

Sprache

--

Motivation – Warum willst du diese Sprache lernen?

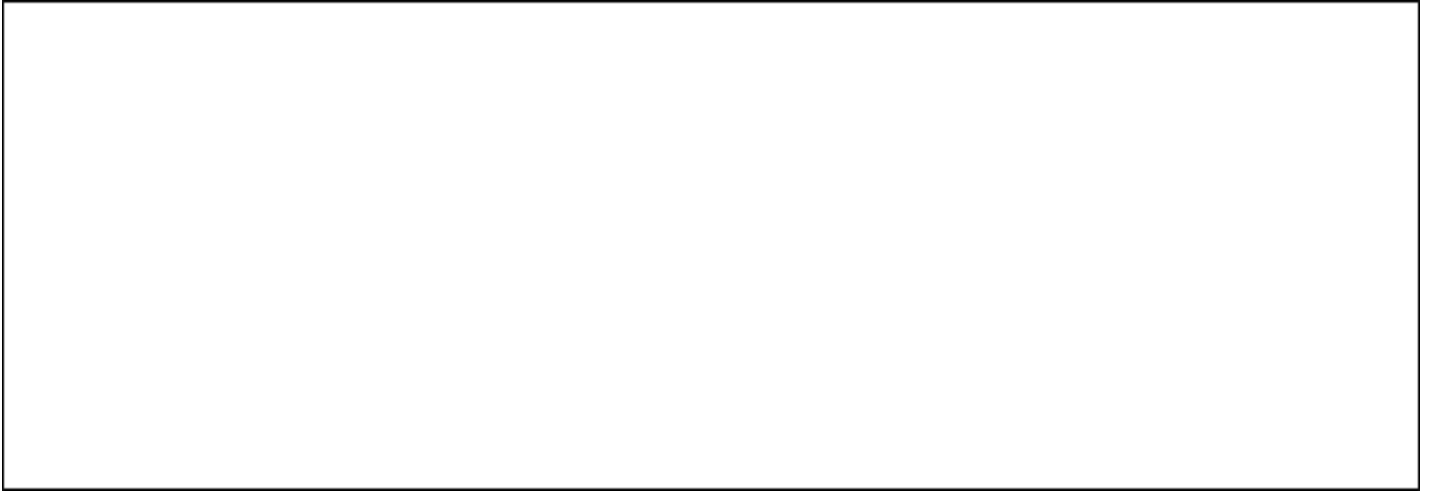
Zweck und Ziele

Was hat dich inspiriert, mit dieser Sprache anzufangen?

Was möchtest du erreichen, wenn du sie sprichst? (z. B. Reisen, Arbeit, Freundschaften, Kultur)

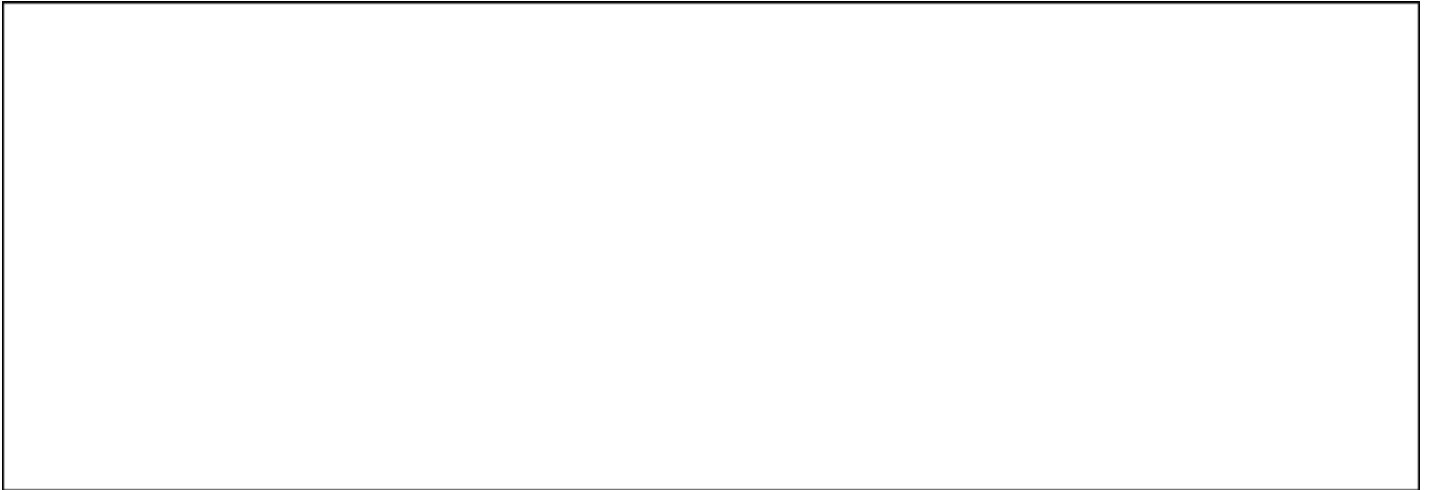
Wie wird sich dein Leben verändern, wenn du die Sprache fließend sprichst?

