

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.

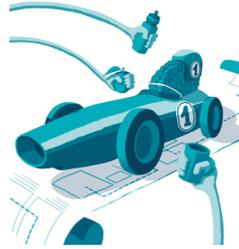
Dabei will ich dir helfen - mit einem kleinen Spiel. Stell dir vor, du bist ein Geheimagent und musst verschiedene Missionen erfüllen, um dein Königreich (oder einfach nur deinen Arsc...) zu retten. Dabei kannst du verschiedene Karrierestufen erlangen.

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 🥷🥷🥷





Lektion 3

ZWEI SCHLÜSSEL ZU DEINEM LERNFERRARI

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 ...

In dieser Lektion verrate ich dir, welche die zwei wichtigsten Dinge sind, die du ändern musst, um turbomäßig durchzustarten! Halte dich bitte gut fest ...

Deine Mission heute: Reflexion

Welches sind deine Erfolgsmomente? Und wann lief etwas richtig schief?

A. Was waren große Lern-Erfolge für dich?

-
-
-
-

B. Was / wann lief es richtig schief? - Warum?

-
-
-
-



Lektion 4

DEINE GEHEIMWAFFE IN JEDEM LERNPROZESS

Dein Gehirn arbeitet selektiv. Doch du kannst es programmieren! Bestimme selbst, was es filtern und was es schnell erkennen soll. Wie? Mit einem WahrnehmungsfILTER! Das ist eine Art Radar, den du vor dem Lernen aufstellst. Wir proben das hier & jetzt gleich, damit du das Maximale aus diesem Kurs herausholen kannst. Wir machen einen Selbsttest, der deine Lernstärken und -lücken identifiziert. Aber bitte nicht schummeln, sonst gibts keine Kekse! 😊

Deine Mission heute: Selbsttest

Wo sind deine Schwächen? Worauf willst du im Kurs besonders achten?

Beantworte die folgenden Fragen spontan und schreibe die Punktzahl dahinter:

- 0 = Was ist das? / Trifft gar nicht zu.
- 1 = Selten
- 2 = Manchmal bis öfter
- 3 = Meistens
- 4 = Absolut / Immer

-
- 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 und nicht den Aufwand zu sehen.
 - Ich habe mein Zeitmanagement im Griff.
 - Ich kann mich zuverlässig zum Lernen motivieren.

© Dr. Martin Krengel 2017



- 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.
- Vor dem 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 von zwei Minuten 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.

© Dr. Martin Krengel 2017



Lektion 5

MACH DEINEN LERNTAG WERTVOLL WIE EINEN DIAMANTEN!

- 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.

Auswertung

1. Wie viele Punkte hast du? _ _ _ _ _

2. Markiere 5 Schlagwörter, die dir besonders wichtig und verbesserungswürdig erscheinen (z.B. „Zeitmanagement“) und schreibe diese Themen hier auf:

-
-
-
-
-

3. Formuliere die Schlagwörter in konkrete Fragen um:

z.B. „Wie kann ich mein Zeitmanagement verbessern?“

oder noch besser:

„Ich möchte drei Methoden lernen, mein Zeitmanagement zu verbessern.“

-
-
-
-
-

Diese 5 Fragen sind Beispiele für konkrete **Lernfilter**. Beobachte mal, was sie mit dir über den Kurs hinweg machen. Und ja, es hilft, dir diese 5 Fragen noch 2-3 Mal durchzulesen oder sogar sichtbar an deinen Arbeitsplatz zu hängen.

© Dr. Martin Krengel 2017



Heute mein(e) Beste/r - heute wirst du dich wandeln. Heute beginnst du, Inhalte nicht mehr zu wiederholen, sondern zu trainieren. Du wirst nicht mehr nervös drauflos schwirren, sondern strategisch und strukturiert an Inhalte herangehen. Du wirst weniger meckern und stattdessen reflektieren. Du wirst nicht mehr bulimieartig Lernstoff stopfen, sondern kreativ kodieren. Möchtest du die erlösende Pille der Erkenntnis wirklich schlucken? Nur zu! Willkommen in unserer Bestnoten-Community!

Deine Mission heute:

Erhohl dich. Tanke auf!

Schau nochmal zur Übung „Deine Steckdose“ aus Tag 2 - und wähle dir eine dieser / deiner Super-Energiebringer aus - und mache sie heute OHNE schlechtes Gewissen. Deine Top-Priorität nach dieser Lernwoche bist DU!

Genieß es!

Lass es dir gutgehen.

Schalte mal so richtig ab.

Viel Spaß dabei wünscht dir dein

Dr. Martin Krengel

Wir sehen uns im nächsten Modul!

© Dr. Martin Krengel 2017



Glückwunsch!

Modul 1 hast du nun geschafft!



**ICH BIN STOLZ
AUF DICH!**

