



SO SCHAFFST DU OPTIMALE LERNBEDINGUNGEN



POSITIVE HALTUNG UND GRUNDSTIMMUNG:

- hake deine "To Do" - Listen ab oder führe "Ta Da" -Listen ein, um deine Erfolge sichtbar zu machen
- schließe die Augen, atme tief durch und visualisiere das gute Gefühl, dass du haben wirst, wenn die Aufgaben erledigt ist
- höre dir ein absolutes "Gute-Laune-Lied" an und tanze dazu!
- erinnere dich daran, warum diese Aufgabe für dich wichtig oder bedeutsam ist - das erleichtert die Arbeit
- lächle - und deine Stimmung wird sich dadurch automatisch verbessern, probiere es aus!
- wenn du magst, kannst du ätherische Öle verwenden, Zitrone oder Orange wirken motivierend und machen gute Laune
- suche dir ein Motto, das dich inspiriert und deine Anstrengungsbereitschaft steigert: Du schaffst das!



GESUNDER ENERGIEHAUSHALT:

- Sorge für ausreichend Schlaf, denn nur wenn du ausgeschlafen kannst du dich konzentrieren und gut lernen oder arbeiten
- Pausen sind wichtig - sie geben dir neue Energie
- achte auf Entspannungsphasen als Ausgleich zum Lernen oder Stress: Sorge für dich, zum Beispiel durch kurze Meditationen oder Traumreisen und Bewegung an der frischen Luft
- kennst du Power-Naps?
Ein bisschen Schlaf kann Wunder wirken!
- trinke ausreichend Wasser und versorge dich mit gesundem Essen, eine Banane oder ein paar Nüsse zwischendurch geben dir neue Energie

Was tut dir gut?
Was gibt dir neue Kraft und spendet dir Energie?

LERNUMGEBUNG GESTALTEN:

- gestalte dir einen festen Arbeitsplatz, einen Ort den du gezielt mit Lernen verbindest, dadurch stellst du automatisch die "inneren Weichen" auf "Arbeitsmodus" - und bist schneller im Workflow
- wenn du die Möglichkeit hast, suche dir einen Platz an dem du ungestört bist und in Ruhe arbeiten und lernen kannst - Handy weg!
- frische Luft fördert die Konzentration und ausreichend Platz zum Arbeiten erleichtert das Lernen



ZEITMANAGEMENT BEWUSST NUTZEN:

- erstelle dir einen Wochenplan
- plane dabei gezielt deine Arbeitsphasen und deine Pausen
- achte auf Zeitfenster für Wiederholungen oder Zeitpuffer
- sei realistisch, beginne mit kleinen Schritten
- "Eat the frog" - mach die blödeste Aufgabe zuerst!
- Fokus: erledige eine Aufgabe zur Zeit
- Zeit zur Reflexion ist so wertvoll:
Was klappt gut? Behalte das unbedingt bei!
- erschaffe dir Routinen und Rituale, das erleichtert die Arbeit und spart dir so sehr viel Zeit
- nimm deine kleinen Erfolge wahr, sei liebevoll zu dir und feiere dich für alles, was dir gelingt!



So geht Lernflow!