar neue Ziele, die sie im kommenden Jahr erreichen wollen, damit ein gelungenes, erfolgreiches und produktives Jahr vorprogrammiert ist. Ein willkommener Neustart eben, um Dinge besser zu machen bzw. anders anzugehen, Neues auszuprobieren oder sich einfach kreativ auszuleben. Laut einer aktuellen Umfrage von Statista im November 2024 waren die Top drei der beliebtesten Neujahrsvorsätze der Befragten für das Jahr 2025, mehr Sport zu treiben, mehr Geld zu sparen und eine gesündere Ernährung in Erwägung zu ziehen. Eine weitere Umfrage von Statista aus dem Jahr 2021 ergab, dass ungefähr 34 % der Deutschen Neujahrsvorsätze haben. Jedoch arbeiten 27 % zwei Monate daran, diese einzuhalten, geben es nach dieser Zeitspanne letztendlich auf und 36 % ziehen ihre Ziele nur zwischen einem Tag und einem Monat durch.

An diesem Punkt stellt sich die Frage: Warum setzt man sich überhaupt neue Ziele, obwohl sie in den meisten Fällen nach kürzester Zeit abgebrochen werden? Und woher stammt dieser Brauch eigentlich?



Über die oben gestellte Frage scheiden sich die Geister. Experten rätseln seit Längerem über die Herkunft dieser Tradition. Eine sichere Antwort bietet uns ein Blick in die Vergangenheit nicht, aber es lassen sich zumindest Vermutungen aufstellen. So wäre eine Möglichkeit, den Ursprung dieser Tradition im alten Babylon zu finden. Vor mehr als 4000 Jahren sollen in Babylon nämlich an ihrem traditionellen Neujahrsfest Akitu (eines der ältesten Feste der Welt) die Menschen ihren Göttern an der Neujahrswende Versprechungen gemacht haben, etwa Schulden endlich abzubezahlen und geborgte Gegenstände den eigentlichen Besitzern zurückzubringen.

Mit dem Ende des alten Jahres war der Anfang des neuen an selbigem Tag verbunden. Dieses Fest dauerte elf Tage, an denen mehrere Einzelprozessionen zu Ehren der Götter vollzogen wurden. Sie widmeten diese Prozessionen unter anderem – neben zahlreichen anderen Göttern – ihrem höchsten Gott Marduk und seinem Sohn Nabu und huldigten ihnen an zwei heiligen Orten: dem Tempel Marduks Esagila und dem Haus des neuen Jahres (Bit Akitu).

# HINTERGRÜNDE

---

In den meisten Fällen galt dieser Brauch in der Vergangenheit als religiöser Akt, wie auch im alten Babylon. Dies änderte sich im 18. Jahrhundert jedoch mit der zunehmenden Säkularisierung. Nun orientierte man sich eher an kalendarischen Ereignissen und zelebrierte diese. Die Religion spielte hierbei keine allzu große Rolle mehr; der Fokus auf ein gottgefälliges Handeln ging zunehmend verloren. Damit hatten sich auch die Ziele gewandelt – von religiös geprägten gesellschaftlichen Forderungen hin zu selbstoptimierenden Veränderungen im Leben eines Individuums. So könnte sich diese anfangs göttlich geprägte Tradition zu unserer heutigen, individuell geprägten Form gewandelt und entwickelt haben.

Nun, da die Herkunft dieser Tradition einigermaßen geklärt wäre, können wir uns abschließend noch der Frage zuwenden, warum man dieser überhaupt noch nachgeht, obwohl sie meistens nach kürzester Zeit zum Scheitern verurteilt ist. Der Sozialpsychologe an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Dr. Dietrich Frey, erklärt, dass zu Beginn noch ein Optimismus der Menschen gegeben ist. Man gehe schlicht und ergreifend davon aus, dass die Dinge, die man sich in den Kopf setzt, auch gut machbar und dementsprechend leicht umsetzbar seien. An künftige „Barrieren“ denken die meisten jedoch nicht.

Fehlende Disziplin, eine erschwerte Umsetzung der Vorsätze in den Alltag durch Stresszeiten und Zeitdruck oder allgemein als „konträre Bedingungen“ bezeichnete Phänomene seien Paradebeispiele für das Scheitern eines jeden guten Ziels für ein neues Jahr. Frey teilt zum Abschluss noch mit, dass es „wichtig ist, dass man sich dieser konträren Bedingungen bewusst wird, indem man sich mit ihnen auseinandersetzt“.

Wer also für das Jahr 2026 neue Ziele vor Augen hat, kann diese ungehindert versuchen umzusetzen. Wichtig ist nur zu beachten, dass es auch Zeiten und Situationen gibt, in denen eine Umsetzung erschwert wird. Deshalb ist die Setzung kleiner Ziele mit schnellen Ergebnissen langfristig motivierender als zu große Ziele, die nur von kurzer Dauer sind und ungewollt schnell wieder abgebrochen werden.

von Lena

# HINTERGRÜNDE

---

## Was ist Motivation?

Motivation spielt in unserem Alltag eine wichtige Rolle – besonders in der Schule, beim Sport oder bei Hobbys. Doch was genau bedeutet Motivation eigentlich? Grundsätzlich beschreibt Motivation den Zustand einer Person, der sie dazu bringt, eine bestimmte Handlung auszuwählen, um ein Ziel zu erreichen. Gleichzeitig sorgt sie dafür, dass jemand bei dieser Handlung bleibt und sie mit einer bestimmten Richtung und Intensität verfolgt.

Motivation entsteht dabei meist durch das Zusammenspiel von inneren Bedürfnissen und äußeren Reizen. Man unterscheidet deshalb häufig zwischen zwei Arten von Motivation: der intrinsischen und der extrinsischen Motivation.

### **Intrinsische Motivation**

Die intrinsische Motivation kommt von innen, also aus der Person selbst. Sie entsteht, wenn jemand etwas aus persönlichem Interesse, Freude oder innerer Zufriedenheit tut. Die Tätigkeit selbst wird dabei als lohnend empfunden.

Typisch für intrinsische Motivation ist, dass man eine Aufgabe nicht wegen einer Belohnung oder Anerkennung erledigt, sondern weil man sie wirklich gerne macht. Ein Beispiel dafür wäre Anna, die gerne Handball spielt – nicht für Lob oder Geld, sondern einfach, weil ihr der Sport Spaß macht.

Diese Form der Motivation wirkt oft langfristig und nachhaltig. Menschen sind engagierter und zufriedener, wenn sie etwas aus eigenem Interesse tun. Häufig entstehen dabei sogar sogenannte Flow-Zustände, in denen man völlig in einer Tätigkeit aufgeht.

### **Extrinsische Motivation**

Im Gegensatz dazu entsteht extrinsische Motivation durch äußere Anreize. Dabei führt eine Person eine Handlung aus, weil sie dafür eine Belohnung erhält oder eine bestimmte Konsequenz vermeiden möchte. Ein Beispiel: Du schreibst eine Englisch-Schulaufgabe und deine Mutter verspricht dir zehn Euro für eine Zwei und fünfzehn Euro für eine Eins. In diesem Fall lernst du nicht unbedingt, weil du dich verbessern möchtest, sondern wegen der Belohnung.

Extrinsische Motivation kann zwar sehr stark wirken, hält aber oft nur kurzfristig an. Sobald die Belohnung wegfällt, verschwindet häufig auch der Anreiz. Trotzdem kann sie hilfreich sein, um kurzfristige Ziele zu erreichen oder einen ersten Anstoß zu geben.

Im Alltag wirken häufig beide Formen der Motivation zusammen. Manchmal macht man etwas aus Interesse, bekommt aber gleichzeitig auch Anerkennung oder eine Belohnung dafür. Diese Kombination kann ebenfalls sehr motivierend sein.

von Julia

# HINTERGRÜNDE

---

## Was sind Ziele und Erfolge?

Jeder Mensch hat viele Ziele, aber auch Erfolge. Das sind zwei unterschiedliche Begriffe, die oft gemeinsam verwendet werden, obwohl sie etwas ganz anderes bedeuten. Beide helfen uns, etwas zu schaffen, uns zu verbessern oder erfolgreich zu werden.

Doch was sind eigentlich Ziele und Erfolge?

Ein Ziel ist etwas, das man in der Zukunft erreichen möchte. Ziele geben einem eine Richtung vor und motivieren zum Handeln. Zum Beispiel kann es ein Ziel sein, eine neue Sprache zu lernen, gut in der Schule zu sein oder in einem bestimmten Sport einen Wettkampf zu gewinnen. Sie sorgen dafür, dass man mehr lernt, übt und an sich arbeitet.