In welchen Situationen stellst du dir vor, sie zu benutzen?

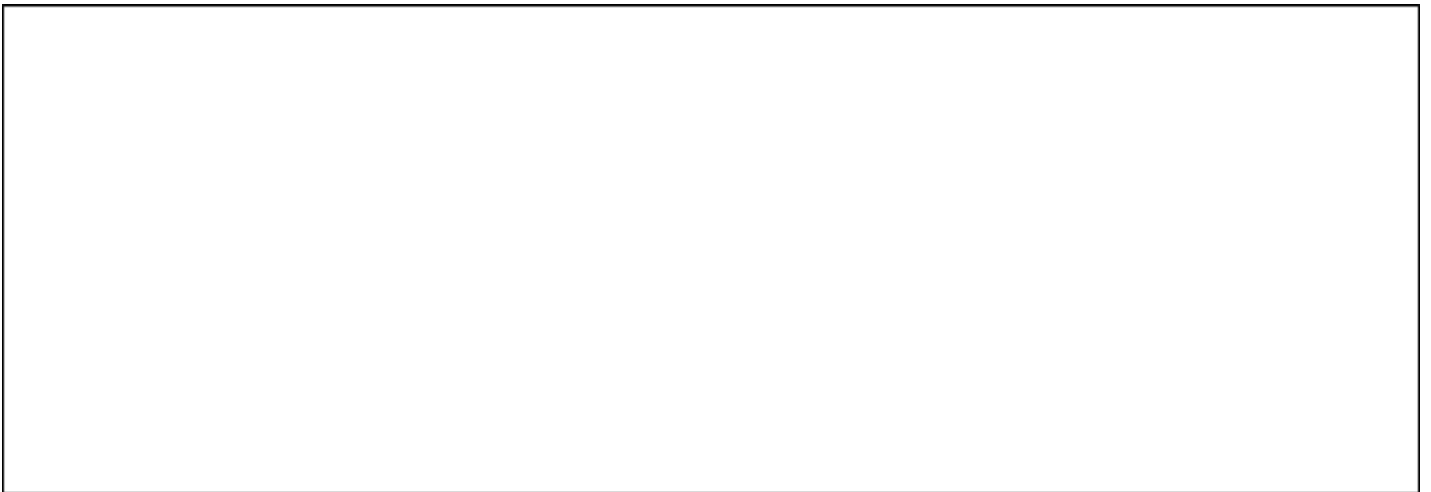


Werte und Gefühle

Welche Gefühle verbindest du mit dieser Sprache oder Kultur?



Wer oder was lässt dich dieser Sprache besonders nahe fühlen?



Wie fühlst du dich, wenn du andere Menschen diese Sprache sprechen hörst?

Welche Seite deiner Persönlichkeit zeigst du, wenn du in einer anderen Sprache sprichst?

Herausforderungen und Denkweise

Was hält dich normalerweise davon ab, regelmäßig zu lernen – und wie kannst du das überwinden?

Was hilft dir an Tagen, an denen du keine Motivation hast?

Identität und langfristige Vision

Wie passt das Sprachenlernen zu dem Menschen, der du sein möchtest?

Worauf möchtest du in einem Jahr stolz sein, wenn du auf deinen Lernweg zurückschaust?

Baue deine Sprachlern-Gewohnheiten auf

Finde die richtigen Habits

Frequenz & Lebensstil

Wie viel Zeit kannst du realistisch jeden Tag fürs Lernen einplanen?

Wann am Tag bist du am konzentriertesten?

Welche kleinen Handlungen könntest du täglich wiederholen, um Fortschritte zu machen?

Lernstil

Lernst du besser durch Hören, Lesen, Schreiben oder Sprechen?

Welche davon könntest du als tägliche Mini-Gewohnheit umsetzen? (z. B. 10 Minuten Podcast hören, einen Satz ins Tagebuch schreiben, Vokabelkarten wiederholen, online chatten)

Motivation & Relevanz

Welche Lernaktivitäten machen dir am meisten Spaß?

Welche Gewohnheiten bringen dich mit echten Alltagssituationen in Kontakt? (z. B. Serien schauen, Gegenstände zu Hause beschriften, Freunden auf Deutsch schreiben)

Messbarkeit und Belohnung

Was würde dir das Gefühl geben, wirklich etwas geschafft zu haben – täglich oder wöchentlich?

Wie willst du kleine Erfolge feiern?

Unterstützung und Konsistenz

Wer oder was kann dir helfen, dranzubleiben? (Apps, Lernpartner:innen, Lehrer:innen, Planer, Erinnerungen ...)

Setze deine Lern-Prioritäten

Deine Bedürfnisse definieren

In welchen Alltagssituationen möchtest du die Sprache am häufigsten benutzen?

Welche 3 Themen brauchst du zuerst? (z. B. Reisen, Essen, Arbeit, Familie, tägliche Routinen)

Welche Fertigkeiten sind dir im Moment am wichtigsten?

