

THEMENHEFT

LERNEN

Wie kann Lernen gelingen?

Wie kann ich meine Konzentration erhöhen?

Organisation & Planung

Wie halte ich mein Gehirn fit?

Motivationstipps

LERN ^{UP}





wie kann ich meine Konzentration erhöhen?

- ★ Motzzeit
- ★ 10 Minuten
- ★ Kopfhörer
- ★ Musik ja/nein
- ★ auf dem Boden lernen
- ★ Ankerpunkt setzen
- ★ keine Störung (Handy ausschalten)



Organisation & Planung

- ★ Überblick verschaffen
- ★ allfällige Fragen klären
- ★ Lernziele in Häppchen aufteilen
- ★ Lernplan erstellen
- ★ Wiederholungen, Pausen, Pufferzeit einplanen



Wie halte ich mein Gehirn fit?

- ★ Sauerstoff
- ★ Wasser
- ★ guter Zucker
- ★ Bewegung
- ★ Pausen
- ★ gute Laune
- ★ ausreichend Schlaf





Motivationstipps

- ★ angenehme Umgebung
- ★ Lernmotiv finden
- ★ Müllzeit
- ★ erreichbare Lernziele
- ★ Motivationskiller eliminieren
- ★ Lernerfolge feiern
- ★ inneren Schweinehund überwinden

INFOS

ERSTELLT VON:

LernUp
Benita Hasler
Lerncoaching
Jedergass 34
9487 Gamprin

 www.lernup.li



LERNUP
LERN

Ausführliche Infos findest du auch auf meinen Instagram und Facebook-Accounts lernup.li



<https://www.instagram.com/lernup/>



<https://www.facebook.com/lernup.li>

Möchtest du noch mehr wissen? Gerne unterstütze ich dich und dein Kind. Schreibe mir oder ruf mich an – ganz unverbindlich.



T +423 340 30 50



info@lernup.li