Ein Erfolg ist dagegen etwas, das man bereits in der Vergangenheit erreicht hat und worauf man stolz sein kann. Erfolge entstehen, wenn man eines seiner Ziele erreicht. Sie zeigen, dass sich harte Arbeit und Ausdauer gelohnt haben. Ein Erfolg kann zum Beispiel das Bestehen einer Prüfung, das Gewinnen eines Wettkampfs, das Abschließen eines Projekts oder eine persönliche Verbesserung sein. Erfolge stärken das Selbstvertrauen und motivieren dazu, sich neue Ziele zu setzen.

Um aus einem Ziel einen Erfolg zu machen, muss man an sich selbst glauben und zuversichtlich bleiben. Nur so kann man seine Ziele nach und nach erreichen. Viele erfolgreiche Sportler oder Sänger haben genau das getan: Sie haben viel geübt, Zeit investiert und immer weitergemacht, um irgendwann erfolgreich zu sein – zum Beispiel bei Wettbewerben oder Turnieren.

Zusammenfassend kann man sagen: Ziele richten sich auf die Zukunft, während Erfolge das Ergebnis vergangener Bemühungen sind. Beide spielen eine wichtige Rolle für die persönliche Entwicklung, denn ohne Ziele gibt es keine Erfolge.

Denk doch einmal darüber nach, was deine Ziele sind – und was du schon alles erreicht hast.

von Johanna

# HINTERGRÜNDE

---

## Selbstoptimierung – was bedeutet das eigentlich?

Der Begriff Selbstoptimierung taucht heute immer häufiger auf – in der Schule, in den sozialen Medien oder in Gesprächen über Erfolg und persönliche Entwicklung. Viele Menschen haben schon einmal davon gehört, doch nicht immer ist sofort klar, was genau damit gemeint ist. Grundsätzlich beschreibt Selbstoptimierung den Versuch, sich selbst in bestimmten Bereichen zu verbessern oder weiterzuentwickeln. Dabei kann es um ganz unterschiedliche Dinge gehen: bessere Lerngewohnheiten, mehr Sport, eine gesündere Ernährung oder auch darum, seine Zeit besser zu organisieren.

Im Kern geht es bei Selbstoptimierung darum, bewusst an sich selbst zu arbeiten. Menschen setzen sich Ziele, überlegen sich Strategien und versuchen, bestimmte Gewohnheiten zu verändern. Häufig steckt dahinter der Wunsch, etwas besser zu machen als zuvor oder das eigene Potenzial stärker auszuschöpfen.

Gerade in der Schule begegnet uns dieses Thema oft. Viele Schülerinnen und Schüler versuchen zum Beispiel, ihre Lernmethoden zu verbessern, sich besser auf Tests vorzubereiten oder ihre Zeit zwischen Schule, Hobbys und Freizeit besser einzuteilen. Auch kleine Veränderungen im Alltag können schon Teil von Selbstoptimierung sein – etwa regelmäßig Hausaufgaben zu planen, früher mit dem Lernen zu beginnen oder bewusster mit Ablenkungen wie dem Handy umzugehen.

Selbstoptimierung bedeutet jedoch nicht unbedingt, perfekt zu sein. Vielmehr geht es darum, sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. Niemand schafft es, von heute auf morgen alles zu verändern. Oft sind es kleine Veränderungen, die langfristig einen großen Unterschied machen können.

Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Selbstreflexion. Wer sich verbessern möchte, muss zunächst erkennen, was gut läuft und wo es noch Schwierigkeiten gibt. Vielleicht merkt man, dass man sich beim Lernen schnell ablenken lässt oder dass man Aufgaben häufig bis kurz vor knapp aufschiebt. Solche Erkenntnisse können der erste Schritt sein, um neue Strategien auszuprobieren.

Gleichzeitig hat Selbstoptimierung auch eine andere Seite. Wenn der Druck zu groß wird oder man versucht, sich ständig mit anderen zu vergleichen, kann der Wunsch nach Verbesserung auch stressig werden. Besonders durch soziale Medien entsteht manchmal der Eindruck, dass andere Menschen immer erfolgreicher, produktiver oder disziplinierter sind. Dabei sieht man oft nur einen kleinen Ausschnitt ihres Lebens.

Deshalb ist es wichtig, Selbstoptimierung nicht als Zwang, sondern eher als Möglichkeit zu sehen. Es geht nicht darum, ständig mehr leisten zu müssen, sondern darum, herauszufinden, was einem persönlich hilft und guttut. Für manche bedeutet das, eine neue Lernmethode auszuprobieren. Für andere kann es heißen, sich bewusst mehr Pausen zu gönnen oder sich Zeit für Hobbys zu nehmen.

Letztendlich geht es bei Selbstoptimierung also darum, sich selbst besser kennenzulernen und bewusst Entscheidungen für die eigene Entwicklung zu treffen. Jeder Mensch hat dabei unterschiedliche Ziele und Wege. Was für die eine Person funktioniert, muss nicht unbedingt auch für eine andere passen.

Am Ende bleibt die wichtigste Erkenntnis: Selbstoptimierung bedeutet nicht, jemand anderes zu werden, sondern die beste Version von sich selbst zu entwickeln – Schritt für Schritt und im eigenen Tempo.

# SELBSTOPTIMIERUNG, ZIELE UND VORBILDER

---

Bevor man sich mit Vorbildern oder Selbstoptimierung beschäftigt, steht oft eine grundlegende Frage im Raum: Welche Ziele hat man eigentlich selbst? Ziele können ganz unterschiedlich sein – manche sind groß und langfristig, andere klein und im Alltag versteckt. Um herauszufinden, wie Menschen über ihre Ziele denken, hat die Schülerzeitung Gespräche mit Personen aus verschiedenen Altersgruppen geführt. Dabei wurde schnell deutlich: Ziele verändern sich im Laufe des Lebens. Während manche noch am Anfang stehen, blicken andere bereits auf Erfahrungen zurück und haben ganz andere Perspektiven.

---

## Wie unterschiedlich Menschen Ziele setzen – eine Umfrage über Generationen hinweg



Ziele begleiten uns ein Leben lang. Doch was genau treibt Menschen in verschiedenen Lebensphasen an? Welche Wünsche, Ambitionen oder Herausforderungen bestimmen ihren Alltag? Um das herauszufinden, wurden vier Gruppen befragt: Kindergartenkinder, Schüler, arbeitende Erwachsene und Rentner. Die Antworten zeigen eindrucksvoll, wie sich Zielsetzung im Laufe des Lebens verändert – und gleichzeitig, wie viel uns alle verbindet.

Schon bei den jüngsten Befragten wird deutlich, dass Ziele oft eher Wünsche sind. Ein Kindergartenkind nennt als aktuelles Ziel, einen Schneemann zu bauen – ein Vorhaben, das eng mit der Jahreszeit und der eigenen Lebenswelt verknüpft ist. Motivation entsteht hier vor allem durch Vorfreude und emotionale Nähe: „Mama motiviert mich“, heißt es. Wichtig ist dem Kind vor allem, dass jemand bei ihm ist. Ziele sind groß gedacht, optimistisch eingeschätzt und mit Glücksgefühlen verbunden. Die Leichtigkeit dieser Perspektive zeigt, wie intuitiv und spielerisch Zielsetzung im frühen Kindesalter funktioniert.

Bei den Schülern wird das Bild komplexer. Hier treffen alltägliche Anforderungen auf große Träume. Gute Schulnoten stehen neben hohen sportlichen Zielen. Motivation entsteht durch Erfolgserlebnisse und das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Auch Bezugspersonen spielen weiterhin eine große Rolle: Eltern und das familiäre Umfeld werden als wichtige Unterstützer genannt. Interessant ist die Unterscheidung zwischen kleinen Zielen für die Schule und großen Zielen für das Leben. Die Einschätzung der eigenen Erfolgchancen bleibt realistisch, aber optimistisch: Viele kleine Ziele seien erreichbar, große mit genügend Willen ebenfalls. Ziele treiben an, geben Richtung und verändern sich je nach Situation.

