





## Lern-Check-Up



### Ein erster Überblick!


Lernen ist ein individueller Prozess. Er kann nicht nach einem „Schema F“ geplant werden – schon gar nicht mit einer einfachen Liste zum Abhaken. Diese Liste soll einen Überblick geben, wo das eigene Lernprojekt steht: Was habe ich schon gut geplant? Worauf muss ich noch achten? Wo benötige ich Unterstützung?

Ein gutes Fundament		
Ich fühle mich in meinem Alltag wohl, z.B. sind Wohnung und Finanzen geregelt und ich habe einen Freundeskreis vor Ort.		
Ich habe (neben möglichen Sachzwängen) eine klare Motivation, warum ich lerne.		

Sollte das Fundament „wackelig“ sein, fällt das Lernen schwer und es empfiehlt sich, genauer hinzuschauen. Unterstützung gibt u.a. die Zentrale Studienberatung, s. [www.uni-goettingen.de/zsb-studierende](http://www.uni-goettingen.de/zsb-studierende).

Gutes Lernen		
<b>Lernplanung</b>		
Ich habe einen genauen Überblick darüber, was ich für wann lernen muss.		
Der gesamte Lernstoff ist zugänglich für mich, z.B. in Unterrichtsmaterial, Mitschriften, Büchern oder kommerziellem Lernmaterial.		
Ich habe den Lernstoff in kleinere Abschnitte aufgeteilt und habe eine realistische Vorstellung davon, wie ich den Stoff zeitlich auf meine Lernphase verteilen werde.		
<b>Zeitmanagement</b>		
Ich habe einen Wochenplan, in dem ich Lernphasen, Pausen und Zeit für andere Aktivitäten benannt habe.		
Ich überprüfe meine Zeitplanung und kenne mögliche „Zeitfresser“ in meinem Tagesablauf.		
Ich wechsele die Themengebiete, zu denen ich lerne, im Laufe eines Tages.		
Ich mache regelmäßige Pausen und nutze diese zur Entspannung.		
Ich ernähre mich gesund.		
Ich habe „freie Zeit“ vom Lernen und mache dort Dinge, die mir guttun.		
Ich „belohne“ mich, wenn ich Lernabschnitte erfolgreich gemeistert habe.		

		
<b>Lernort</b>		
Ich habe einen Lernort, an dem ich mich wohlfühle.		
Ich bin an meinem Lernort ungestört.		
Ich kann meinen Lernort am Ende der Lernzeit verlassen, zumindest symbolisch.		
<b>Lernmethoden</b>		
Ich benutze unterschiedliche Lernmethoden.		
Ich weiß, mit welcher Methode ich besonders gut lerne.		
Ich bereite meinen Lernstoff eigenständig auf, z.B. durch Herausschreiben, schriftliche Zusammenfassungen, Karteikarten, Mindmaps oder Visualisierungen.		
Ich wiederhole den Lernstoff regelmäßig.		
Ich lerne zusammen mit anderen Studierenden.		

<b>Im Überblick</b>	
Mich motiviert ...	
Das klappt schon richtig gut ...	
Das hält mich vom Lernen ab ...	