

Dein Workbook

Lernen leicht gemacht

Mit Bewegung, Gefühl und
System zum Lernerfolg!



Dein 4-Wochen-Leitfaden auf den Weg in ein
selbstbestimmtes und erfolgreiches Lernen.





Hallo,

wie toll, dass du dich auf die spannende Lernreise begeben möchtest!

In den nächsten vier Wochen wirst du vier wichtige Themen erforschen, die dir helfen werden, besser zu lernen und mehr Spaß dabei zu haben.

1. Woche

In der ersten Woche wirst Du einen eigenen **Lernplan** erstellen und siehst somit auf einen Blick, wann du eigentlich Zeit für das Lernen hast. Mit einem guten Plan kannst du deine Zeit besser einteilen und weißt immer, was als Nächstes dran ist.

3. Woche

In der dritten Woche wirst du deine **Konzentrationsmonster** genauer kennenlernen und dir überlegen, wie du sie überlisten kannst. Das erhöht deine Konzentration.

2. Woche

In der zweiten Woche findest du heraus, wo du am besten lernen kannst. Manchmal ist es am Schreibtisch, manchmal im gemütlichen Lesesessel oder sogar draußen im Garten. **Ein guter Lernort kann Wunder wirken!**

4. Woche

In der vierten Woche wirst du ausprobieren, welcher **Lernrhythmus** sich günstig für dein Gedächtnis und deine Motivation auswirkt. Außerdem wirst du mit einer kleinen Übung feststellen, wie deine Gefühle dein Lernen beeinflussen können.

Am Ende jeder Woche hast du die Gelegenheit für einen kurzen **Wochenrückblick**. Dabei schaust du, was du gelernt und angewendet hast. Das ist eine tolle Gelegenheit, um deine **Erfolge zu feiern!**

Und nun viel Vergnügen beim Ausprobieren!

Herzliche Grüße

Anne



Inhaltverzeichnis

Woche 1 - Was machst du wann?	1 - 3
Woche 1 - Rückblick	4
Woche 2 - Dein Lernort	5 - 6
Woche 2 - Rückblick	7
Woche 3 - Deine Konzentrationsmonster	8 - 9
Woche 3 - Rückblick	10
Woche 4 - Dein Lernrhythmus & deine Gefühle	11 - 13
Woche 4 - Rückblick	14



Woche 1

Was machst du wann?

Warum ist ein Lernplan wichtig?

Ein Lernplan kann dir auf einfache Weise helfen, besser zu lernen.

Mit einem Lernplan siehst du, **wann du Zeit zum Lernen hast**.

Durch das strukturierte Planen hilft ein Lernplan beim konzentrierten Lernen. Du verlierst dich nicht in anderen Dingen. Du überlegst dir bereits im Voraus, wie viel Zeit du für die einzelnen Aufgaben benötigen wirst.

Ein Lernplan hilft dir, nicht alles in letzter Minute zu erledigen. So bleibst du gelassener und kannst dich besser auf deine Prüfungen vorbereiten.

Wichtig ist, plane genügend **Pausen** ein. So kannst du dich erholen und frische Energie tanken.

Ein Lernplan ist deine **Starthilfe** zum erfolgreichen Lernen.

Tipp: Starte mit deinem Lernplan am Wochenende und plane so die kommende Woche.

Auf der nächsten Seite findest du eine Anleitung für die Erstellung deines Lernplans. Auf der darauffolgenden Seite findest du eine Vorlage für deinen Lernplan.

Meine Belohnung

Schreibe auf, womit du dich am Ende der Woche belohnst, wenn du die kommende Woche erfolgreich deine Lernplanung durchgeführt hast.

.....

.....

.....



Woche 1

Was machst du wann?