# SELBSTOPTIMIERUNG, ZIELE UND VORBILDER

---

Noch strukturierter wird es bei den arbeitenden Erwachsenen. Hier zeigt sich eine große Bandbreite an Zieltypen – von sportlichen Höchstleistungen über berufliche Weiterentwicklung bis hin zu familiären Prioritäten. Ein Befragter verfolgt gleich mehrere sportliche Großprojekte: Triathlon auf olympischer Distanz, 3000 Kilometer Radfahren und 800 Kilometer Laufen in einem Jahr. Fortschritt wird messbar gemacht, oft sogar in Diagrammen. Ziele müssen SMART sein: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Andere Erwachsene betonen persönliche Zufriedenheit, Weiterentwicklung und die Fähigkeit, aus negativen Erfahrungen positive Schritte abzuleiten. Wieder andere stellen die Familie in den Mittelpunkt und setzen sich bewusst kleine, erreichbare Ziele, um regelmäßige Erfolgserlebnisse zu schaffen. Auffällig ist, dass Erwachsene Ziele häufig als Strukturgeber verstehen – als etwas, das Orientierung im Alltag schafft und persönliches Wachstum ermöglicht.

Bei den Rentnern verschiebt sich der Fokus erneut. Ziele werden kleiner, aber nicht weniger bedeutend. Zeit mit Familie und Freunden, gemeinsame Stunden und Zufriedenheit stehen im Mittelpunkt. Motivation entsteht durch Nähe, Verbundenheit und das Gefühl, dass es den Liebsten gut geht. Ein anderer Rentner nennt Energieeinsparung als Ziel – ein praktisches, alltagsnahes Vorhaben, das sowohl Kosten senkt als auch ein gutes Gefühl vermittelt. Die Erfolgseinschätzung ist hoch, oft sogar bei 100 Prozent. Ziele sind wichtig, weil sie Freude bringen, Bestätigung geben und innere Zufriedenheit erzeugen.

Vergleicht man die vier Gruppen, entsteht ein spannendes Bild: Während Kinder Ziele als Wünsche erleben und Schüler zwischen Alltag und Zukunft träumen, nutzen Erwachsene Ziele als Werkzeuge zur Selbstorganisation und Weiterentwicklung. Rentner wiederum richten ihre Ziele stärker auf Gemeinschaft, Sicherheit und Lebensqualität aus. Trotz dieser Unterschiede bleibt ein gemeinsamer Kern: Ziele geben Orientierung, schaffen Motivation und ermöglichen Erfolgserlebnisse – unabhängig vom Alter.

Die Umfrage zeigt, wie vielfältig Zielsetzung sein kann und wie stark sie von Lebensphase, Verantwortung und persönlichem Umfeld geprägt wird. Gleichzeitig erinnert sie daran, dass Ziele nicht immer groß sein müssen, um Bedeutung zu haben. Manchmal reicht schon der Wunsch, einen Schneemann zu bauen, um glücklich zu sein.

von Louis

# SELBSTOPTIMIERUNG, ZIELE UND VORBILDER

Doch über Ziele zu sprechen ist das eine – es selbst auszuprobieren etwas ganz anderes. Deshalb haben einige Schülerinnen und Schüler der Schülerzeitung kleine Selbstexperimente durchgeführt. Dabei ging es nicht um große wissenschaftliche Studien, sondern um ganz persönliche Versuche im Alltag: Was passiert, wenn man sich jeden Tag ein kleines Ziel setzt? Wird man produktiver, wenn man sein Handy öfter weglegt? Fühlt man sich besser, wenn man neue Routinen ausprobiert oder bewusster mit seiner Zeit umgeht?

Für ein paar Tage oder Wochen haben die Teilnehmenden genau das getestet. Sie haben neue Gewohnheiten ausprobiert, ihre Erfahrungen festgehalten und darüber nachgedacht, was wirklich funktioniert – und was vielleicht doch schwieriger ist als gedacht.



Die folgenden Artikel geben Einblicke in diese Experimente: ehrlich, manchmal überraschend und oft sehr nah am echten Schüleralltag. Vielleicht entdeckt ihr dabei auch Ideen, die ihr selbst einmal ausprobieren möchtet.

# SELBSTEXPERIMENT: DIE POMODORO-TECHNIK



Lernen, lernen und noch mehr lernen: Aus dem Alltag jedes Schülers ist es undenkbar, darauf zu verzichten – eine Gemeinsamkeit von Schülern jeglichen Alters. Egal, welche Jahrgangsstufe man ist, ums Lernen kommt man nicht herum. Je älter man wird und je höher die Jahrgangsstufe wird, desto mehr Fächer kommen hinzu und desto schwieriger wird es, den Überblick zu behalten.

Umso wichtiger ist es, die richtige Lernmethode für sich zu finden, mit der man persönlich am besten und am erfolgreichsten zurechtkommt. Ich habe jetzt seit Jahren ein und dieselbe Methode genutzt, mal von Erfolg gekrönt, mal eher weniger.

Für die Schülerzeitung habe ich eine Woche lang eine vollkommen neue Lernmethode ausprobiert, die sogenannte Pomodoro-Technik. Wie sie für mich funktioniert hat, was man beachten muss, was diese Methode überhaupt ist und ob ich sie selbst in meinen Schulalltag umsetzen werde bzw. nicht, erfahrt ihr in diesem Artikel.

Allen Lesern mit Italienischkenntnissen sollte der Begriff Pomodoro ein Begriff sein. Das Wort aus besagter Sprache bedeutet nämlich Tomate. Francesco Cirillo, der Erfinder dieser Technik, hat diese nach seiner Küchenuhr benannt, die das Aussehen einer Tomate hatte. Diese benutzte er in den 1980er Jahren für seine neue Methode. Bei der Pomodoro-Technik handelt es sich nämlich um eine Methode des Zeitmanagements. Man muss fünf Schritte befolgen, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

**Schritt 1: Schriftliches Festhalten der Aufgaben**  
Die Dinge, die man sich vornimmt, soll man sich notieren und nach Prioritäten ordnen. So bekommt man einen guten Überblick, was man an einem Tag machen und erreichen will bzw. muss. Zusätzlich ist es empfehlenswert, die Aufgaben abzuheften, sobald man sie erledigt hat, um ein Erfolgsgefühl zu kreieren. Ich habe dies in Form einer To-Do-Liste gemacht.

**Schritt 2: Wecker stellen**

Hat man nun seine Ziele notiert, ist es an der Zeit, einen Wecker auf 25 Minuten zu stellen. Nachdem man den Wecker am Handy gestellt hat, muss man dieses außer Sichtweite legen.

**Schritt 3: Arbeiten ohne Ablenkungen**

Bei diesem Schritt fängt man mit der eigentlichen Methode an. Dabei arbeitet man 25 Minuten am Stück kontinuierlich, konzentriert und fokussiert durch. Man sollte im Voraus jegliche Ablenkungen entfernen, die beim Erledigen seiner Aufgaben störend sein könnten. Z. B. sollte man, wie bereits erwähnt, sein Handy weglegen. Sobald der Wecker klingelt, kann man auf seinen Unterlagen einen Haken hinter die Aufgabe setzen.

**Schritt 4: Fünf Minuten Pause**

Nachdem man 25 Minuten fleißig an seiner Aufgabe gearbeitet hat, darf man sich nun eine fünfminütige Pause gönnen.

**Schritt 5: Mit der Zeit Pausen erhöhen.**

Nach vier Pomodori, also vier Zeitabschnitten von 25 Minuten Arbeit und fünf Minuten Pause, darf man die Pausen auf 15–20 Minuten erhöhen.

Ziele dieser Technik sind vor allem Time-Management. Durch das Aufschreiben seiner Ziele bekommt man einen guten Überblick über die Dinge, die es an einem Tag zu erledigen gilt. Die Dokumentation bringt außerdem den Vorteil, dass man seine Fortschritte immer im Auge behält.

# SELBSTEXPERIMENT: DIE POMODORO-TECHNIK

---

Das fördert Produktivität und Motivation, was auch durch das Abhaken der Aufgaben verstärkt wird. Zudem bekämpft man innere Widerstände. Aufgaben, die man eigentlich nicht machen will oder die man als lästig empfindet, sollen so geplant und besser umgesetzt werden können. Noch dazu wird die Konzentration gestärkt, da man gegen potenzielle Ablenkungen schon im Voraus vorgegangen ist.

