

- Deine Lernfähigkeit kann durch Angst und Stress beeinträchtigt werden.
- Stress kann sich als schlechte Laune, Herzklopfen oder Magenbeschwerden bemerkbar machen.
- Zeitdruck kann Deine Angst und Deinen Stress noch mehr verstärken.
- Manchmal schiebt man das Lernen auf, um der Angst und dem Stress kurzfristig zu entkommen.
- Meistens gibt es nicht die idealen Anfangsbedingungen, auf die es sich zu warten lohnt.
- Wenn Du zu viel auf einmal lernst, kann es sein, dass Du Dir viel weniger merken kannst, als wenn Du den Lernstoff auf einen längeren Zeitraum verteilst.
- Hab keine Angst vor einer großen Stoffmenge, denn wenn der Anfang erst mal geschafft ist, geht das Lernen immer leichter und schneller!
- Ein bisschen Angst kann Dir auch helfen, Dich zu motivieren, Dich mit dem Lernstoff zu befassen, und ist ganz normal.

