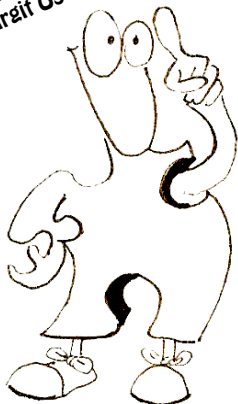


Iris Komarek

Coache Dich selbst - werde fit fürs Lernen!

Die 40 besten Lerntricks für
SchülerInnen & StudentInnen

mit Illustrationen von
Birgit Österle



ile-ich lern einfach! ®

LERNCOACHING KALENDER 2012

Coache Dich selbst - werde fit fürs Lernen!

Den Coach kennst Du sicher vom Sport, wo er seine Sportler darin unterstützt, das Beste aus ihnen heraus zu holen!

Für das Lernen gibt es auch Coachs - sie unterstützen Schüler, Studenten und auch Erwachsene dabei, das Beste beim Lernen aus ihnen heraus zu holen.

Aber Du kannst auch eine ganze Menge selber tun, um Dich beim Lernen zu verbessern. Es gibt viele Tipps und Tricks, die Dir den Lernalltag sofort leichter machen - Dir aber vielleicht noch niemand erzählt hat!

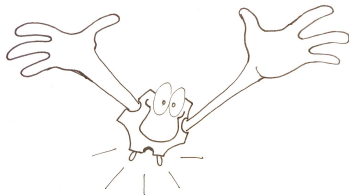
Denn einfach nur mehr lernen, ist selten der Schlüssel zum Erfolg. Es geht vielmehr darum anders, besser, schlauer und effektiver zu lernen. Das spart Dir sogar viel Zeit ein.

Zum Lernerfolg gehören mehrere Bereiche. Du kannst Dir das wie ein Puzzle vorstellen. Jedes Puzzleteil ist wichtig. Wenn es überall klappt, dann läuft das Lernen wie geschmiert!

Mit diesem Kalender kannst Du Dich auf jedem Puzzleteil verbessern - probiere es aus!

<p>Selbsteinschätzung</p> <p>- lerne Deine Schwächen und Stärken kennen -</p> <p>TIPP 1-3</p>	<p>Gehirn</p> <p>- tue deinem Gehirn Gutes, dann lernst es leicht und erfolgreich -</p> <p>TIPP 4-11</p>	<p>Konzentration</p> <p>- lasse Dich von nichts und niemanden ablenken -</p> <p>TIPP 12-15</p>
<p>Organisation</p> <p>- mache Dir einen Plan, dann läuft es wie geschmiert -</p> <p>TIPP 16-17</p>	<p>Motivation</p> <p>- lernen können auch wenn Du keine Lust hast -</p> <p>TIPP 18-21</p>	<p>Lernstrategien</p> <p>- setze clevere, effektive Lernstrategien ein -</p> <p>TIPP 22-29</p>
<p>Innere Stärken</p> <p>- glaube an Dich selbst, dann wächst Du über Dich hinaus -</p> <p>TIPP 30-34</p>	<p>Prüfungs-kompetenz</p> <p>- gehe gut vorbereitet und cool in die Prüfung -</p> <p>TIPP 35-36</p>	<p>Selbstverantwortung</p> <p>- übernehme Verantwortung für Dich selbst -</p> <p>TIPP 37-40</p>

Wenn Du einen Lerncoach in Deiner Nähe suchst, findest Du eine Liste auf den letzten Seiten dieses Kalenders!



Januar 2012							Februar 2012							März 2012						
M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29					26	27	28	29	30	31	
30	31																			

April 2012							Mai 2012							Juni 2012						
M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				

Dezember / Januar / KW52	Januar / KW01
26.12. Montag (2. Weihnachtstag)	02.01. Montag
27.12. Dienstag	03.01. Dienstag
28.12. Mittwoch	04.01. Mittwoch
29.12. Donnerstag	05.01. Donnerstag
30.12. Freitag	06.01. Freitag (Heilige Drei Könige)
31.12. Samstag (Silvester)	07.01. Samstag
01.01. Sonntag (Neujahr)	08.01. Sonntag

Tipp 1: Lernkompetenzen analysieren!

Die folgenden Fragen helfen Dir zu erkennen, an welchen Puzzleteilen Du noch arbeiten kannst.

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf Dich zu?

1=trifft gar nicht zu / 10=trifft sehr zu.

