



**BESTNOTE**

- Der Kurs -

# Eine Sache vorweg: **LASS UNS SPIELEN!**

Dieser Kurs ist ein intensives Lern-Coaching Programm. Ich habe es so ausgelegt, dass es leicht verdaulich ist: Über 10 Wochen hinweg präsentiere ich dir jeweils in 5 Lektionen wichtige Konzepte und Tricks, die dein Denken in neue Aha-Effekt-Bahnen katapultieren werden. Zudem sind fast alle Übungen direkt auf dein Lernmaterial bezogen. Das heißt, indem du diesen Kurs machst, verlierst du keine Zeit sondern kommst gleichzeitig mit deinen eigenen Themen voran. So musst du nur ca. 1-2 Stunden extra pro Woche aufwenden, um die Video-Impulse anzuschauen und die Missionen zu starten.

Dabei will ich dir helfen - mit einem kleinen Spiel. Stell dir vor, du bist ein Geheimagent und musst verschiedene Missionen erfüllen, um dein Königreich (oder einfach nur deinen Arsc...) zu retten. Dabei kannst du verschiedene Karrierestufen erlangen.

Nimm diesen „Progress-o-Meter“ hier für eine Strichliste. Jedesmal, wenn du eine Übung gemacht hast, kannst du dir hier einen Punkt eintragen und nährst dich Schritt für Schritt deinem anvisierten Ziel. Das funktioniert übrigens besonders gut als Wettstreit mit einem Lernpartner ...

## **Deine Punktzahl:**

- ★ 3 Missionen: Puh - du Beginner! 🐢
- ★ 5 Missionen: Raupe! 🐛🐛🐛
- ★ 10 Missionen: Erstes Semester geschafft. Super. 🏆🏅
- ★ 20 Missionen: Zweites Semester geschafft, Respekt! 🏆🏅
- ★ 30 Missionen. Du bist auf einem gutem Weg. Halte durch! 🚲🚦
- ★ 45 Missionen: Bachelor 🏆🎓📚
- ★ 60 Missionen: Master 🎬👑
- ★ 75 Missionen: Rockstar 😎🎸🎯
- ★ 90 Missionen: Lern-Ninja 🥷🏆🏆



# MODUL 1

# UMDENKEN

Die meisten Menschen verbinden mit dem Wort „lernen“ gleichzeitig „auswendig lernen“. Leider sind daran sogar auch Lernratgeber und Experten selbst schuld, die dir lediglich Memo-Systeme erklären. Das ist gut zum Einprägen von Fakten und Namen, aber bringt nichts im Sinne von „Verstehen“ und „Wissen anwenden“, was du im Abi und an der Hochschule brauchst. Die meisten Lern-Coaches übersehen das Wesentliche: Dass du die Prüfung mit einem vertretbaren Aufwand und möglichst guter Note bestehen möchtest. Du brauchst ein strategisch-strukturiertes Denken, mit dem du deine Lernzeit, Prüfungsangst und Stress senken und deine Fortschritte beschleunigen kannst. Bist du bereit? Dann halt dich fest. Es geht los ...



# ZU WELCHEM DIESER BEIDEN LERNTYPEN GEHÖRST DU?

Ich erkläre, welche zwei Lerntypen besonders von diesem Kurs profitieren. Du erfährst, durch welche wichtigen Aha-Effekte ich vom Chaoten zu Bestnoten gekommen bin. Anschließend startet schon deine erste Mission: Du bereitest einen einfachen Trick vor, der dir in Sackgassen immer wieder aus der Patsche helfen wird.

## Deine Mission(en) heute

Es gibt zwei Arten von Menschen, die besonders von dem Kurs profitieren: die Dauerglühwürmchen und die Chaoten. Die gute Nachricht: Beide haben im Prinzip dasselbe Gehirn - es ist nur unterschiedlich konfiguriert. Und deine Brain-Software braucht ein kleines Update, damit du effektiv denken kannst. Zur Einstimmung machen wir eine Übung, die sehr universell anwendbar ist ...

### 1. Suche deine Vorbilder: Wer lernt besonders gut?

A. Wähle jemanden, der besonders gute Noten schreibt / geschrieben hat? Wie schafft (e) er das? Was macht(e) er konkret? Liste mindestens 3 Herangehensweisen / Lernstrategien / Dinge auf, die er anders macht(e)?

- 
- 
- 
- 
- 



**B. Suche jemanden, der besonders geillt im Lernprozess / in der Prüfung ist.**

Warum ist er so gelassen?? Wie / was denkt er sich? Liste mindestens 3 Herangehensweisen / Lernstrategien / Dinge auf, die er anders macht:

- 
- 
- 
- 
- 

**C. Erkenne diese oder andere erfolgreiche Lerner zu deinen Vorbildern.**

Du kannst (und solltest) mehrere Vorbilder haben, z.B. einen, der besonders erfolgreich ist / einen, der besonders gelassen ist / einen, der ein besonders dickes Fell hat. Es dürfen sogar Menschen sein, die du nicht magst. Hauptsache du bewunderst / beneidest sie für eine bestimmte Sache.

Also auf: Liste hier mindestens 2-3 Vorbilder auf, und schreibe dahinter, was du dir von ihnen anschauen willst ...

- 
- 
- 
- 
- 



Jetzt fragst du dich:

Warum machen wir diese Vorbild-Übung?

Nun es ist ...

## Ein einfacher, aber genialer Trick

Jetzt, wo du deine Vorbilder kennst, kannst du sie heranziehen, um dich selbst zu inspirieren. Frage dich z.B. in einer Krise oder wenn du gedanklich in einer Sackgasse steckst ...

**👤 Was würde Vorbild A / B / C selbst tun, wenn er oder sie vor dem Problem stünde?**

**👤 Was würde er oder sie MIR raten?**

(Beachte den Unterschied zwischen Frage 1 und 2. Was er selbst tun würde und was er an DEINER STELLE tun würde, sind oft verschieden, weil du ja in einer etwas anderen Situation steckst und andere Voraussetzungen hast.)

Diese Fragen lenken dein Denken zu neuen Lösungen. Sie lassen dich „nach vorn denken“ und helfen dir, andere Sichtweisen für deine eingefahrenen Denkmuster zu finden.

Wenn du das Denken und Handeln erfolgreicher Menschen imitierst... Rate mal, was dann passiert? Du wirst wahrscheinlich ähnliche Resultate erzielen. Vielleicht nicht sofort. Und gewiss nicht genau dieselben Resultate. Dafür sind Menschen zu komplex und Situationen zu verschieden. Aber wenn du das tust, was erfolgreiche Menschen auch tun, wirst du in jedem Fall viel lernen.

Probier's aus! Wenn du diese Methode öfter anwendest, wird das auch deine Selbstreflexion erheblich verbessern.

