

US-LERN-GURU GIBT TIPPS ZUM SCHULBEGINN

**„Du musst kein Einstein sein, um gute Noten zu haben“ und
„Faulheit ist nur ein Gefühl“**

Er stellte mit seinem Notendurchschnitt einen Schulrekord in Schweden auf, und das als Kind von Zuwanderern aus dem Iran. Später, in den USA in der Forschung tätig, schrieb er einen Bestseller mit Lerntipps. Jetzt ist Raman Mehrzad, 32, in Österreich, um Schülern Ratschläge für das neue Schuljahr zu geben. Anlass: Sein Buch „Eins plus – Der ultimative Guide für mehr Lernerfolg“ erscheint erstmals auf Deutsch (edition a, 19,95 Euro).

Ohne falsche Heilversprechen gibt Mehrzad darin Schülern eine pointierte und motivierende Anleitung. Sie reicht vom Umgang mit Lehrern und Schulkollegen, über die Analyse von Prüfungen und das Erstellen von Präsentationen bis hin zum Lernen einer Sprache und dem Verhalten im Sportunterricht. Auf mehrfachen Wunsch von Lehrern erscheint das Buch jetzt auf Deutsch.

Hier Raman Mehrzads zwanzig beste Tipps zum Schulbeginn:

- 1. Glaub an dich!** Du musst nicht der Cleverste der Welt sein, um ein super Schüler zu werden. Ich bin auch kein Einstein, trotzdem habe ich mit meinem Notendurchschnitt einen Schulrekord aufgestellt. Wenn ich das kann, kannst du das auch!
- 2. Kämpfe!** Du kannst gute Noten nur bekommen, wenn du dafür kämpfst. Du kannst nicht erfolgreich sein, indem du dich zurücklehnt und alles im letzten Moment machst. Doch wenn du hart arbeitest, kann dich niemand stoppen.
- 3. Überwinde die Faulheit!** Faulheit ist nur ein Gefühl, das sich überwinden lässt. Sobald sich etwas anstrengend anfühlt, solltest du dir sagen: Das ist nur vorübergehend. Ich werde nicht zulassen, dass es meine Zukunft zerstört.
- 4. Denk positiv!** Du kannst selbst entscheiden, was in deinem Gehirn passiert. Befreie deine Gedanken an die Schule von allem Negativen und denke positiv. Dann bekommst du die Energie, die du brauchst, um gute Noten zu erreichen.
- 5. Motiviere dich!** Motivation bringt dir einen inneren Antrieb. Du findest sie, indem du deine Belohnung siehst: Du wirst erfolgreich sein und Anerkennung bekommen.
- 6. Weg mit den Zeitfressern!** Beobachte, was du den ganzen Tag so tust. Versuche, langsam aber sicher unnötige Dinge wegzulassen, die nur Zeit fressen und keinen Wert haben.
- 7. Wähle kleine Ziele.** Zerlege dein Ziel, durch gute Noten ein schönes Leben zu haben, in Teilziele. Überlege dir, was du für diese Teilziele brauchst und unterteile jedes größere davon in kleinere.
- 8. Mach dir einen Plan!** Ein guter Plan reduziert Stress und lässt dir Zeit für Vergnügen. Schreib deinen Plan auf, aktualisiere ihn laufend und leg ihn so hin, dass du ihn immer siehst.
- 9. Schwätz nicht!** Mach dir bewusst, dass der Unterricht für dich da ist. Wenn du aufmerksam bist, sparst du Zeit. Heb dir das Reden für nach der Stunde auf, damit du nichts Wichtiges versäumst.

10. Stell Fragen! Es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten. Die meisten Lehrer schätzen wissbegierige Schüler.

11. Bereite dich vor! Besonders auf den Unterricht in Fächern, in denen du schwerer mitkommst. So verstehst du besser, wovon dein Lehrer spricht.

12. Sei freundlich zu den Lehrern! Wenn die Chemie zwischen dir und einem Lehrer nicht stimmt, kannst du dich trotzdem respektvoll und höflich benehmen. Du musst nicht jeden mögen, aber du kannst dich so verhalten, als ob du es tätest.

13. Such dir die richtigen Freunde! Deine Freunde beeinflussen dich. Such dir die ehrgeizigen und klugen aus, die eine gute Einstellung zur Schule haben. Sie bringen dich auf dem Weg zu guten Noten weiter.

14. Sei auf Krisen gefasst! Krisenzeiten gibt es während eines Schuljahres immer wieder. Du musst darauf gefasst sein und das Beste aus der Situation machen.

15. Weg mit Computer und Handy! Entferne beim Lernen den Computer und das Handy, damit du deinen Fokus behältst.

16. Mach beim Lernen Pausen! Dein Gehirn braucht sie, um sich erholen zu können.

17. Überwinde dich! Tu es immer, wenn du glaubst, du kannst nicht mehr. Denk an deine Ziele. Du bist hier, um es zu schaffen.

18. Achte auf deinen Lebenswandel! Mach Sport, iss wertvolle Nahrung, nicht nur Junkfood, schlaf mindestens sechs Stunden pro Nacht aber nicht mehr als sieben bis acht.

19. Richte deinen Blick auf das Unmögliche! Wenn du dir die Latte hoch legst, macht es nichts, wenn du eine oder ein paar Handbreiten darunter landest. So erreichst du das höchste Maß des Möglichen.

20. Sei dankbar! Denk daran, welches Luxusleben du führst! Du kannst all deine Zeit dem Lernen und dem Aufbau deiner Zukunft widmen, und wenn du es tust, sind auch noch deine Eltern und deine Lehrer glücklich.

Rückfragen:

Sebastian Maurer, edition a

Mail: sebastian.maurer@edition-a.at

Mobil: +43(0) 676 546 76 02