Diese ganzen Vorteile klingen auf den ersten Blick ziemlich verlockend. So war es auch mein Ziel beim Anwenden der Methode, möglichst produktiv in den Ferien zu sein und wichtige Fächer, auf die ich mich für den Mai ohnehin vorbereiten muss, möglichst stressfrei zu lernen und mich gut darauf vorzubereiten. Meine To-do-Liste habe ich für euch fotografiert. Da wir an einem musischen Gymnasium sind, gilt für mich Klavierspielen auch als Lernen. Schließlich musste ich mich auch für das Vorspiel im Mai vorbereiten und habe diese Methode dafür dann gleich genutzt. Für jedes Fach habe ich mindestens ein Pomodoro geplant, in manchen Fällen sogar zwei. Dabei war mir die Teilung der Fächer pro Einheit besonders wichtig. Theatertext zu lernen ist kein Fach, aber für jeden Schauspieler unvermeidlich. Deshalb war ich so frei und habe dafür auch ein Pomodoro pro Tag investiert.

Eigentlich wollte ich die Pomodoro-Technik nur zum Reinschnuppern in den Ferien ausprobieren. Ich bin mit einer neutralen Einstellung an die Sache herangegangen und hatte weder hohe Erwartungen noch mit Niederlagen gerechnet. Alle Fortschritte, Gefühle oder Fazite der ersten fünf Tage habe ich auf Notizzetteln notiert. Letztendlich habe ich mich jedoch dagegen entschieden, diese Methode in meinen Schulalltag anzuwenden. Warum, erfahrt ihr auch bald.

Die ersten zwei Tage war ich positiv überrascht. Ich benutze nämlich keine To-Do-Listen zum Lernen, sondern schaue einfach am Wochenende auf den Stundenplan, was ich wann lernen muss. Der Überblick in dieser Methode hat mir sehr gut gefallen, zumal ich auch gerne Dinge, die ich erledigt habe, abhake. Außerdem habe ich alles, was ich mir vorgenommen habe, geschafft. Am Ende des ersten Tages bin ich relativ zufrieden gewesen und hatte einen guten Start in das Experiment. Jedoch habe ich keine ersichtlich großen Unterschiede bzw. Vorteile zu meiner eigenen Lernmethode festgestellt, wie ich leider gestehen muss.

Tag zwei verlief ähnlich gut. Jedoch bin ich hier auf meinen ersten Kritikpunkt gestoßen. Denn ich habe beispielsweise bei den Englischvokabeln zu wenig Zeit für ein Pomodoro, für zwei jedoch zu viel Zeit gehabt. In Latein wiederum war ich früher fertig als geplant und habe dann dasselbe noch einmal gemacht, bis der Wecker geklingelt hat, obwohl ich es schon konnte. Das hat mich ein wenig genervt. Ansonsten verlief alles relativ problem- und reibungslos.

An Tag drei habe ich unter anderem ein Englischreferat vorbereitet und dafür zwei Pomodori eingeplant. Jedoch hat dabei die fünfminütige Pause gestört, da ich mitten in meiner Arbeit einfach aufhören musste. Da es sich nur um fünf Minuten gehandelt hat, bin ich auch schnell wieder reingekommen. Hätte ich jedoch eine längere Pause, von beispielsweise 20 Minuten, gemacht, hätte ich mich dann wieder erst einlesen müssen und den Kontext wieder finden müssen, was Zeit und Energie gekostet hätte. Ab dann nahmen meine Kritikpunkte immer mehr zu.

# SELBSTEXPERIMENT: DIE POMODORO-TECHNIK

---

Während der Mitte des Experiments hat sich die Pomodoro-Technik sehr zäh angefühlt. Tag drei hat mich etwas demotiviert und am folgenden Tag verlief es nicht besser. Ich hatte kurzzeitig zu viel Zeit für ein Fach, für das nächste wieder zu wenig. Die Pausen waren auch entweder zu kurz oder störend und unpassend. An Tag vier habe ich auch zum letzten Mal meine Gefühle dokumentiert, da sich in den letzten drei Tagen nichts verändert hat zu meinen bisherigen Erfahrungen. An Tag fünf habe ich jedoch mein Fazit verfasst, das ich jetzt mit euch teilen möchte.

Auch wenn ich eher negativ über diese Lernmethode berichtet habe, gab es auch positive Seiten der Pomodoro-Technik. Die To-Do-Liste kann ich auf jeden Fall weiterempfehlen und versuche, sie in meine Lernmethode zu integrieren. Die eigenen Fortschritte zu sehen, empfand ich als motivierend, und auch das Bekämpfen von inneren Widerständen wurde dadurch eine gewisse Zeit verringert.

Das Handy wegzulegen und konzentriert bei der Sache zu bleiben, ist eine lobenswerte Eigenschaft dieser Technik. Jedoch ist dies nicht immer umsetzbar. Man kann beim Lernen nicht immer auf sein Smartphone verzichten, z. B. beim Vorbereiten eines Referats oder beim Googeln von Wörtern, die in Hefteinträgen stehen und deren Bedeutung man nicht kennt. Da ist natürlich keine Garantie, dass man sich nicht vom Handy ablenken lässt. Man sollte es also nur kurz zum Recherchieren benutzen und dann sofort wieder wegpacken.

Jeden Tag 25 Minuten Klavier zu spielen stellte bei mir eine Neuheit dar. Ich habe nicht immer die Zeit oder die Motivation, mich ans Klavier zu setzen. So lange mein Stück am Tag zu üben, hatte echt positive Auswirkungen. Zumindest habe ich schneller als sonst einen Fortschritt gemerkt und hatte somit mehr Motivation zu üben.

Ich kann also weiterempfehlen, jeden Tag sein Instrument zu üben oder zumindest so oft wie möglich. Man muss ja nicht gleich 25 Minuten spielen, so wie es die Methode verlangt. Fünf bis zehn Minuten könnte man durchaus investieren und versuchen, sie im stressigen Schulalltag zu finden. Denn nach viel Lernen hatte es eine positive und beruhigende Wirkung auf mich, mein Instrument zu spielen. Das habe ich auf jeden Fall für mich mitgenommen.

Theatertexte versuche ich sowieso jeden Tag zu üben, was jedoch nicht immer klappt. Die Pomodoro-Einheit war also nichts Neues für mich und ich habe dort auch keine Unterschiede festgestellt. Jedoch ist es ebenfalls eine Empfehlung meinerseits, öfter mal das Textheft aufzuschlagen und ein Pomodoro in das Textlernen zu investieren – vor allem, wenn die Aufführung so kurz vor der Tür steht.

Die ganzen richtigen Fächer konnte ich gut abarbeiten. Ich habe allen Stoff, den ich mir vorgenommen habe, geschafft und auch gute Lernfortschritte gemerkt. Innerhalb der Woche habe ich in Englisch über zehn Seiten Vokabeln lernen können und ein ganzes Referat vorbereitet. Ich habe mehrere lateinische Texte übersetzt und skandiert. In Mathe und Physik habe ich eher weniger Pomodori investiert, jedoch einige Rechnungen geschafft. In Chemie konnte ich mich auf eine ganze Kurzarbeit vorbereiten. Ich habe zwar nicht ganz allen Stoff geschafft, jedoch fast allen. Für eine Woche relativ viel und mehr, als ich erwartet hätte. In Sachen Lernfortschritt bin ich also sehr zufrieden gewesen.

In Sachen Zeitmanagement war ich dagegen eher enttäuscht. Wie gesagt hatte ich entweder zu viel oder zu wenig Zeit.

# SELBSTEXPERIMENT: DIE POMODORO-TECHNIK

---

Dies könnte auch an der Planung liegen, allerdings habe ich alle Fächer gerecht aufgeteilt und nur Prioritäten gesetzt. Ein weiterer Kritikpunkt stellen die Pausen dar. Entweder hat mein Kopf geraucht und ich hätte eine längere Pause gebraucht, bevor ich das nächste Fach angegangen bin, oder ich wurde bei wichtigen Dingen unterbrochen. In den Pausen wusste ich auch nicht recht, was ich tun sollte. Normalerweise mache ich große Pausen, in denen ich drei Lieder oder mehr höre, um meinen Kopf frei zu kriegen und frische Energie zu tanken. Dies ging hier jedoch die meiste Zeit nicht. Also saß ich entweder unproduktiv da, ohne irgendetwas zu tun, und habe in die Luft gestarrt oder habe meine Katze gestreichelt.

Mein Plan war es eigentlich, die Methode in den Ferien und während der Schulzeit zu testen, um das Ganze zu vergleichen. Da sie mich jedoch nicht überzeugt hat und ich mich eher eingeeengt gefühlt habe und auch ein wenig gestresst, was ich auf jeden Fall vermeiden wollte, werde ich darauf jedoch verzichten.

