

# lernhilfen

- beim wesentlichen bleiben
- klaren kopf bewahren
- bewusstseinstrübende substanzen meiden
- ausgewogen essen
- kaugummi
- fingerspiele
- eselsbrücken, eigene, egal wie doof
- zettel in der wohnung/zimmer anbringen
- eigene reihenfolgen erstellen, bezüge und geschichten finden
- baumstrukturen 3-5armige gliederungen in gruppen
- zuletzt das wiederholen was drankommt
- die meisten lernen visuell besser, manche auditiv
- prüfungsfragen wie in der prüfung lernen
- prüfungssituation in echtzeit nachstellen
- bewegung, gesundes ambiente
- viel kohlenhydrate auf einmal machen schlapp
- sportliche herausforderung in der prüfung sehen
- spaß haben
- mit anderen üben, gegenseitig abfragen
- nicht entmutigen lassen („don't panic“)
- 40% von einer stunde lernen gehen verlohren, sind aber für die anderen 60% wichtig
- nicht ablenken lassen! (time boxing)
- schlauer als der eigene schweinehund sein
- selbstbestätigung durch entbehrung und ausdauer
- durchhalten
- pläne und struktur
- anfangen

From:

<https://wiki.lab.linuxhotel.de/> - **Linuxhotel Wiki**

Permanent link:

[https://wiki.lab.linuxhotel.de/doku.php/lpi1:tune2brain\\_lernstrategien](https://wiki.lab.linuxhotel.de/doku.php/lpi1:tune2brain_lernstrategien)

Last update: **2013/04/10 21:18**

