

# UMGANG MIT LERNHEMMERN

**"Ich kann das ja sowieso nicht.  
Ich muss es gar nicht  
erst probieren."**

## Wandle deine Glaubenssätze um

Finde positive Affirmationen, die deinen entmutigenden Gedanken umwandeln.

"Ich schaffe das.", "Ich bin gut genug.",  
"Ich glaube an mich und meine Ziele.",  
"Alles wird gut.", "Ich rocke das jetzt!"

Schreibe diese Affirmationen auf und hänge sie bei dir zu Hause als "Erinnerungsanker" auf.

## Werde dir deiner Stärken bewusst

Zweifel sind okay und gehören dazu.  
Andererseits besitzt du so viele Stärken!  
Blicke mal zurück auf all die Dinge,  
die du in deinem Leben schon gemeistert hast.

Welche Talente, Stärken, Fähigkeiten hast du?  
Frag gerne auch deine Familie, Freunde oder Lehrer  
nach ihrer Einschätzung.

Wie kannst du gut lernen?  
Wann hast du solche Phasen mal leichter gemeistert?  
Was war da anders?

## Entkräfte diesen Lernhemmer

Atme tief durch und lasse den Gedanken da sein.  
Super, dass Du ihn bewusst wahrnimmst.

Nimm Dir ein Blatt Papier und stelle Dir dann  
die folgende Frage:

"Warum schaffe ich das?"

Lasse die Antwort(en) kommen und schreibe sie auf!

## Suche dir Unterstützung und Ermutigung

Du musst da nicht allein durch - teile deine Gedanken, Sorgen und Ängste. Der Austausch hilft und du merkst, dass es nicht nur dir so geht. Eine Lerngruppe kann dir helfen, um gemeinsam Herausforderungen anzugehen und durchzuziehen. Sprich auch gerne mit deinen Lehrern, die dich bestimmt gern begleiten und bei Verständnisfragen unterstützen.

## Sorge für dich und deine Bedürfnisse

Selbstfürsorge ist wichtig, besonders in stressigen Phasen. Wenn wir nicht genug auf uns achten, dann ruhen wir nicht in uns und haben viel schneller Selbstzweifel.

Deshalb: Sorge für dich, nimm dir Zeit für schöne Dinge und belohne dich nach Anstrengungen. Auch ätherische Öle können ermutigen - Lavendel zum Beispiel.