Allerdings möchte ich zum Abschluss betonen, dass jeder Mensch anders ist und auf unterschiedlichste Art am besten lernt. Für mich hat diese Methode zwar nicht funktioniert, aber das heißt nicht, dass das auch für euch gilt. Einen Versuch ist diese Methode auf jeden Fall wert. Man kann das Ganze auch abbrechen, wenn man, so wie ich, nicht begeistert ist. Wer also mit dem Gedanken spielt, das Ganze selbst zu testen, dem rate ich auf jeden Fall dazu. Oder man integriert nur Teile der Methode in seine individuelle Technik.

Jeder lernt auf eine ganz andere Art und Weise, und das ist auch gut so. Vielleicht konnte ich ja jemanden inspirieren, To-do-Listen zu starten oder bewusst das Handy öfter wegzulegen. Oder sich selbst zum Lernen zu motivieren und sich zwischendurch auch Pausen zu gönnen – und zwar genau dann, wann man sie braucht und deren Dauer man sich selbst zurechtlegt. Das sind zumindest die Vorteile, die ich aus dieser Methode gelernt und für mich mitgenommen habe.

von Lena

# SELBSTEXPERIMENT: BACK TO THE 90S

Wie würde sich mein Alltag verändern, wenn ich für eine gewisse Zeit auf moderne Technik verzichte und stattdessen nur Geräte aus den 90er- und frühen 2000er-Jahren benutze? Genau dieser Frage wollte ich in meinem Selbstexperiment nachgehen. Besonders interessiert hat mich dabei, ob ich langsamer oder vielleicht sogar effizienter arbeite, ob sich meine Freizeitgestaltung verändert und ob ich durch diese Einschränkung meine heutigen digitalen Gewohnheiten überdenke.

Meine Motivation für dieses Experiment war einfach: Moderne Technik ist überall und begleitet uns ständig im Alltag. Früher war der Umgang mit digitalen Geräten jedoch ganz anders. Ich wollte herausfinden, ob ich ohne Smartphones, Streaming-Dienste und andere moderne Anwendungen vielleicht produktiver bin – oder ob die Technik von damals eher ein Hindernis darstellt.

Dafür habe ich einige klare Regeln aufgestellt. Während des Experiments durfte ich keine Geräte oder Dienste benutzen, die nach 2010 entwickelt wurden. Musik hörte ich ausschließlich über CDs oder einen MP3-Player, Streaming-Dienste waren tabu. Fernsehen war nur über klassische Fernsehsender erlaubt, On-Demand-Angebote waren ebenfalls ausgeschlossen.

Eine Ausnahme gab es allerdings: Wenn neuere Technik unbedingt notwendig war, durfte ich sie nutzen – zum Beispiel für meine Busfahrkarte, also das Deutschlandticket.



Insgesamt wollte ich dieses Experiment über einen Zeitraum von drei Wochen durchführen. Um meine Erfahrungen festzuhalten, führte ich ein klassisches, physisches Tagebuch und dokumentierte zusätzlich die Geräte, die ich benutzte, mit Fotos.

## Erste Eindrücke (Tag 1–3)

Schon in den ersten Tagen merkte ich, dass sich mein Alltag deutlich verändert hatte. Besonders ungewohnt war es, plötzlich nicht mehr auf unzählige Hörspiele zugreifen zu können. Stattdessen musste ich mich mit den alten Kassetten und CDs meiner Mama und meiner Tante zufriedengeben. Auch die Kommunikation stellte eine Herausforderung dar. Kurz eine WhatsApp-Nachricht zu verschicken war natürlich nicht mehr möglich. Deshalb griff ich auf eine alte, fast vergessene Methode zurück: das Briefeschreiben.

# SELBSTEXPERIMENT: BACK TO THE 90S

Das bedeutete allerdings auch, dass ich mehrere Tage auf eine Antwort warten musste. Wenn es schneller gehen sollte, blieb nur das Festnetztelefon – und dafür musste ich natürlich zuhause sein.

Selbst das Musikhören erforderte mehr Planung. Statt einfach eine Playlist zu starten, musste ich CDs herausuchen und organisieren. Dadurch wurde Musik hören zu einer bewussteren Tätigkeit.

Auch die Reaktionen aus meinem Umfeld waren interessant. Einige Freunde boten mir Hilfe an, weil sie das Experiment spannend fanden. Meine Tante schenkte mir sogar ein Tamagotchi – angeblich war das damals der absolute Renner. Und mein Opa lieh mir seinen alten Gameboy aus, damit ich auch ein wenig Unterhaltung aus den 90ern erleben konnte.

## Fortschritte und Veränderungen

(Mitte des Experiments)

Mit der Zeit bemerkte ich einige überraschende Veränderungen. Vor allem mental fühlte ich mich konzentrierter. Ohne ständige Benachrichtigungen oder soziale Medien konnte ich mich viel besser auf Aufgaben fokussieren. Außerdem genoss ich die Zeit mit Freunden und Familie mehr, weil ich nicht ständig auf neue Nachrichten wartete.

Auch körperlich veränderte sich mein Alltag ein wenig. Ich verbrachte mehr Zeit mit Brett- und Kartenspielen, was sich positiv auf meine Augen auswirkte – weniger Bildschirmzeit bedeutete auch weniger müde Augen. Außerdem war ich häufiger draußen unterwegs, zum Beispiel mit dem Fahrrad oder meinem Roller.

ine wichtige Erkenntnis war, dass viele Dinge, die heute selbstverständlich sind, plötzlich komplizierter wirken können. Navigation oder schnelle Kommunikation waren nicht mehr so einfach wie mit dem Smartphone.

Gleichzeitig bekam die Zeit mit meiner Familie eine neue Bedeutung. Besonders viel Zeit verbrachte ich mit meinem Opa draußen – bei Ausflügen, Radtouren oder beim gemeinsamen Werkeln. Und mit meiner Oma spielte ich öfter Spiele, anstatt am Tablet zu sitzen.



## Abschluss und Fazit

Am Ende des Experiments konnte ich einige klare Erkenntnisse ziehen. Ältere Technik ist zwar oft langsamer und weniger komfortabel, bringt aber auch deutlich weniger Ablenkungen mit sich. Dadurch konnte ich mich in vielen Situationen besser konzentrieren. Ein besonders überraschendes Erlebnis war für mich, wie bewusst ich Hörspiele mit einem alten CD-Player gehört habe. Ohne nebenbei auf das Handy zu schauen oder zwischen verschiedenen Angeboten zu wechseln, habe ich mich viel stärker auf die Geschichten eingelassen. Insgesamt würde ich dieses Experiment auf jeden Fall weiterempfehlen. Gerade für Menschen, die ihre eigene Mediennutzung hinterfragen möchten, kann es sehr spannend sein, für eine Zeit auf moderne Technik zu verzichten. Außerdem kann man dadurch wieder mehr Freude an Bewegung, persönlichen Gesprächen und gemeinsamen Erlebnissen mit Freunden und Familie entdecken.

von Louis

# KLEINE ZIELE IM ALLTAG

---

Die Selbstexperimente zeigen, wie unterschiedlich Menschen versuchen können, sich selbst herauszufordern oder neue Gewohnheiten auszuprobieren. Manche testen neue Lernmethoden, andere verändern bewusst ihren Umgang mit Technik oder ihren Alltag. Dabei geht es nicht immer um große Veränderungen, sondern oft um kleine Schritte und persönliche Erfahrungen.

Doch Selbstverbesserung bedeutet nicht nur, ein Experiment zu starten oder sein Leben komplett umzustellen. Viel öfter begegnet sie uns in ganz kleinen Momenten im Alltag: wenn wir uns vornehmen, doch noch für einen Test zu lernen, eine Aufgabe zu Ende zu bringen oder uns trotz fehlender Motivation aufzuraffen. Genau um diese kleinen Ziele und die Motivation im Alltag geht es in den folgenden Beiträgen.

## **Ziele haben (auch wenn ich lieber auf dem Sofa liege)**

Man sagt ja immer: „Du musst dir Ziele setzen!“ Klingt gut. Aber ganz ehrlich? Manchmal ist mein größtes Ziel nach der Schule, einfach nur mein Handy rauszuholen und gar nichts zu machen.