Am Anfang der Woche

- 1** Fülle den Wochenplaner (auf der nächsten Seite) aus. So kannst du auf einen Blick sehen, wann du Zeit für das Lernen hast. Nutze verschiedenfarbige Stifte um die Kästchen auszumalen. Starte mit deinen festen Terminen. Anschließend malst du die Kästchen für Zeiten zum Chillen aus. Die restlichen Kästchen sind dann mögliche Lernzeiten, die du nun verplanen kannst.

Extra-Tipp: Halte dir einen Tag in der Woche frei! An diesem Tag wird nicht gelernt.

- 2** Schreibe auf, was in den kommenden 2 bis 3 Wochen ansteht und womit du bereits in dieser Woche beginnen solltest? Verteile die Aufgaben in deinen Wochenplaner.

.....

.....

.....

Täglich

- 1** Schreibe auf, was gibt es heute oder auch in den kommenden Tagen zu tun? (Hausaufgaben, Lernen für Prüfungen, Wiederholung von Lernstoff, Vokabeln, Vor- oder Nachbereitung des Unterrichts)

.....

.....

.....

- 2** Schreibe in deinen Wochenplaner und verteile die Aufgaben in deine geplanten Lernzeiten.

Woche 1

Was machst du wann?

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							

feste Termine

Schule, Hobbys, Arzttermine,
Familien- oder Essenszeiten

Chillen

Freunde treffen, Zocken, Handy,
Spielen oder einfach nichts tun

Lernzeit

Hausaufgaben, Prüfungen,
Wiederholungen, Vor- o.
Nachbereitung, Vokabeln

Woche 1 - Rückblick

Was machst du wann?

Schau zurück auf die letzte Woche:



- Klopfe dir selbst auf die Schulter und sag laut zu dir selbst "Gut gemacht!"
- Wie hat dir das Erstellen des Lernplans beim Lernen geholfen?
- Was hat für dich gut funktioniert, was hat weniger gut funktioniert?
- Hast du Ideen, die du in den kommenden Wochen ausprobieren möchtest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Woche 2

Dein Lernort

Warum ist dein Lernort wichtig?

Es ist besonders wichtig, dass du dich an deinem Lernort wohlfühlst. Wenn du dich wohlfühlst lernst du leichter und bist motivierter.

Du kannst deinen **Lernort auch gerne variieren**.

Manchmal magst du es vielleicht, Vokabeln auf dem gemütlichen Sofa zu lernen, aber wenn du schreibst, sitzt du vielleicht lieber an deinem Schreibtisch.

Vielleicht bevorzugst du es, in Gesellschaft zu lernen, um das Gelernte zu besprechen und auszusprechen oder du ziehst es vor, in einer ruhigen Umgebung zu arbeiten.

Für knifflige Matheaufgaben ist es ratsam, möglichst viel **Tageslicht** (also Licht mit einem hohen Blauanteil) zu haben, während wärmeres, **gedämpftes Licht** deine Kreativität fördern kann.

Bewegung beim Lernen kann ebenfalls hilfreich sein. Zum Beispiel kannst du Vokabeln oder Fakten, die du auswendig lernen musst, während eines Spaziergangs wiederholen.

Du könntest auch mit Freunden in den Park gehen und den Lernstoff beim Ballspielen gemeinsam wiederholen. Oder du startest vor jeder Lerneinheit mit einer Runde Bewegung (z. B. Tanzen zum Lieblingssong).

Bewegtes Lernen an der frischen Luft kann das Lernen positiv beeinflussen.



Woche 2

Dein Lernort

Überlege dir, wo du lernen möchtest? Welcher Ort eignet sich für welche Lernaufgabe? Möchtest du mit oder ohne Bewegung lernen?

Was wird gelernt?	Wo will ich lernen?	Mit oder ohne Bewegung (welche Bewegung)?

Bevor du an deinem gewählten Lernort loslegst, überprüfe kurz:

- Alle benötigten Sachen für die bevorstehende Aufgabe liegen bereit.
- Alles, was dich ablenken kann, ist weggeräumt. (Handy, Spiele, etc.)
- Du hast gelüftet.
- Du hast ausreichend Licht.
- Es steht etwas zu Trinken bereit.

