



Praxis- und Ausbildungszentrum
NLP und systemische Lösungen

Hertensteinstrasse 10
CH-5408 Ennetbaden

T: +41 (0)56 221 12 88
F: +41 (0)56 221 12 87

info@nlp-core.ch
www.nlp-core.ch

Lernerfolgspuzzle

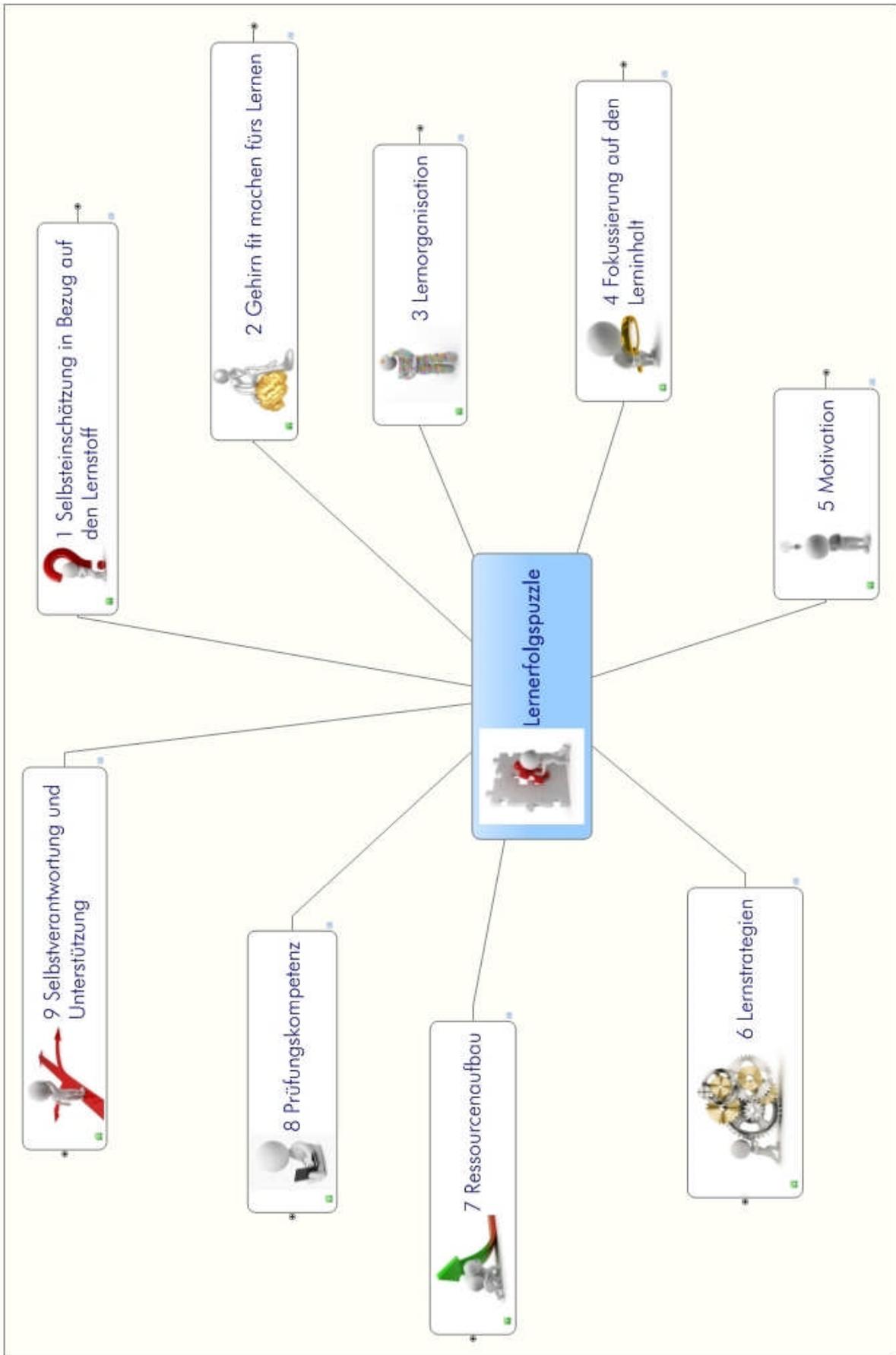
9 Bausteine für leichtes und erfolgreiches Lernen
Komarek-Core-Modell