In der Schule habe ich natürlich schon Ziele. Zum Beispiel wollte ich ein paar von meinen Noten verbessern. Das Problem: Die Noten wollen nicht immer das Gleiche wie ich. Während ich motiviert sein will, denke ich: „Wie wäre es stattdessen mit einer kleinen Pause?“

Trotzdem merke ich: Ganz ohne Ziele geht es nicht. Wenn man sich gar nichts vornimmt, macht man auch nichts. Und dann ärgert man sich später über sich selbst. Das ist wie beim Fußball. Ich finde es krass, was einige Profisportler erreicht haben. Aber ich glaube nicht, dass sie jeden Morgen aus dem Bett springen und schreien: „Juhu, Training!“ Wahrscheinlich haben sie auch Tage, an denen sie lieber gechillt hätten. Der Unterschied ist nur: Sie haben trotzdem trainiert.

Ich bin natürlich kein Fußballprofi oder Profisportler. Doch ich glaube, Motivation kommt nicht immer von allein. Manchmal muss man sie austricksen. Zum Beispiel sage ich zu mir: „Nur fünf Minuten lernen.“ Fünf Minuten klingen nicht lang. Meistens werden daraus doch zehn und dann vielleicht auch zwanzig. Und wenn nicht – na ja, besser als gar nichts.

Was ich auch gemerkt habe: Zu große Ziele sind wahrscheinlich nicht so gut. „Ich werde Klassenbester!“ klingt cool, aber unwahrscheinlich. „Ich lerne heute die Vokabeln für morgen“ ist realistischer. Kleine Ziele sind wie Level in einem Spiel. Erst Level 1, dann Level 2. Niemand ist direkt im Finale. Und Fehler gehören manchmal auch dazu.

Ich glaube, Motivation bedeutet nicht, immer total motiviert zu sein. Es bedeutet eher, nicht komplett aufzugeben. Auch wenn man langsam ist. Auch wenn man mal meckert. Auch wenn das Sofa sehr bequem ist.

Vielleicht werde ich nie so berühmt wie irgendein Profisportler. Aber wenn ich es schaffe, meine eigenen kleinen Ziele zu erreichen – und dabei nicht völlig die Motivation zu verlieren –, dann ist das für mich schon ein kleiner Sieg.

von Konstantin

# KLEINE ZIELE IM ALLTAG

---

## **To-do-Listen – kleine Hilfe für mehr Überblick**

Im Alltag sammeln sich oft viele Aufgaben an: Hausaufgaben, Lernen für Tests, Aufräumen oder andere Verpflichtungen. Manchmal verliert man dabei schnell den Überblick. Eine einfache Methode, um Ordnung in all diese Dinge zu bringen, ist eine To-do-Liste. Dabei schreibt man alle Aufgaben auf, die man erledigen möchte oder muss. So hat man sie gesammelt vor sich und kann sie Schritt für Schritt abarbeiten.

Viele Menschen nutzen To-do-Listen, um ihre Zeit besser zu planen und strukturierter zu arbeiten. Außerdem kann es motivierend sein, erledigte Aufgaben abzuhaken und zu sehen, was man bereits geschafft hat. Dabei ist es egal, ob man sie auf ein Blatt Papier schreibt oder digital auf einem Gerät erstellt.

Auf die Liste schreibt man einfach alles, was man erledigen muss. Danach arbeitet man die Aufgaben Schritt für Schritt ab. Wenn man mit einer Aufgabe fertig ist, kann man sie ankreuzen, abhaken oder durchstreichen. So sieht man sofort, was man schon geschafft hat und was noch zu erledigen ist.

Dadurch macht es oft mehr Spaß, Dinge zu erledigen, weil man seine Fortschritte sehen kann. Eine To-do-Liste kann man für viele verschiedene Dinge benutzen, zum Beispiel für Hausaufgaben, Lernen, Aufräumen oder andere Aufgaben im Alltag.

Ich würde es auf jeden Fall empfehlen, so eine Liste zu machen – besonders dann, wenn man bei vielen Aufgaben schnell den Überblick verliert. Eine To-do-Liste kann helfen, alles besser zu organisieren und motivierter zu bleiben.

von Solomiia

## **Ziele setzen und Motivation finden**

Ziele sind wichtig, weil sie uns einen Plan geben und uns motivieren, etwas zu erreichen. Leider scheitern wir oft daran, dass wir uns zu viel vornehmen oder uns leicht ablenken lassen. Deshalb habe ich einige Ideen gesammelt, wie man seine Ziele besser umsetzen kann.

Ein wichtiger Tipp ist, sich realistische Ziele zu setzen – also Ziele, die auch wirklich erreichbar sind. Wenn man sich zu viel vornimmt, kann das schnell zu Frustration oder Enttäuschung führen.

Außerdem kann es helfen, sich einen Plan aufzuschreiben, in dem man seine Ziele festhält. So behält man den Überblick und bleibt eher am Ball. Ein solcher Plan kann dabei helfen, seine Ziele Schritt für Schritt zu verfolgen und sie am Ende auch wirklich zu erreichen.

Aber was motiviert uns eigentlich, unsere Ziele zu verwirklichen? Für manche Menschen sind es ihre Eltern oder Freunde, die sie unterstützen oder herausfordern. Andere werden durch ihre Hobbys oder Leidenschaften motiviert, zum Beispiel durch Musik oder Sport. Für wieder andere sind es ihre Träume und Zukunftspläne, die sie antreiben – oder einfach die Vorstellung, etwas Neues zu lernen und eine Herausforderung zu meistern.

Am Ende ist Motivation für jeden Menschen ein bisschen anders. Wichtig ist vor allem, seine eigenen Gründe zu finden, warum man ein Ziel erreichen möchte.

von Emma

# KLEINE ZIELE IM ALLTAG

---

## Jeden Tag ein bisschen besser

Manchmal sind es nicht die großen Vorsätze, sondern die kleinen Ziele im Alltag, die wirklich etwas verändern können. Genau das wollte ich mit meinem Selbstexperiment herausfinden. Eine Woche lang habe ich mir vorgenommen: Jeden Tag 10 Minuten Vokabeln lernen. Mein Ziel war es, mir die Vokabeln besser zu merken und zu schauen, ob so eine kleine Gewohnheit wirklich etwas bringt.

Am ersten Tag habe ich mit dem Experiment gestartet. Zuerst habe ich alte Vokabeln wiederholt und danach neue gelernt. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich einige ältere Vokabeln gar nicht mehr so gut konnte, wie ich dachte.

Schon am zweiten Tag war ich überrascht: Ich konnte mir die Vokabeln deutlich besser merken als am Tag davor. Das hat mich motiviert, weiterzumachen.

Am dritten Tag fiel es mir schon leichter, die 10 Minuten einzuplanen. Ich habe mich langsam an das Experiment gewöhnt und meistens zur gleichen Zeit gelernt. Es wurde zu einer kleinen Routine.

Am vierten Tag konnte ich fast alle Vokabeln direkt abrufen, und das Lernen hat gut funktioniert. Außerdem hatte ich das Gefühl, dass die Zeit viel schneller vergeht als am Anfang.

Am fünften Tag waren die Ferien vorbei und die Schule ging wieder los. Im Englischunterricht haben wir neue Vokabeln gelernt. Die Vokabeln, die ich in den Tagen davor wiederholt hatte, konnte ich gut. Die neuen waren dagegen schwieriger, deshalb habe ich an diesem Tag sogar länger als 10 Minuten gelernt.

Auch am sechsten Tag lief alles gut. Ich hatte keinen Moment, in dem ich keine Lust hatte oder abbrechen wollte. Sowohl die neuen als auch die alten Vokabeln konnte ich inzwischen gut, und es fiel mir immer leichter zu lernen.

Am siebten Tag habe ich die 10 Minuten genutzt, um mich auf eine bevorstehende Englisch-Schulaufgabe vorzubereiten. Das Lernen fühlte sich inzwischen ganz normal an.

Am Ende war ich zwar froh, als das Experiment vorbei war, aber ich fand es auch spannend, es auszuprobieren. Es hat Spaß gemacht, meine Fortschritte zu beobachten und Notizen zu machen. Insgesamt hat das Experiment gut funktioniert, und ich würde es auf jeden Fall weiterempfehlen. Vielleicht probiere ich es selbst sogar noch einmal aus.

