

Finde Deine Welt des Lernens!

INHALT

<i>KAPITEL 1</i>	GUT lernen	06
<i>KAPITEL 2</i>	Lernen lernen	11
<i>KAPITEL 3</i>	Wichtige Grundlagen für erfolgreiches Lernen	18
	<i>GRUNDLAGEN – No 1</i>	Einstellung 23
	<i>GRUNDLAGEN – No 2</i>	Ziel 25
	<i>GRUNDLAGEN – No 3</i>	Stärken 31
	<i>GRUNDLAGEN – No 4</i>	Lerntyp 39
	<i>GRUNDLAGEN – No 5</i>	Lernplan & Wiederholungen 44
<i>KAPITEL 4</i>	Wie LernCoaching in der Praxis funktioniert	49
<i>KAPITEL 5</i>	Ist LRS oder eine andere Diagnose therapiebedürftig?	54
<i>KAPITEL 6</i>	Zusammenfassung	65
<i>ÜBER GUT</i>	Wie diese Heftreihe zu verwenden ist und weitere Teile	67
Impressum		69

GUT lernen

Hier gehts ums Lernen. – Ich möchte, dass du GUT lernen kannst und Erfolg, Spaß und Freude dabei hast, denn dann ist lernen nachhaltig.

Und weil es DAS richtige Lernen nicht gibt, habe ich „Hundert Welten“ ins Leben gerufen. Einen Blog rund ums Lernen; sozusagen die Suchmaschine für DEIN Lernen! Ich möchte, dass du ganz viel über das Lernen weißt und dass du dir damit selbst helfen kannst, DEIN Lernen zu finden!

Die GUT-Sammelreihe bündelt nun übersichtlich in kleinen Häppchen die Themenbereiche des Lernblogs. Lernen geht in unserem Leben zum größten Teil so leicht, dass wir es gar nicht merken!

Was glaubst du:

Wie groß – in % – ist der Teil des Lernens, der bei DIR leicht geht?

..... %

Der Rest lässt sich mit einigen Tricks auch erledigen. Es geht hier nicht so sehr um Lerntechniken sondern um die Einstellung zum Lernen. Mit dieser Heftreihe kannst du dich nämlich selbst zum Thema Lernen coachen. Lern-Coaching zum Selbermachen.

Lernplan & Wiederholungen

Mit Wiederholungen und Plan zum Ziel

Der Weg zum Ziel besteht aus verschiedenen Schritten. Die ersten vier Schritte bist du mit den vorherigen Punkten schon gegangen. Nun kommt noch der letzte, der fünf Punkte, den ich weiter aufgliedere :

> 1 <

Lernplan

Immer wieder bekomme ich zu hören: „Ach ... Lernpläne hab ich schon so oft probiert, das passt einfach nicht zu mir!“ Frage ich dann genauer nach, kommt oft raus, dass vorgefertigte Lernpläne benutzt wurden, die tatsächlich nicht zur jeweiligen Person gepasst haben.

Ein Lernplan kann nur funktionieren, wenn es DEIN Lernplan ist, der zu DEINEM Leben und DEINEM Lernen passt.

Wie die generelle Struktur eines Lernplanes funktioniert, beschreibe ich im Heft No 02 „Gut bei mir“. In Deinem Plan sind schon die Wiederholungen im Lernen, die gegen das Vergessen arbeiten.

*Denn kontinuierliches Lernen
und am Ball bleiben
ist wie der Zauberspruch
für den Zauberer.*

Für gezielte Wiederholungen vor Prüfungsphasen empfehle ich besondere Zeitfenster und eine konkrete Planung für die Lerneinheiten.

> 2 <

Lerntagebuch

Warum und wie du ein Lerntagebuch (s. 34) führen solltest, wird an anderer Stelle ausführlicher erklärt. Notiere dir, was du jeden Tag geschafft hast und aus welchem Grund etwas nicht. Wie ging es dir dabei? Betrachte dir dieses Tagebuch am Ende der Woche und überlege, was du in der nächsten Woche evtl. verändern willst. Sei auch stolz auf deine Erfolge.

Lass dich nicht von scheinbar zusätzlichem Zeitaufwand schrecken. Es hat echt viele Vorteile. Einen meiner Coaching-Schüler habe ich einmal für 6 Wochen dazu „genötigt“. Etwas widerwillig hat er es dann doch gemacht und nach 5 Wochen hat er mir erklärt, dass er es JETZT kapiert hat. Nun habe er die Sicherheit und Routine. Dann brauchts auch das Tagebuch nicht mehr.

> 3 <

Biorhythmus

Beobachte dich doch einmal selbst. Wann lernst du effektiv, gut und leicht? Das ist individuell und kann von den üblichen Kurven ganz schön abweichen.