Sprechen

Hören

Lesen

Schreiben

Welche Grammatik- oder Wortschatzbereiche sind jetzt am dringendsten? (z. B. Präsens, Fragewörter, Wegbeschreibungen, Begrüßungen, Zahlen, Essen bestellen)

Mit wem wirst du diese Sprache wahrscheinlich sprechen? (Einheimische, Kolleg:innen, Freund:innen ...)

Priorisieren

Wenn du in diesem Monat nur fünf Dinge lernen könntest – welche wären das?

Welche Themen würden dir den Alltag sofort erleichtern?

Welche Themen würden dein Selbstvertrauen beim Sprechen stärken?

Welche Themen sind „nice to have“, aber nicht sofort nötig?

Deine Liste

Schreibe deine wichtigsten Lernziele in Reihenfolge auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____

(Beispiel: 1. Präsens sicher benutzen bei Reise- und Essens-Themen 2. Mich selbst vorstellen können 3. Nach dem Weg fragen 4. Im Restaurant bestellen 5. Über meine tägliche Routine sprechen)

SMART Language Learning Goal Builder

Dein Ziel definieren

Was genau willst du erreichen? (Beispiel: Ich möchte das Präsens sicher anwenden, wenn ich über Essen und Reisen spreche.)

Warum ist dieses Ziel wichtig für dich? (Motivation / Grund)

Zu welcher deiner Prioritäten gehört dieses Ziel?

☐ Wortschatz

☐ Grammatik

☐ Sprechen

☐ Hören

☐ Lesen

☐ Schreiben

☐ Kultur

Hindernisse & Lösungen

Was könnte dich bremsen? (z. B. wenig Zeit, Angst vorm Sprechen, Prokrastination)

Wie kannst du diese Hürden überwinden? (z. B. kurze Lerneinheiten, Sprachpartner finden, Erinnerungen stellen)

Mach dein Ziel SMART

S – Spezifisch:

Was genau wirst du können, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

M – Messbar:

Woran erkennst du, dass du es geschafft hast? (z. B. Ich kann 5 Minuten frei sprechen / eine kurze E-Mail schreiben)

A – Erreichbar:

Ist es realistisch in deiner Zeit und auf deinem Niveau? Welche kleinen Schritte helfen dir dabei?

R – Relevant:

Wie hilft dir dieses Ziel im Alltag oder passt zu deiner Motivation?

T – Terminiert:

Wann startest du und wann willst du fertig sein?

Start date: _____ Deadline: _____

Motivation & Belohnung

Was wird dich motivieren, dranzubleiben?

Welche Belohnung gönnst du dir selbst, wenn du dein Ziel erreichst? (Beispiel: Ein Wochenendtrip, bei dem du die Sprache nutzt!)

Ressourcen & Unterstützung

Was kann dir helfen?

- ☐ Bücher
- ☐ Podcasts
- ☐ Lerngruppe
- ☐ Apps
- ☐ Freund:innen /
- ☐ Karteikarten
- ☐ Online-Unterricht
- ☐ Lehrer:innen

To-Do / Aktionsplan

Liste die konkreten Schritte auf, die dich deinem Ziel näher bringen.

Schritt	Aktion	Frist	Erledigt
1.			☐
2.			☐
3.			☐
4.			☐
5.			☐
6.			☐
7.			☐
8.			☐
9.			☐
10.			☐

Monatlicher Habit Tracker

Monat: _____

[illegible]

Wöchentliche Reflexion

Woche 1

Diese Woche habe ich gelernt..._____

Darauf bin ich stolz..._____

Das war herausfordernd..._____

Nächste Woche möchte ich..._____

Neue Wörter oder Ausdrücke, die ich mochte..._____

Woche 2

Diese Woche habe ich gelernt..._____

Darauf bin ich stolz..._____

Das war herausfordernd..._____

Nächste Woche möchte ich..._____

Neue Wörter oder Ausdrücke, die ich mochte..._____

Woche 3

Diese Woche habe ich gelernt..._____

Darauf bin ich stolz..._____

Das war herausfordernd..._____

Nächste Woche möchte ich..._____

Neue Wörter oder Ausdrücke, die ich mochte..._____

Woche 4

Diese Woche habe ich gelernt..._____

Darauf bin ich stolz..._____

Das war herausfordernd..._____

Nächste Woche möchte ich..._____

Neue Wörter oder Ausdrücke, die ich mochte..._____

Monatsrückblick

Meine konsequenteste Gewohnheit: _____

Worin ich mich am meisten verbessert habe: _____

Was mir noch schwerfällt: _____

Wie ich mich beim Lernen gefühlt habe: _____

Mein größter Erfolg: _____

Meine Belohnung: _____

Darauf fokussiere ich mich nächsten Monat: _____

Fortschritts-Tracker / Meilenstein-Karte

Fertigkeit	Bewertung	Notizen
Hören		
Sprechen		
Lesen		
Schreiben		
Wortschatz		
Grammatik		
Selbstvertrauen		