

## Fragen übers Lernen

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit einem x

		Ja	Nein	Bemerkungen
1	Erreichen Sie durch Gruppenarbeiten ein hohes Leistungsniveau?			
2	Erzielen Sie durch Üben und Wiederholen immer wieder Erfolge?			
3	Es kommt selten vor, dass ich in Prüfungen zittere oder schwitze.			
4	Fällt es Ihnen leicht, sich Informationen einzuprägen?			
5	Fühlen Sie sich in Gesprächen in der Regel schnell verstanden, wenn Sie Ihre Meinung vertreten?			
6	Führen Sie eine Agenda mit genügend Platz für Einträge über Ausbildung, Arbeit, Privatleben und Freizeit?			
7	Führen Sie einen Wochenplan?			
8	Haben Sie auch an strengen Schultagen Appetit?			
9	Halten Sie sich bei der Erledigung von Einzelaufträgen an ein bestimmtes Vorgehen?			
10	Ich habe Energie zum Lernen.			
11	Ich habe kein Lampenfieber, wenn ich vor der Klasse referieren muss.			
12	Ich melde mich häufig im Unterricht.			
13	Ich weiss, wie ich mich in einer Prüfung verhalten muss.			
14	In der Schule ist es mir meistens gut gelaufen.			
15	Interessieren Sie sich für die Schulfächer?			
16	Ist es für Sie einfach, etwas klar zu präsentieren?			
17	Ist Ihr Arbeits- bzw. Lernort optimal eingerichtet?			
18	Kennen Sie Aufbau und Funktion des Gehirns?			
19	Kennen Sie konkrete Methoden, um Konflikte anzupacken und befriedigend zu bewältigen?			
20	Kennen Sie konkrete Stärken und Schwächen bei Ihrem Lernen?			

21	Kennen Sie Möglichkeiten, um Stresssituationen zu bewältigen?			
22	Können Sie im Unterricht mit brauchbaren Notizen die Inhalte zusammenfassen?			
23	Können Sie sich beim Lernen gut konzentrieren und kennen Sie Entspannungsmethoden?			
24	Können Sie systematisch Informationen beschaffen?			
25	Lassen Sie sich abfragen?			
26	Lernen Sie alles an einem Tag?			
27	Lesen Sie verhältnismässig schnell und finden Sie trotzdem das wesentliche heraus?			
28	Machen Sie beim Lernen Pausen?			
29	Macht es Ihnen Spass, im Team über Probleme zu diskutieren?			
30	Prüfungen machen mir nichts aus.			
31	Schlafen Sie genug?			
32	Bei schlechten Noten weiss ich, dass ich es das nächste Mal besser machen kann.			
33	Sind Ihnen bestimmte Wahrnehmungs- und Denkstile bekannt und kennen Sie Ihren Lerntyp?			
34	Sind Sie beim Lernen oft müde?			
35	Suchen Sie lange, um eine Information in Ihren Unterlagen zu finden?			
36	Verstehen Sie, was Sie lernen müssen?			
37	Versuchen Sie öfters die Stoffinhalte mit Farben und Symbolen zu visualisieren?			
38	Verwenden Sie Lernkarteien?			
39	Vor wichtigen Prüfungen schlafe ich gut.			
40	Wiederholen Sie Gelesenes im Kopf?			

**Literatur:**

Hanspeter Weiss (2005): Bessere Noten, Sauerländer – Verlag, Oberentfelden

Bruno Bettoli et al.(2005) Erfolgsstrategien, h.e.p. verlag ag, Bern

Niklaus Schmid (1998): Frei von Prüfungsstress, Verlag Sauerländer Aarau