

MEINE LERN-TAPETE ♥

Checkliste für leichteres Erinnern in Prüfungen

Beim Lernen bin ich achtsam.



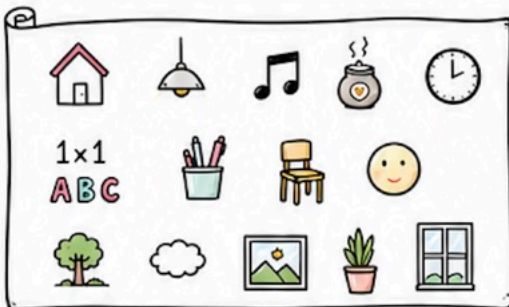
In der Prüfung erinnert mein Gehirn die Tapete und öffnet die Tür zum Lernstoff!



- | | | |
|---|---|--------------------------|
|  | RAUM | <input type="checkbox"/> |
|  | LICHT | <input type="checkbox"/> |
|  | GERÄUSCHE | <input type="checkbox"/> |
|  | DÜFTE | <input type="checkbox"/> |
|  | TAGESZEIT | <input type="checkbox"/> |
|  | MATERIALIEN | <input type="checkbox"/> |
|  | KÖRPERHALTUNG | <input type="checkbox"/> |
|  | GEFÜHLSZUSTAND (LAUNE) | <input type="checkbox"/> |
|  | MEINE GEDANKEN
(über mich und den Stoff) | <input type="checkbox"/> |
|  | LERNSTOFF | <input type="checkbox"/> |
|  | GLÜCKSBINGER
(z. B. Bild, Stein, Kette) | <input type="checkbox"/> |

SO KANN ICH LERNSTOFF LEICHTER MERKEN UND ERINNERN ♥

BEIM LERNEN SPEICHERT MEIN GEHIRN...



...den Lernstoff und die gesamte Umgebung als eine große „Tapete“.

IN DER PRÜFUNG ERINNERT MEIN GEHIRN...



...die Tapete und öffnet die Tür zum gespeicherten Lernstoff.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ich lerne möglichst regelmäßig am gleichen Ort. | <input type="checkbox"/> Ich schaffe eine angenehme Lernatmosphäre. |
| <input type="checkbox"/> Ich nutze vertraute Materialien. | <input type="checkbox"/> Ich bemerke meine Gedanken beim Lernen. |
| <input type="checkbox"/> Ich achte auf eine gute Lernhaltung. | <input type="checkbox"/> Ich nehme vor der Prüfung einen inneren Lern-Schnapschuss auf. |



Das Gehirn lernt nicht nur den Stoff. Es lernt immer auch die Tapete drumherum.