

# UMGANG MIT LERNHEMMERN

**"Ob ich lerne oder nicht,  
ich schreibe trotzdem keine  
guten Noten."**

## Lernstrategien verändern

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Lernen nichts ändert, liegt das meist an deinen Lernstrategien.

Zeit für eine Bestandsaufnahme:

Wie bereitest du dich auf Arbeiten vor?, Wieviel Zeit nimmst du dir?, Wann lernst du?, Planst du deine Lernphasen?, Verstehst du, was du lernst?

Je intensiver du dich mit dem Lernstoff auseinandersetzt und je mehr du verstehst, desto mehr verinnerlichst du.

## Finde positive Ausnahmen

Vielleicht gab es in der letzten Zeit Klassenarbeiten, bei denen du trotz Lernen nicht das gewünschte Ergebnis hattest. Das bedeutet aber nicht, dass das immer so war.

Mach dich auf die Suche nach positiven Beispielen - du kannst gut lernen, finden heraus, wie!

Wann lief es mit dem Lernen mal besser?

Was war da anders? Gibt es Fächer oder Lehrer, bei denen es besser läuft? Was ist da anders?

Die Antworten verraten dir, wie du besser lernen kannst.

## Finde ein motivierendes Motto

Es ist wissenschaftlich belegt, dass unsere Haltung (also unsere Einstellung) mit darüber entscheidet, wie gut uns etwas gelingt. Nutze dieses Phänomen für dich!

Was empowert dich, motiviert dich?

Was ist dein Lieblingslied, das dein Herz hüpfen lässt?

Hast du ein Vorbild? Oder ein Hobby, das du liebst?

Mache ein Brainstorming mit diesen Dingen und gestalte dir daraus dein eigenes Motto!

Yes, you can!

## Klassenarbeiten reflektieren

Bei diesem Lernhemmer ist es wichtig, hinzusehen. Oft bekommt man eine Klassenarbeit zurück, schaut auf die Note und legt sie dann weg. Das machst du ab sofort anders und stellst dir die folgenden Fragen:

Wie kam es zur Note? Wo haben Punkte gefehlt?

Habe ich die falschen Inhalte gelernt?

Hatte ich den Lernstoff anders verstanden?

Habe ich Aufgabenstellungen anders bearbeitet als vorgegeben?

Wenn du dir die Zeit nimmst, dir diese Fragen zu stellen, dann sind deine Klassenarbeiten echtes Gold wert:

Du kannst herausfinden, was es zu verändern gilt, um erfolgreicher zu lernen.

## Selbstbild und Support

Du hast so viele Fähigkeiten, Ressourcen und Talente - und auch wenn es vielleicht Phasen gab, in denen du das Gefühl hattest, nicht wirklich viel bewirken zu können - du bist immer genug und kannst das schaffen!! Vielleicht hast du bisher den für dich passenden Weg noch nicht gefunden - das heißt aber nicht, dass es ihn nicht gibt. Im Gegenteil!

Werde dir dessen bewusst!

Und: 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.