

# Lerntipps



## Lerncoaching = Lernen mit Intuition

- Mache deinen Arbeitsplatz zum Wohlfühlplatz. Dein Schreibtisch wird mit einfachen Mitteln (Fotos, Pflanzen, etc.) zum Ort des kreativen Schaffens.
- Mache "Pausen nach Gefühl". Meist ist die Kombination von einer 3/4 Stunde lernen und 1/4 Stunde Pause optimal.
- Suche dir einen Lernpartner. Überlege, welche Aufgaben du besser im Team erledigen kannst.
- Schließe mit dir selbst einen Lernvertrag. Plane wie du, was, bis wann erledigen willst.



## Lerncoaching = Lernen mit Selbstvertrauen

- Gehe beim mündlichen Lernen auf und ab. Erkläre dir die Lerninhalte selbst. Am meisten merkst du dir, wenn du dir den Lernstoff selbst laut vorsprichst (oder auf deinem MP3-Player immer wieder anhörst).
- Gestalte deine Notizen kreativ (Lernplakat).
- Übe das Vortragen von Referaten vor dem Spiegel - das stärkt dein Selbstvertrauen.
- Lerne in Intervallen. Variiere die Reihenfolge des Lernstoffes. Wiederhole Vokabeln nicht gleich nach dem Lernen, sondern erst einige Zeit später.



## Lerncoaching = Lernen mit System

- Teile den Lernstoff in Stichwörter auf.
- Schaffe Ordnung (Post-its®, Karteikarten).
- Verwende Textmarker und Buntstifte.
- Erstelle eine Prioritätenliste. Was ist sehr wichtig und was hat Zeit?
- Trainiere dein Zeitgefühl. Schätze zu Beginn einer Aufgabe ein, wie viel Zeit du dafür benötigen wirst.
- Schaffe dir Zeitreserven (Plane in etwa drei bis fünf Tagen vor der richtigen Prüfung mit dem Lernen fertig zu sein)
- Lege dir Checklisten an.
- Verliebe dich in den Lernstoff. Mache Stoffabgrenzungen, informiere dich im Internet über den Lernstoff - das schafft wertvolles Zusatzwissen.
- Coached by team-plus! Tausende, erfolgreiche Schüler können sich nicht irren. Mit guter Nachhilfe und zielorientiertem Lerncoaching begleiten wir auch dich zum persönlichen Lernerfolg.



## Lerncoaching = Lernen mit Logik

- Analysiere typische Lehrerfragen. Fragt dein Lehrer eher nach Fakten, Daten und Zahlen oder eher nach dem Warum - Wieso - Weshalb? Passe dein Lernverhalten an das Prüfungsverhalten deines Lehrers an.
- Frage bei neuen Aufgaben nach Eselsbrücken, Querverbindungen und verwende dabei Lösungsstrategien mit denen du bereits bei vorausgegangenen Aufgabenstellungen erfolgreich warst.
- Trainiere deinen Mut zur Lücke. Lerne dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch bewusstes Auswählen und Weglassen lernst du effizienter und nachhaltiger.
- Achte darauf, dass du dein Ziel realistisch wählst. Weniger ist oft mehr.
- Wiederholen, wiederholen, wiederholen. Wiederhole bereits Gelerntes. So gelangt der Lernstoff ins Langzeitgedächtnis und kann auch in Stresssituationen besser angewandt bzw. wiedergegeben werden.

[www.lerncoaching.at](http://www.lerncoaching.at)

team-plus! Lernhilfe-Institut, 1040 Wien, Favoritenstr. 70/14, Tel. 01 / 503 94 10