Das Experiment zeigt: Schon kleine Ziele im Alltag können viel bewirken. Zehn Minuten klingen wenig, aber wenn man sie regelmäßig nutzt, kann man damit wirklich Fortschritte machen.

von Johanna

# VORBILDER - MENSCHEN, DIE UNS INSPIRIEREN

---

Jeder Mensch hat sie – bewusst oder unbewusst: Vorbilder. Das können berühmte Persönlichkeiten sein, aber genauso gut Menschen aus dem eigenen Alltag. Vorbilder sind Menschen, die uns inspirieren, motivieren oder uns zeigen, wie man mit bestimmten Situationen umgehen kann. Gerade in der Schulzeit spielen sie oft eine wichtige Rolle, weil man in dieser Phase noch viel über sich selbst herausfindet und seinen eigenen Weg sucht. Ein Vorbild muss dabei nicht perfekt sein. Im Gegenteil: Oft sind es gerade Menschen mit Ecken und Kanten, die uns besonders beeindruckten. Sie zeigen, dass man Fehler machen darf und dass Rückschläge zum Leben dazugehören.

Viele denken bei Vorbildern zuerst an berühmte Persönlichkeiten – zum Beispiel erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler, Musiker, Schauspieler oder bekannte Persönlichkeiten aus der Öffentlichkeit. Sie zeigen, was mit viel Training, Geduld und Leidenschaft möglich ist. Wenn man sieht, wie jemand hart für seine Ziele arbeitet und trotzdem weitermacht, auch wenn es schwierig wird, kann das sehr motivierend sein. Solche Geschichten erinnern uns daran, dass Erfolg selten über Nacht kommt, sondern meistens das Ergebnis von Ausdauer und Einsatz ist.

Doch Vorbilder müssen nicht immer weit entfernt oder berühmt sein. Oft finden wir sie direkt in unserem eigenen Umfeld. Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde oder auch Lehrerinnen und Lehrer können Vorbilder sein. Vielleicht bewundert man jemanden, weil diese Person besonders geduldig ist, immer hilfsbereit bleibt oder nie aufgibt, wenn etwas schwierig wird. Solche Eigenschaften können genauso inspirierend sein wie große Erfolge. Gerade in der Schule begegnen uns viele Menschen, von denen wir etwas lernen können. Manche motivieren uns, uns mehr anzustrengen, andere zeigen uns neue Perspektiven oder unterstützen uns, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben. Manchmal reicht schon ein gutes Gespräch oder ein kleiner Rat, um einen neuen Blick auf eine Situation zu bekommen. Wichtig ist dabei auch, dass Vorbilder nicht bedeuten, jemanden komplett zu kopieren. Jeder Mensch ist anders und hat seine eigenen Stärken, Interessen und Ziele. Ein Vorbild kann zwar inspirieren, aber am Ende muss jeder seinen eigenen Weg finden. Es geht also nicht darum, genauso zu sein wie jemand anderes, sondern sich von bestimmten Eigenschaften oder Einstellungen inspirieren zu lassen.

Außerdem können sich Vorbilder im Laufe des Lebens verändern. Was uns heute beeindruckt, muss nicht unbedingt auch in ein paar Jahren noch die gleiche Bedeutung haben. Während man früher vielleicht einen Sportstar bewundert hat, können später andere Menschen wichtiger werden – zum Beispiel jemand, der Mut zeigt, Verantwortung übernimmt oder anderen hilft. Manchmal merken wir auch erst später, dass jemand ein Vorbild für uns war. Vielleicht erinnert man sich an eine Person, die immer ruhig geblieben ist, wenn es stressig wurde, oder an jemanden, der andere unterstützt hat, ohne etwas dafür zu erwarten. Solche Erinnerungen können uns auch später noch prägen.

Letztendlich geht es bei Vorbildern vor allem um Inspiration. Sie zeigen uns Möglichkeiten auf und können uns motivieren, an uns selbst zu glauben. Manchmal helfen sie uns dabei, neue Ziele zu setzen oder schwierige Situationen zu meistern.

Und vielleicht wird man selbst irgendwann für jemanden zum Vorbild – oft ganz unbemerkt. Denn manchmal reicht schon eine kleine Geste, ein guter Rat oder die Art, wie man mit anderen Menschen umgeht, um jemanden zu inspirieren. Deshalb lohnt es sich, nicht nur nach Vorbildern zu suchen, sondern auch selbst zu überlegen: Welche Eigenschaften finde ich bewundernswert – und wie kann ich sie vielleicht selbst in meinem Alltag leben?

# TAG DER OFFENEN TÜR

Um das Thema Ziele, Motivation und Vorbilder noch greifbarer zu machen, haben wir am Tag der offenen Tür die Schüler und Besucher direkt gefragt: „Was motiviert euch? Welche Ziele habt ihr? Wer oder was ist euer Vorbild?“ Die Fotos zeigen ganz anschaulich, wie unterschiedlich Motivation und Vorbilder sein können und welche kleinen und großen Ziele unsere Schüler verfolgen.

## Welche Ziele hast du? Worin willst du besser werden?

Wir möchten das Abitur bestehen. Ich möchte eine 2 in Mathe und ich auch.

Ich will besser schwimmen. Mein Ziel ist es Friseurin & Sängerin zu werden vielleicht auch Reitlehrerin

Mehr auf meine soziale Batterie achten.

Ich möchte das Abitur bestehen. Ich will in Mathe besser werden.

Ich will auch das ich es schaffe in Zeugnis in Mathe eine 2 bekommen. oder 2!

Ich will besser reiten. Mein Ziel ist es gut zu singen.

Ich möchte 1. Platz beim Turnen sein!  
(Paulina)

Mein Ziel ist es Polizistin oder Detektivin zu werden. Ich will besser helfen.

Ich möchte besser reiten & gute Noten schreiben

Ich möchte Wakeboard fahren lernen.

Mein Ziel ist es besser Handball zu spielen

Mein Ziel ist es mehr Zeit draußen zu verbringen.

Ich möchte die Schule gut durch-zumachen

Ich will in meiner Rechtschreibung besser werden!

Turnweltmeister & Gute Noten

In der 5. Klasse Freunde finden.

Gute Noten in MATHE!  
rebecca

Ich will besser werden in:  
- Latein  
- Mathe  
- Englisch

Mein Ziel ist es das Abi zu bestehen und ich möchte besser in Englisch werden

Französisch + Mathe

## Was motiviert dich? Welche Vorbilder hast du?

Meine Hobbys motivieren mich oft, aber meine Freunde sind auch eine gute Motivation.

Mich motiviert mein Hobby und viel Spaß zu haben

Mich motiviert mein Hobby, Freunde und gute und meine Familie.

Auf eine tolle Schule zu kommen.

Mich motiviert mein Hobby Turnen, meine Familie und meine Freunde

Mich motiviert es zu reiten und Spaß zu haben. Mein Vorbild ist Vincent weiß.

Meine Familie motiviert mich und mein Vorbild ist meine Mama.

Mich motiviert meine Familie und meine Freunde

Freizeit / Zeit nach der Schule

Freunde Familie Freizeit Hobby

Mich motiviert meine Familie. Mein Vorbild ist Sherlock Homs.

Mich motiviert meine Familie

Mein Vorbild sind Künstler und Sänger wie Reiter mich motiviert meine Freunde & Familie

Mich motiviert es wenn ich gute Noten schreibe

Mein Vorbild bin ich selbst

Mein Vorbild ist Kunst und Musik und mich motiviert meine Familie

Mich motivieren meine Freunde und Familie. Außerdem mein Hobby.

# TAG DER OFFENEN TÜR

Bisher haben wir vor allem die Perspektiven der Schülerinnen und Schüler betrachtet. Doch auch Lehrkräfte setzen sich Ziele – im Unterricht, im Schulalltag und oft auch ganz persönlich. Deshalb haben wir auch einige Lehrerinnen und Lehrer gefragt, welche Ziele sie verfolgen und was sie motiviert. Die folgenden Einblicke zeigen, dass sich ihre Sichtweisen teilweise unterscheiden, in manchen Punkten aber auch erstaunlich ähnlich sind.



von Emma

# DER UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

---

Doch im echten Leben läuft nicht immer alles nach Plan. Manchmal klappt etwas nicht so, wie man es sich vorgestellt hat – man stößt auf Rückschläge. Sie gehören genauso zu jedem Lern- oder Entwicklungsprozess wie Erfolgsmomente und sind oft sogar eine Chance, etwas Neues über sich selbst zu lernen.

## **Rückschläge – wie man damit umgeht**

Rückschläge sind nervig, frustrierend und manchmal richtig ärgerlich. Ob eine schlechte Note, ein verpatztes Vorspiel, ein misslungenes Experiment oder ein Ziel, das man nicht erreicht hat – sie gehören zum Alltag einfach dazu. Doch Rückschläge sind nicht nur negative Erlebnisse. Wer richtig mit ihnen umgeht, kann aus ihnen lernen und gestärkt daraus hervorgehen.

