

# Tipps zum Lernverhalten

1. beim Lernen Pausen einplanen
2. Lernstoff in überschaubare Lerneinheiten einteilen
3. Belohnungen für das Erreichen eines Lernzieles setzen
4. eventuelle Abneigungen gegen Fachgebiete analysieren, nach positiven Aspekten suchen
5. Lerngruppen
6. sich Zeit nehmen, den Lernstoff zu strukturieren
7. Systematisches Wiederholen
8. vor dem Lernen von Details: Überblick über gesamten Lernstoff verschaffen
9. systematisches Wechseln der Fachgebiete und der Lernformen zur Vermeidung einer schnellen Ermüdung
10. lesen, schreiben und lautsprechen des Textes zum besseren Behalten
11. darauf achten, während der Arbeit nicht gestört zu werden
12. fester, gut ausgestatteter Arbeitsplatz, Arbeiten zu festgelegten Zeiten
13. nach Erledigung von Teilaufgaben auf Pause achten
14. Fähigkeiten realistisch einschätzen, nicht überfordern
15. positive Einstellung zur gestellten Aufgabe entwickeln
16. Leistungsbereitschaftskurve kennen, Arbeitszeiten darauf einstellen