Woche 2 - Rückblick

Dein Lernort



Schau zurück auf die letzte Woche:

- Klopfe dir selbst auf die Schulter und sag laut zu dir selbst "Gut gemacht!"
- Wie haben dich deine gewählten Lernorte beim Lernen unterstützt?
- Wie haben dir die gewählten Bewegungen beim Lernen geholfen?
- Was hat für dich gut funktioniert, was hat weniger gut funktioniert?
- Hast du Ideen, die du in den kommenden Wochen ausprobieren möchtest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Woche 3

Deine Konzentrationsmonster

Was ist ein Konzentrationsmonster?

Ein Konzentrationsmonster ist etwas, das dich beim Lernen ablenken kann. Das können **Gedanken, Gefühle, Dinge**, wie das Handy oder **Geräusche** sein.

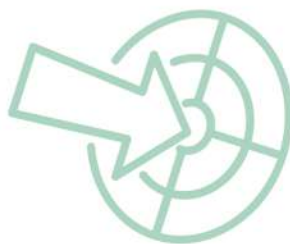
Wenn du dich zum Beispiel mit jemandem gestritten hast, denkst du vielleicht immer noch darüber nach. Das macht es schwer, sich auf das Lernen zu konzentrieren.

Manchmal gibt es laute Geräusche von draußen oder Geschwister, die herumtoben. Das kann dich beim konzentrierten Lernen stören.

Wenn du immer wieder auf dein Handy schaust oder Nachrichten liest, während du lernen solltest, kann das auch ablenken.

In dieser Woche kannst du darüber nachdenken, was dich schnell ablenkt und wie du diese Konzentrationsmonster überlisten kannst. So kannst du fokussierter beim Lernen bleiben und dich weniger ablenken lassen.

Das spart Energie, Zeit, reduziert Fehler und erhöht deine Leistungsfähigkeit.



Woche 3

Deine Konzentrationsmonster

- 1** Welche Konzentrationsmonster nerven dich oft beim Lernen oder Hausaufgaben machen?
Was oder wodurch wirst du oft abgelenkt?



- 2** Wie könntest du die Konzentrationsmonster überlisten?

Extra-Tipp: Überlege dir wann oder wobei du dich besonders gut konzentrieren kannst? - Was fühlst du dann, wo bist du, wer ist vielleicht bei dir? Kannst du etwas davon auch für die Überlistung deiner Konzentrationsmonster nutzen?

Konzentrationsmonster	Überlistung

Woche 3 - Rückblick

Deine Konzentrationsmonster

Schau zurück auf die letzte Woche:



- Klopfe dir selbst auf die Schulter und sag laut zu dir selbst "Gut gemacht!"
- Wie hat sich das Zählen deiner Konzentrationsmonster auf deine Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit ausgewirkt?
- Hast du weitere Konzentrationsmonster entdeckt?
- Was hat für dich gut funktioniert, was hat weniger gut funktioniert?
- Hast du Ideen, die du in den kommenden Wochen ausprobieren möchtest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Woche 4

Dein Lernrhythmus & deine Gefühle

Warum Gefühle dein Lernen beeinflussen?

Deine Gefühle beeinflussen deine Gedanken und somit auch dein Lernen.

Manchmal auf positive, manchmal auf herausfordernde Weise. Wenn wir **glücklich** oder **neugierig** sind, fällt das Lernen oft leichter. Aber wenn wir traurig oder gestresst sind, kann es schwieriger sein, sich zu konzentrieren. Auch die **Merkfähigkeit** wird von deinen Gefühlen beeinflusst. Dein Gehirn merkt sich Dinge leichter, die du mit Interesse, Motivation und Neugierde lernst, diese Dinge sind dann wichtig genug, dass sie auch vom **Arbeitsspeicher in den Langzeitspeicher** deines Gehirns wandern. Was du als langweilig empfindest, wirst du dir auch schlechter merken und schneller wieder vergessen.

