

Unterstützende Routinen und Erfolgsfaktoren

ein klares Ziel haben

Pausen und Selfcare

sich motivieren und
Dinge durchziehen

eigene Zwischenerfolge und
Meilensteine festgelegt haben

digital detox → Handy aus

klare Strukturen /
realistische Lern- und
Arbeitspläne haben

sich committen /verpflichten

Hilfsmittel nutzen

ein Erfolgstagebuch führen

die eigenen Stärken kennen und nutzen

das richtige Outfit
(Wohlfühloutfit vs Workflowoutfit)

"To Do" - Listen abhaken

eigene Materialien gestalten
(Notizen/ Tabellen)

eigene Erfolge wahrnehmen
und sie feiern

Wiederholungen beim Lernen
einplanen

positive Einstellung /
positives Mindset / Motto

sich (immer) wieder auf Kurs bringen können

"Helpful Habits"

(positive Gewohnheiten nutzen)



Ordnung

gute (Lern-) Strategien nutzen