

## 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*

