

# AHA-Video – Transkript

Mit der Videoreihe AHA-Videos der Universität Bern lernen Sie Lernstrategien und Lerntipps kennen, deren Wirksamkeit empirisch nachgewiesen ist.

---

## Video: «Episode 4: Ziele»

**Autorin:** Dr. phil. Barbara Studer, Universität Bern,  
[www.synapsoflg.unibe.ch](http://www.synapsoflg.unibe.ch)

**Lizenz:** Lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4. International Lizenz](#)

**Link:** [https://www.unibe.ch/studium/werkzeuge\\_und\\_arbeitshilfen/fuer\\_studierende/recherchieren\\_und\\_lernen/erfolgreich\\_lernen/index\\_ger.html](https://www.unibe.ch/studium/werkzeuge_und_arbeitshilfen/fuer_studierende/recherchieren_und_lernen/erfolgreich_lernen/index_ger.html)

---

Wir hören es immer wieder: Erfolg ist alles! Doch wie gehst du mit Misserfolg um? Bedeutet er für dich eine peinliche Panne, die dich bremst und zurückhält? Oder kannst du ihn als Sprungbrett nutzen, das dir zu einer Verbesserung hilft?

Die entscheidende Frage ist: Verfolgst du Leistungsziele oder Lernziele?

Bei Leistungszielen steht die eigene Kompetenz und die Konkurrenz im Fokus.  
Bei Lernzielen stehen der eigene Lernprozess und der persönliche Kompetenzzuwachs im Fokus.

Eine Orientierung an Lernzielen bringt viele Vorteile mit sich: Du bist positiver gestimmt, interessierter, motivierter, und ausdauernder.

Wie orientierst du dich also an Lernzielen?

1. Vergleiche dich mit dir selber und nicht mit anderen. Fokussiere auf die Veränderung deiner Leistung.
2. Erkläre deinen Misserfolg gewinnbringend: Nicht, weil du es nicht kannst, sondern weil du es noch nicht kannst.
3. Suche bei Schwierigkeiten nach Hilfe.

Was also spornt dich zu guter Leistung an? Besser sein als andere oder die eigenen Fähigkeiten verbessern?

Wenn du das nächste Mal einen Misserfolg erlebst, dann stelle dir vor, dein Misserfolg wäre eine Freundin passiert. Würdest du sie als Versagerin beschimpfen? Wohl kaum! Du würdest sie ermutigen, daraus zu lernen und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Genauso ermutige auch dich bei einem nächsten Misserfolg!

---