



Lern-Fitness-Test:

Bist du ein guter Lernstrategie?

- Vor dem Lernen schreibe ich die Erfolgsfaktoren für die Prüfung auf.
 - Ich versetze mich in eine positive Grundstimmung, bevor ich anfangen zu lernen und versuche, den Nutzen, nicht den Aufwand zu sehen.
 - Ich habe mein Zeitmanagement im Griff.
 - Ich kann mich zuverlässig zum Lernen motivieren.
 - Ich kann mich gut konzentrieren.
-
- Lernen macht mir Spaß ...
 - ... und wenn nicht, weiß ich, was zu tun ist, damit es mir leichter fällt.
 - Ich habe einen realistischen Lernplan, der mir Überblick verschafft.
 - Vorm Lesen überfliege ich den Text und bestimme, was ich im Detail lesen will und warum ausgerechnet diese Stellen bedeutsam sind.
 - Ich weiß, wo ich die wichtigen Passagen in einem Text finde.
-
- Ich arbeite mit Mindmaps und Strukturkarten, um mir komplexe Sachverhalte zu erschließen.
 - Mit Hilfe von nützlichen Übersichten strukturiere ich meinen Lernstoff in der Form, in der er abgefragt wird.
 - Ich habe verlässliche Lernpartner.

- Ich schreibe immer mindestens eine Probeklausur.
- Ich weiß, wie ich mir abstrakte Fachwörter oder Formeln innerhalb kurzer Zeit leicht merken kann.

- Ich weiß, wie ich die wichtigsten Punkte einer Theorie oder einer Vorlesungsfolie schnell und sicher speichern kann.
- Ich weiß, wann die beste Zeit für Pausen und Wiederholungen ist.
- Ich habe ein System für Wiederholungen etabliert.
- Ich weiß, wie ich meine Mitschriften lernförderlich gestalte.
- Ich bringe die wichtigsten Zusammenhänge und Details meines Fachs auf den Punkt.

- Ich kenne wirksame Mittel gegen Prüfungsangst.
- Ich habe eine passende Taktik für die kommende Prüfung.
- Nach Prüfungen werte ich meinen Lernprozess aus.
- Ich passe meinen Lernprozess flexibel an das Lernziel an.
- Ich bin mit meinen Noten grundsätzlich zufrieden.

Punkte: von 25

bis 5: **Kaulquappe!**
bis 10: **Küken!**
bis 15: **Oho!**
bis 20: **Wow!**
20+: **Schummler!**

Arbeite nun das Buch mit Blick auf deine Verbesserungspotenziale durch und mache den Test noch einmal in ein paar Wochen.