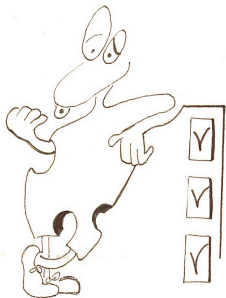
Nr	Aussagen	Wert
1	Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Lernen.	
2	Ich kenne meine Schwächen und Stärken sehr gut.	
3	Ich kann mich gut zum Lernen motivieren.	
4	Ich kenne viele effektive Lernmethoden.	
5	Ich kann mich gut konzentrieren.	
6	Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.	
7	Ich weiß, wie ich mein Gehirn in den Arbeitsmodus bringe.	
8	Ich komme mit der Lernzeit gut aus.	
9	In Prüfungen gehe ich gut vorbereitet und gelassen.	

Tipp 3: Mache Dir Deine Schwächen und Stärken bewusst!

Nimm Dir Zeit und mache Dir Deine Stärken und Schwächen in Bezug auf das Lernen bewusst - das hilft Dir, Dich weiter zu verbessern!

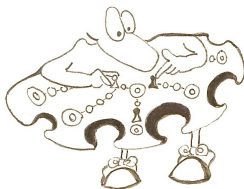
**Das sind meine Schwächen:
(z.B. ich lasse mich leicht ablenken)**

**Das sind meine Stärken:
(z.B. ich kann gut auswendig lernen)**



Tipp 8: Sorge für gute Lern-Laune!

Wenn Du gestresst, ärgerlich, angespannt oder ängstlich bist, lernst Du langsamer und schlechter. Das Gehirn lernt nämlich am besten in einem entspannten und gut gelaunten Zustand.



Tu Dir also was Gutes vor dem Lernen: mache schöne Musik an, geh Laufen um Stress abzubauen, spiele Dein Lieblingsspiel oder lies ein paar Witze. Kurz: mach etwas, das Dich gut drauf bringt - und lerne erst dann!

Tipp 9: Iss täglich „guten“ Zucker!

Da das Gehirn sehr viel Energie braucht, benötigt es Glukose. Und das nicht zu wenig: ca. 125g reinen Zucker pro Tag braucht ein normaler Erwachsener.

Nimm diese Dosis aber nicht in Form von Süßigkeiten zu Dir (diese machen Dich im Gegenteil schlapp und unkonzentriert), sondern in Form von „gutem“ Zucker, also komplexen Kohlehydraten. Diese findest Du in allen Vollkornprodukten und Obst.

Tipp 14: Schalte Störungen von außen ab!

Wenn Du ganz in einer Aufgabe versunken bist, dann schaltest Du die gesamte Umgebung aus. Nichts kann Dich aus der Ruhe bringen, Du hörst nicht einmal, wenn Dich jemand anspricht. Das ist ein Super-Konzentrations-Zustand, den Du selbst hervorrufen kannst.



Stelle Dir vor, Du hättest eine Glaskapsel um Deinen Kopf. Das Glas ist so dick, dass alle Störungen von außen daran abprallen. Du kannst nach Belieben das Glas dicker oder dünner machen.

Du kannst Dir auch vorstellen, Du wärest mit Deinem Buch oder dem Lehrer mit einem Rohr verbunden, das ebenfalls Ablenkung von außen abblockt.

So konzentrieren sich übrigens die Spitzensportler!

Tipp 16: Verschaffe Dir einen Überblick!

Verschaffe Dir zunächst einen Überblick über den Lernstoff (wie viele Bücher, Kapitel, Seiten, Themen ... zu lernen sind).

Erstelle eine Wichtigkeits- und Fähigkeiten-Matrix, die Dir zeigt, worauf Du viel oder wenig Zeit verwenden solltest.

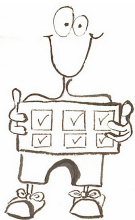
	wenig wichtig	sehr wichtig
kann ich	Priorität 4	Priorität 2
kann ich nicht	Priorität 3	Priorität 1

Stelle fest, wie viel Zeit Du für das Lernen hast (Monate, Wochen oder Tage ...). Beachte auch, dass Du ausser Lernen auch noch andere Sachen zu erledigen hast. Sei realistisch in der Zeitplanung!

Tipp 17: Erstelle einen Lernplan!

Verteile den Lernstoff auf die zur Verfügung stehenden Tage / Wochen / Monate (benutze evtl. diesen Kalender).

Achte auf genügend Pufferzeiten für „Keine Lust“-Tage, Krankheiten, Wiederholungstage, andere Verpflichtungen etc..



Tipp 20: Nutze die Kraft des Rhythmus'!

Je unregelmäßiger und zu je unterschiedlicheren Zeiten Du lernst, desto stärker wird der innere Schweinehund, der Dich vom Lernen abhält und desto schwächer wird Deine Überwindungskraft!