Gliederung der Mindmap



Bezirksschule Turgi

Leitung: Karin Streuli



1 Selbsteinschätzung in Bezug auf den Lernstoff

1

1.1 Meine grössten Stärken, meine kleineren Stärken.

1.2 Wo stehe ich in den einzelnen Schulfächern?

1.3 Launometer zur Selbsteinschätzung einsetzen.

1.4 Ich schreibe mir selbst ein Zeugnis.

1.5 Ich gebe mir selbst Rückmeldung.

1.6 Ich setze mir kleine, erreichbare Lernziele.



2 Gehirn fit machen fürs Lernen

2.1 Frische Luft!

2.2 Gutes Licht!

2.3 Wasser trinken!

2.4 Vor und zwischen dem Lernen sich bewegen!

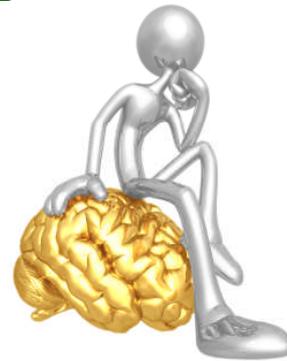
2.5 Gute Laune!

2.6 Genügend Schlaf!

2.7 Gute Nahrung fürs Gehirn, z.B. Obst, Vollkorn ...!

2.8 Immer wieder für Entspannung sorgen!

2



3 Lernorganisation

3.1 Wie viel Zeit steht mir insgesamt zur Verfügung?

3.2 Teile deine Zeit ein!

3.3 Baue Zeit für Unvorhergesehenes / Pufferzeiten ein!

3.4 Richte deinen Arbeitsplatz ein: freier Platz / Ablenker weg tun / Ruhe schaffen!

3.5 Was brauche ich alles für einen bestimmten Lernstoff?

3.6 Wie organisiere ICH mich am besten?

3.7 Plane die Reihenfolge des Lernstoffes!

3.8 Erstelle einen genauen Tages- / Wochenplan!

3.9 Plane Pausenzeiten ein!

3.10 Plane Wiederholungen ein!

3.11 Formuliere deine Wochenziele!

3.12 Lerne - wenn es geht - immer am gleichen Ort!

3



4 Fokussierung auf den Lerninhalt

4.1 Was hilft dir, dich zu konzentrieren?

4.2 Leg alles weg, was ablenken oder stören könnte!

4



5 Motivation

5.1 Wie motiviere ich mich am besten?

5.2 Welche Gedanken motivieren mich?

5.3 Welches könnten meine Motivationskiller sein?

5.4 Wie kann ich mir eine angenehme Lernsituation kreieren?

5.5 Welchen Sinn, welche Bedeutung kann ich dem Lernstoff geben, der hilfreich ist?

5.6 Wie kann ich meine Lernerfolge festhalten?

5



6 Lernstrategien

6.1 Nach 15 Minuten ein kurze Pause von 2 Minuten! Nach weiteren 15 Minuten ein längere Pause von ca. 7 Minuten!

6.2 In den Pausen etwas zur Gehirnentspannung tun, wie Musikinstrument spielen, frische Luft schnappen, tanzen, zurücklehnen, ...!

