

18

Marathontraining

Schule kann man schon ganz gut mit einem Marathon vergleichen. Wenn du am Ende den erträumten Schulabschluss in der Tasche haben willst, dann musst du mächtig viel Trainingseinheiten hinter dir haben, sonst bist du auf ziemlich verlorenem Posten. Die Trainingseinheiten sind von Profitrainern aufgebaut worden und machen echten Sinn. Auch wenn sich im Laufe der Jahre bei jedem Trainerwechsel kleine Trainingsunterschiede ergeben, weil jeder Trainer auf seine eigenen Methoden schwört. Aber es gibt weltweit keinen Trainer, der darauf setzt, dass seine Sportler Marathonläufer einfach nur zuschauen, wie sie trainieren, um so gut Marathon laufen zu lernen. Klar, sagst du, was für eine absurde Idee, wenn Marathonläufer, die gewinnen wollen, Marathon laufen uncool finden. Stimmt. Leider gibt es an der Schule viele, die zwar ganz klar einen guten Schulabschluss wollen, aber Schule uncool finden. Also das Arbeiten in der Schule. **Also den Job „Schüler sein“.**

Ja es ist ein Job. Ein ziemlich wichtiger, aber auch ein mühsamer, wenn man ihn falsch anpackt. Wenn man ihn uncool findet, dann weißt du inzwischen, dass das Gehirn dann im falschen Bereich arbeitet. Uneffektiv.

Das ist so, als würde ein Marathonläufer sagen, er trainiert nur mit einem Bein, weil er da ja auch so vorwärtskommt. Beim Marathonläufer, der aus lauter Coolness auf einem Bein hüpfet, weiß jeder: Der hat sie nicht mehr alle!

Bei einem Schüler, der sein Schülerleben lang Schule uncool findet, der hüpfet leider sein Schülerleben lang auf einem Bein.

Solltest du dich bei dieser Beschreibung wiederfinden, ein Tipp: Trainiere mit beiden Beinen. Und wenn du das jetzt schon tust: **Bleib dabei.** Das Leben eines Marathonläufers ist damit angenehmer.

Kannst du den Vergleich mit dem Marathonlaufen für dich auf die Schulsituation übertragen und bist du ein schulischer Marathonläufer (10) oder bist du eher der Zuschauer beim Rennen (1)?



Bewerte dich regelmäßig

Dein aktueller Stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kampfgeist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kostenlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernstnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fünfter Gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Träumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social Network I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hippocampus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wilde Zeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Du bist wer!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attraktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kompetenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blickwinkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social Network II	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virtuoser Kreis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spareinlage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Startrampe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Späßchenabwehr

mo di mi do fr

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Klassenarbeit in Fach Datum

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Den **Stundenplan** jede Woche neu eintragen
schärft den Blick auf die Woche

	MO	DI	MI	DO	FR
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Weitere Tipps und Informationen zum Wochenthema immer unter www.vorne-auf-der-welle.de