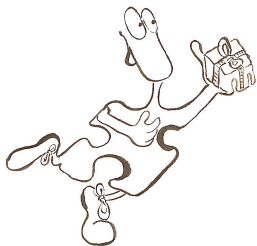


Lege also feste Zeiten für jeden Tag fest und halte sie ein - egal wie Du Dich dabei fühlst. Es wird immer besser werden - versprochen!

Tipp 21: Belohne Dich für Erfolge!

Nichts ist besser für Motivation wie Erfolg. Was Erfolg ist, hängt ganz davon ab, welche Ziele Du Dir setzt!

Überlege Dir schon beim Festlegen des Zieles, wie Du Dich für das Erreichen belohnen kannst: z.B. mit einem Extra-Kinobesuch, mit Deinem Lieblingsessen, einem Ausflug in die Berge oder einem Konzertbesuch.



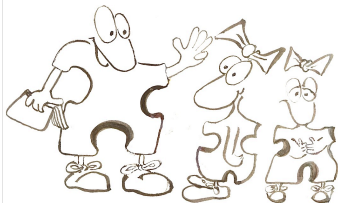
Tipps 28: Nutze verschiedene Orte fürs Lernen!

Eine nützliche Eigenheit des Gehirns ist, dass es sich Informationen erstaunlich leicht merken kann, wenn sie mit bestimmten Orten verknüpft sind.

Angenommen, Du musst 4 Mathe-Formeln lernen: Suche Dir für jede Formel einen eigenen Platz, z.B. Bett, Schreibtisch, Couch im Wohnzimmer, Stuhl in der Küche. Beginne mit dem Bett und lerne die Formel auswendig. Mache dann 3-5 Übungsaufgaben zu dieser Formel. Mache eine 2-minütige Minipause und gehe dann zum Schreibtisch für Formel 2, usw.

Tipps 29: Wiederhole clever!

Was man gelernt hat, ist schon nach kurzer Zeit wieder vergessen, wenn man den Lernstoff nicht wiederholt! Deshalb gehört das Wiederholen zum Lernen einfach dazu.



Wiederhole am besten das Gelernte noch am selben Tag, dann nach 1 Tag, nach 1 Woche, ggfls. nach 1 Monat und nach 6 Monaten noch einmal - dann behältst Du es für die Ewigkeit!

Nutze dafür Karteikästchen, Online-Abfragen oder Mappen mit mehreren Fächern!

Lerncoachs nach PLZ sortiert

Farida Tlili	10715 Berlin	030/20069518 info@schulcoaching-training.de www.schulcoaching-training.de
Aysegül Kanat	21335 Lüneburg	04131/409690 ayseguel.kanat@web.de
Ute Steinsberger	21335 Lüneburg	01711/7551577 steinsberger@visionsteps.de www.visionsteps.de
Regina Schulz	21382 Brietlingen	04133/2039002 info@per-lexxperts.de www.per-lexxperts.de
Julia Edelstein	21394 Kirchgellersen	04135/800042 shaolin_lueneburg@gmx.de
Renate Brandt	24306 Plön	04522/746622 mail@brandtbrain.de www.brandtbrain.de
Frank Navel	28865 Lilienthal	04298/279738 frank@navel-coaching.de www.navel-coaching.de
Angelika Gronkowski	29640 Schneverdingen	05193/7288 a.gronkowski@t-online.de
Susanne Meyer	31737 Rinteln	0151/54651764 susanne.meyer.nlp@t-online.de
Inga Täger	34346 Hann.Münden	05541/2997 ingataeager@t-online.de
Nora Wilcke	39104 Magdeburg	0391/73347102 kontakt@erstaunDich.de www.erstaunDich.de
Iris Lankers	53125 Bonn	0228/9615434 iris.lankers@arcor.de
Judith Nachtwey	58730 Fröndenberg	02373/77300 judith.nachtwey@googlemail.com

ile - ich lern einfach!® ist ein strukturiertes, ganzheitliches Lernprogramm, das Schritt für Schritt wichtige Lernkompetenzen aufbaut. Es wurde in fast 15 Jahren Lerncoaching-Praxis entwickelt.

Der Lerncoaching-Kalender richtet sich direkt an Schüler/innen und Student/innen. Mit 40 Lerntricks und -übungen werden wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten aufgebaut, um den Lernalltag erfolgreicher, effektiver und einfacher zu gestalten.

Iris Komarek hat das ile - ich lern einfach!® Lernprogramm entwickelt und arbeitet als Lerncoach, Lerntrainerin und Lerncoach-Ausbilderin im gesamten deutsch-sprachigen Raum. Mehr Infos: www.ich-lern-einfach.de

Birgit Österle hat die Illustrationen zu den Inhalten gestaltet. Sie ist als freie Künstlerin und Illustratorin in München tätig.