6.3 Immer erst den Überblick verschaffen, dann die Details angucken!

6.4 Häufige, kurze Lernphasen sind besser als wenige lange!

6.5 Gedankennetz / Mindmap erstellen!

6.6 Innere Visualisierungsfähigkeit trainieren und stärken!

6.7 Alles, was möglich ist, mit der "Kino-Strategie" speichern!

6.8 Formeln / Vokabeln mit "Kino-Strategie"!

6.9 Geschichten-Technik einbauen (wenn es geht)!

6.10 Mentale Spickzettel erstellen!

6.11 Laut lesen beschleunigt das Lernen!

6.12 Wesentliches mit Leuchtstift markieren!

6.13 Abends vor dem Einschlafen das Markierte nochmals laut lesen - dann: Licht aus!

6



6.14 Nach dem Lernen 30 Minuten "nichts tun", was "Gehirn" braucht (kein Game, kein TV, etc. sonst wird das Gelernte gelöscht!!!)

6.15 Vokabeln lernen mit Kärtchen-Methode.

6.16 Nicht mehr als 7 Wörter pro Einheit / Reihenfolge vertauschen!

6.17 Gelerntes wiederholen!

6.18 Mathe Textaufgaben: **IMMER** zweimal langsam lesen! 1. für "worum geht es überhaupt". 2. zum Verstehen der Aufgabe.

6.19 Belohne dich selbst für dein Lernen und Können!

6.20 Probier aus und mach es dann zu einer Gewohnheit!

7 Ressourcenaufbau

7.1 Welche Gedanken sind hilfreich?

7.2 Denk vor und zwischen dem Lernen an etwas Schönes!

7.3 Denk immer wieder an deine Stärken!

7.4 Vergleiche dich mit dir und nimm deine Erfolge und Fortschritte wahr!

7.5 Nutze deine inneren Helfer!

7.6 Male deine beiden Hände und schreib auf jeden Finger eine deiner Stärken!

7



8 Prüfungskompetenz

8.1 Zieh Kleider an, in denen du dich wohlfühlst!

8.2 Trink genügend Wasser!

8.3 Sprich vor der Prüfung mit Schülern, die aufbauend austauschen!

8.4 Stell dir in der Prüfung vor, du bist zu Hause und löst die Aufgaben ruhig und gemütlich in deinem vertrauten Raum.

8.5 Stell dir vor, dir wohlgesinnte Menschen sind bei dir (z.B. Eltern).

8.6 Mental kannst du dir alles vorstellen, was dir gut tut (dein Haustier ist da, deine Helfer, etc.).

8.7 Atme ruhig und nimm eine lockere Körperhaltung ein!

8.8 Sag dir innerlich: **ICH GEBE MEIN BESTES!**

8



9 Selbstverantwortung und Unterstützung

9.1 Bestimme selbst deine Lernzeiten und deine Pläne und besprich sie mit Eltern und Lehrern!

9.2 Erzähl zu Hause, welchen Plan du hast und dass du jetzt mit Aufgaben und Lernen beginnst (warte nicht bis deine Eltern dich fragen!!!)

9.3 Überlege, wie dich andere unterstützen können!

9.4 Mit welchen Mitschülern kannst du gut zusammen arbeiten?

9.5 Vielleicht kannst du auch deine Eltern um einen Rat fragen!

9.6 Frag auch deine Lehrer, welche Empfehlung sie dir geben können!



Quelle Komarek-Core-Modell:

Iris Komarek:

Ich lern einfach. Das NLP-Programm für effektive Lerntechniken, Südwestverlag 2010
ISBN 978 3 517 08617 0

Weitere Literatur:

Hans-Christian Kossak:

Lernen leicht gemacht, Carl Auer Verlag 2. Aufl. 2008 ISBN 978 3 89670 523 5

Fabian Grolimund:

Effektiv denken – effektiv lernen, 2008

http://www.fabian-grolimund.ch/buchtipps/effektiv_denken_-_effektiv_lernen.php

Fabian Grolimund:

Mit Kindern lernen – konkrete Strategien für Eltern, Huber Verlag 2012

ISBN 978 3 456 85086 3

Ruth Meinhart:

Was im Kopf passiert, Gedankensprungverlag 2. Aufl. 2011

ISBN 978 3 941 22501 5

Herzliche Grüsse

Handwritten signature of Karin Streuli in blue ink.

Karin Streuli