### **1. Akzeptieren, dass Rückschläge normal sind**

Niemand schafft alles immer perfekt. Auch die Menschen, die wir als Vorbilder ansehen, haben Rückschläge erlebt. Der erste Schritt ist also, nicht zu verzweifeln, sondern sich selbst zu sagen: „Okay, das ist passiert, und das ist normal.“

### **2. Ruhe bewahren und Abstand gewinnen**

Wenn etwas schiefgeht, ist die erste Reaktion oft Ärger oder Enttäuschung. Es hilft, kurz durchzuatmen, sich abzulenken oder eine Nacht darüber zu schlafen. So kann man klarer über die Situation nachdenken, ohne impulsiv zu reagieren.

### **3. Den Fehler analysieren**

Statt sich nur über das Ergebnis zu ärgern, lohnt es sich, zu überlegen: Was ist schiefgelaufen? Was hätte ich anders machen können? Manchmal sind es nur kleine Veränderungen, die den Unterschied ausmachen. Andere Male erkennt man, dass manche Faktoren einfach außerhalb der eigenen Kontrolle lagen – auch das ist eine wichtige Erkenntnis.

### **4. Neue Strategien ausprobieren**

Aus einem Rückschlag kann man lernen und es beim nächsten Mal besser machen. Vielleicht braucht man mehr Vorbereitung, eine andere Herangehensweise oder einfach mehr Zeit. Rückschläge sind wie eine Art Hinweis: „Hier kann ich mich verbessern.“

### **5. Motivation aufrechterhalten**

Auch wenn es schwerfällt, sollte man sich nicht entmutigen lassen. Kleine Erfolge zwischendurch helfen, die Motivation wiederzufinden. Wer nach einem Rückschlag wieder aufsteht und weitermacht, sammelt Erfahrungen und wird langfristig stärker.

Rückschläge sind unangenehm, aber unvermeidlich. Sie gehören genauso zum Lernen und Wachsen wie Erfolge. Wer akzeptiert, dass Fehler passieren, sie analysiert und daraus neue Strategien entwickelt, kann aus jedem Rückschlag etwas Positives ziehen. Am Ende zählt nicht, wie oft man scheitert, sondern dass man immer wieder aufsteht und weiter macht.

# SCHLUSSWORT

---

Ziele, Motivation und Selbstoptimierung – Themen, die uns alle im Alltag begleiten, manchmal bewusst, manchmal eher unbemerkt. In dieser Ausgabe haben wir gesehen, wie unterschiedlich Menschen mit diesen Themen umgehen: durch kleine Ziele im Alltag, durch Selbstexperimente, durch Vorbilder oder ganz persönliche Strategien.

Dabei ist eines besonders deutlich geworden: Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Jeder Mensch lernt anders, setzt sich andere Ziele und findet auf seine eigene Weise Motivation. Was für die eine Person funktioniert, muss nicht unbedingt für die andere passen – und genau das ist auch völlig in Ordnung.

Vielleicht konntet ihr beim Lesen neue Ideen sammeln, euch wiedererkennen oder euch sogar inspirieren lassen, selbst etwas auszuprobieren. Ob es eine To-do-Liste ist, ein kleines tägliches Ziel oder einfach der Versuch, dranzubleiben – oft sind es die kleinen Schritte, die langfristig den größten Unterschied machen.

Und auch wenn nicht immer alles klappt: Rückschläge gehören dazu. Wichtig ist, dass man nicht aufgibt, sondern seinen eigenen Weg weitergeht.

Am Ende geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern sich selbst ein Stück besser kennenzulernen und weiterzuentwickeln – Schritt für Schritt, im eigenen Tempo.

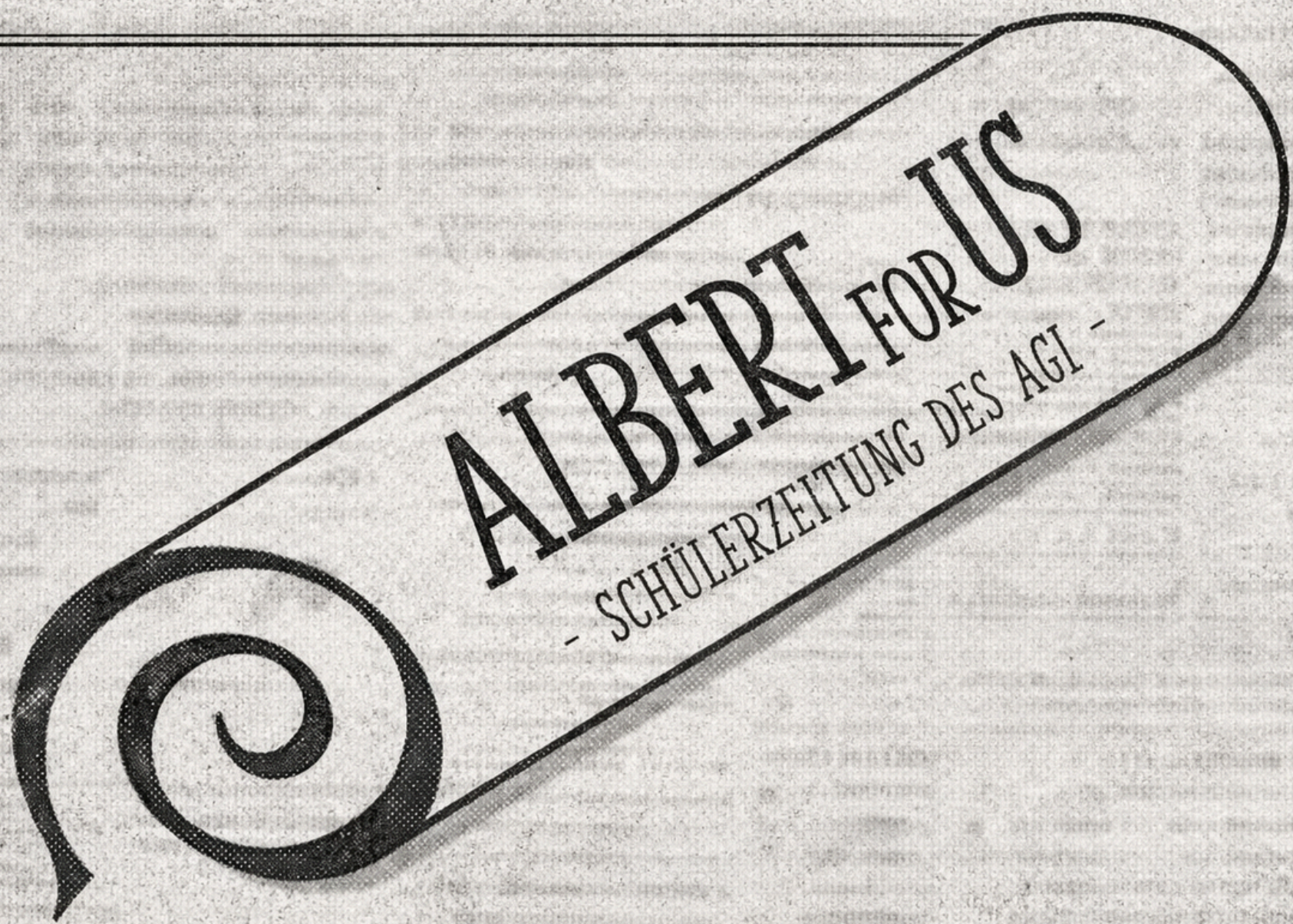
Für das weitere Schulhalbjahr wünschen wir sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch den Lehrkräften weiterhin viel Motivation, Durchhaltevermögen und Erfolg bei allem, was ansteht. Besonders den Abiturientinnen und Abiturienten wünschen wir viel Glück und starke Nerven für die anstehenden Prüfungen.

**Eure Schülerzeitung**  
**Albert<sub>for</sub>Us**



# IMPRESSUM

---



\*Alle in dieser Ausgabe verwendeten Bilder wurden von der Redaktion selbst fotografiert oder mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) erstellt.

## **Impressum**

Albertus-Gymnasium Lauingen  
OStD Joachim Weishaupt (Schulleiter)  
Brüderstraße 10  
89415 Lauingen (Donau)  
E-Mail: [info@albertus-gymnasium.de](mailto:info@albertus-gymnasium.de)  
Telefon: 09072 95387-0

StRin Anna Köhnlein (betreuende Lehrkraft)  
Albertus-Gymnasium Lauingen  
Brüderstraße 10  
89415 Lauingen (Donau)