

## Checkliste: Lernen und Behalten

- Ich gehe motiviert und körperlich aufrecht an die Arbeit!
- Ich mache mir bewusst, wofür ich lerne!
- Ich verschaffe mir zuerst einen Überblick über die Lerninhalte!
- Ich schreibe mir die Gliederung des Lernstoff auf mit dem Fundort im Buch oder Heft auf, so, dass ich das Erledigte abhaken kann!
- Ich richte mich nach meinem Lerntyp!
  - Visuell: Bilder, Grafiken, Mindmaps!
  - Auditiv: Zuhören, Reime schreiben, Lieder dichten
  - Kommunikativ: In Gruppen lernen, erklären und erklärt bekommen, diskutieren, Rollenspiele!
  - Motorisch: Spielen, rhythmische Bewegungen, Tanz, Laufen
  - Haptisch: Mit dem Tastsinn erkunden, anfassen!
  - Abstrakt: Regeln einprägen!
- Ich setze möglichst viele Sinneskanäle ein und verbinde sie!
- Ich lerne in angenehmer, anregender Umgebung!
- Ich lerne in mehreren Durchgängen – nie mehr als sieben Vokabeln oder zwei Regeln auf einmal!
- Ich versuche, den Lernstoff mit Bekanntem zu verknüpfen!
- Ich arbeite den Lernstoff aus, lerne nicht oberflächlich, sondern gründlich.
- Ich kontrolliere nach jedem Lernschritt meine Fortschritte.
- Ich lerne zuerst das Interessante.
- Ich belohne mich nach jedem Lernschritt mit Dingen, die mir liegen.
- Ich Sorge dafür, dass ich nicht gestört werde.
- Ich entferne alle Ablenkungsmöglichkeiten.
- Ich nutze jede Möglichkeit, spielerisch zu lernen.
- Ich nehme vor dem Lernen nur leichte Nahrung zu mir.
- Ich trinke ausreichend – Wasser, Tee, Säfte.
- Ich Sorge für eine angenehme Raumtemperatur.
- Ich lüfte vor dem Lernen gut durch.
- Ich höre beim Aufräumen vor dem Lernen und in den Lernpausen meine Lieblingsmusik.

- Ich setze oder lege mich bequem hin.
- Ich ärgere mich nicht über zurückliegende Misserfolge.
- Ich lerne ohne Angst vor dem Stoff oder möglichen Fehlschlägen.
- Ich verdeutliche mir, dass ich Fehler brauche, um mich zu entwickeln.
- Ich denke an die Ziele, die ich durch effektives Lernen erreichen kann.
- Ich gehe sinnvoll mit meinen Schwächen um. Vielleicht kann ich ja Stärken daraus machen.
- Ich Sorge vor dem Lernen für eine Stimmung angenehmer Ruhe.
- Nutze vor dem Lernen deinen Lieblingsduft.
- Ich lerne nie mehr als 5-8 Stunden am Tag.
- Ich unterbreche mein Lernen alle 10 Minuten, mache alle 25 Minuten eine fünfminütige Pause, alle 1-2 Stunden eine zwanzigminütige Pause und alle 3-4 Stunden eine große Erholungspause.
- Ich plane meinen Lerntag sorgfältig.
- Ich richte mich nach meiner persönlichen Leistungskurve.
- Ich mache viele verschiedene Übungen!
- Ich lerne abends auf der Bettkante noch einmal kurz das Wichtigste.
- Ich erkläre den Lernstoff meinen jüngeren Geschwistern, Freunden oder Nachhilfeschülern.
- Ich nutze eine Lernkartei.
- Ich denke mir selbst Übungsaufgaben aus.
- In meiner Freizeit Sorge ich für ausreichend Bewegung.
- Wenn ich ein (vielleicht sogar unwichtiges) Problem trotz einiger Anstrengung nicht lösen kann, mache ich zwischenzeitlich etwas anderes.
- Ich lerne normalerweise am selben Ort.
- Unbekannte Wörter schlage ich nach oder suche im Netz nach einer Erklärung.
- Wichtige Zeitungsartikel oder Briefe zu meinen Interessengebieten bewahre ich auf.
- Ich lese regelmäßig die Tageszeitung.
- Im Unterricht rede ich mit.
- Wenn ich etwas Interessantes lese, dann mache ich mir Notizen.

- Beim Lernen schaue ich mir auch die Bilder und Schaubilder gründlich an.
- Ich überfliege ein Schulbuchkapitel erst, bevor ich zu lernen beginne.
- Ich habe ein übersichtliches, vollständiges Heft.
- Ich halte mich an meinen Zeitplan.
- Ich mache Zeichnungen, um den Stoff besser zu verstehen.
- Ich halte meinen Schreibtisch frei.
- Ich leihe mir aus der Bücherei Lektüre aus, die mir im Unterricht hilft.
- Ich lasse mir Bücher zu meinen Interessengebieten schenken.
- In Reichweite meines Schreibtischs steht alles, was ich zum Lernen brauche.
- Wenn ich im Unterricht etwas nicht verstehe, dann frage ich nach.
- Vor Klassenarbeiten überlege ich mir, wie die Fragestellungen lauten könnten.
- Ich übernehme die volle Verantwortung für meinen Lernerfolg, beschwere mich also nicht über den Lehrer.