Es ist vollkommen in Ordnung, gute und weniger gute Gefühle zu haben. Sie sind Teil unseres Lebens. Wenn du **achtsam** mit ihnen umgehst, kannst du erfolgreicher lernen.



Warum du deine Lerneinheiten mit einer Gehirnaktivierung starten solltest?

Eine Gehirnaktivierung durch **Bewegung** oder **mentales Aktivierungstraining** (MAT) vor dem Lernen kann dir helfen, das Beste aus deinem Lernen herauszuholen. Dein Gehirn ist dann vorbereitet und du kannst dich besser konzentrieren, merkst dir Dinge müheloser und machst weniger Fehler. **Drei bis fünf Minuten** vor jeder Lerneinheit genügen.



Warum kurze Lerneinheiten und Pausen wichtig sind?

Wenn du in **kürzeren Lerneinheiten** lernst bleibst du **aufmerksam**. Du ermüdest nicht so leicht und hältst deine Motivation hoch. **Kurze Pausen** zwischen den Lerneinheiten helfen deinem Gehirn neue Energie zu tanken und das eben Gelernte besser zu verarbeiten und dich später leichter zu erinnern.



Woche 4

Dein Lernrhythmus & deine Gefühle

- Starte am Anfang deiner Lerneinheit mit einer kurzen Überprüfung deiner Gefühle. Gehe dafür zur nächsten Seite und, kehre danach wieder hierhin zurück.



- Mach eine kurze Bewegungsübung (z. B. Tanze zu deinem Lieblingslied) oder mach kleine Rätsel zur Aktivierung deines Gehirns.
- Nun lernst du!
Beobachte dabei deine Konzentrationsspanne. Die liegt normalerweise zwischen 10 Minuten und 30 Minuten. Das hängt unter anderem vom deinem Alter ab.
Lerne nach Möglichkeit nie länger als 25 Minuten am Stück.
- Nach der Lerneinheit wiederholst du kurz das eben Gelernte.
- Und dann folgt eine kurze Pause von 5 Minuten.
Danach startest du wieder von vorn.
Nach 3 - 4 Wiederholungen (Lernrunden), solltest du eine längere Pause (mindestens 15 Minuten) machen.
- Wie geht es dir nach dem Lernen? Nutze gern dafür wieder die Smiley-Skala auf der nächsten Seite.

Woche 4

Deine Gefühle

1 Wie fühle ich mich, wenn ich an die bevorstehende Aufgabe denke?



2 Welches Gefühl benötige ich für die vor mir liegende Aufgabe?



3 Was kann ich tun oder was braucht es, damit sich dieses Gefühl einstellt?

.....

.....

.....

Woche 4 - Rückblick

Dein Lernrhythmus & deine Gefühle

Schau zurück auf die letzte Woche:



- Klopfe dir selbst auf die Schulter und sag laut zu dir selbst "Gut gemacht!"
- Wie hat sich der achtsame Umgang mit deinen Gefühlen auf dein Lernen ausgewirkt?
- Wie hat dich der Lernrhythmus in deiner Motivation und Konzentration bestärkt?
- Was hat für dich gut funktioniert, was hat weniger gut funktioniert?
- Hast du weitere Ideen, die du ausprobieren möchtest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Möchtest du tiefer in die Welt des erfolgreichen Lernens mit
Bewegung, Gefühl und System eintauchen?
Oder wünschst du dir eine individuelle Lernbegleitung für dich
selbst oder dein Kind?

Dann kontaktiere mich gern oder besuche meine Website, um
herauszufinden, wie wir zusammenarbeiten können.

Deine Reise für ein lebendiges Lernen beginnt hier.

+49 30 31 98 82 33
info@lerncoach-anne-borck.de
www.lerncoach-anne-borck.de