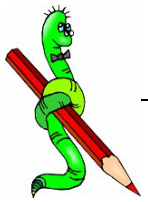

Checkliste

Leichter Lernen

- ☐ Ich versetze mich bewusst in den günstigsten Bewusstseinszustand, abhängig von den Frequenzbereichen der Hirnstromwellen
- ☐ Ich richte meine Arbeitsplanung nach meinem Biorhythmus aus
- ☐ Ich kenne meinen vorherrschenden Lerntyp und richte meine Lernmethoden danach aus
- ☐ Ich achte darauf mich weder zu über- noch zu unterfordern
- ☐ Ich gestalte eine für mich angenehme Lernumgebung (aufgeräumter Schreibtisch, Musik, Getränk,…)
- ☐ Ich stecke meine Zeitziele so, dass auch noch Puffer da sind
- ☐ Ich arbeite mit Mind Maps um Wissen darzustellen.
- ☐ Ich nutze meine Kreativität indem ich mir Informationen bildhaft Vorstelle und gegebenenfalls in eine Bildgeschichte verpacke
- ☐ Ich mache ausreichend Pausen
- ☐ Ich lasse mich nicht von anderen runterziehen
- ☐ Ich lerne kontinuierlich und stecke mir selbst hierfür kleine Teilziele
- ☐ Motivationseinbrüche analysiere ich sofort
- ☐ Ich führe Buch über meine Vorhaben und hake sie ab, so dass ich meine Erfolge sehen kann
- ☐ Ich arbeite mit Zeitplänen (Semesterplan, Tagesplanung)
- ☐ Ich belohne mich für erreichte Ziele auch einmal selbst