So kannst Du Dein Lernen positiv beeinflussen

Nimm Dir bewusst Zeit zum Lernen und plane diese Phasen für Dich.

Gestalte Deinen Lernraum nach Deinen Bedürfnissen.

Brauchst Du eher Stille oder Austausch? Was tut Dir gut beim Lernen? Auch Licht & genug Sauerstoff unterstützen.

Achte darauf, dass Du genug trinkst und Dich gesund ernährst.

Ausreichend Schlaf und Pausen sind wichtig – Dein Körper braucht Erholung und Entspannung.

Ein für Dich kraftvolles Motto oder ätherische Öle (Zitrusfrüchte und Minze) fördern die Motivation.

Plane ausreichend Wiederholungen ein, sie festigen das Gelernte.

Kenne und nutze Deine Stärken und Ressourcen.

Was sind Deine Stärken? Wann und wie kannst Du gut lernen? Wann lief es mal besser? Oder gut? Was hilft Dir?

Verwende die passenden Lernstrategien.

Je intensiver Du mit dem Lernstoff arbeitest, desto mehr behältst Du.

© Nina Schopenhauer
www.ninaschopenhauer.de