|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Übung 2: Dein Lernstil – was brauchst du, um gut lernen zu können?** |
| Überlege dir mal, unter welchen Bedingungen du selbst am besten lernen kannst.* Was muss bei dir selbst erfüllt sein?
* Kannst du am besten lernen, wenn du völlig ruhig und entspannt bist, wenn du leicht aktiviert bist oder wenn du sehr aufgeregt bist? (Überleben)
* Wie kannst du diesen Zustand herstellen, wenn du vorhast, etwas zu lernen?
* Wie viel und wie lange kannst du in einem Stück lernen, bis deine Konzentration nachlässt? (Freiheit)
* Wenn du merkst, dass deine Konzentration nachlässt, ist es sinnvoll eine Pause zu machen, in der du dich bewegst und das Gelernte setzen lassen kannst, bevor du weitermachst.
* Was unterstützt dich, konzentriert zu lernen? (Macht)
* Brauchst du einen freien Tisch, auf dem dich nichts ablenkt, brauchst du Bewegung, ist es leichter für dich, wenn du laut liest oder die die wichtigen Stellen markierst?
* Wie kannst du dich zum Lernen motivieren, wenn du den Stoff einmal nicht so interessant findest? (Spaß)
* Überlege dir, welchen Nutzen du hast, wenn du etwas gut gelernt hast. Wo in deinem Leben kann dich das weiterbringen? Wie kannst du dich selbst sinnvoll belohnen?
 |
| *Deine Notizen* |