

Hanna Hardeland · Marianne Berger

# 42 Stärkekarten für Schule, Lerncoaching und Lernbegleitung

Lernressourcen entdecken und nutzen

↓  
Mit Download-  
materialien



**BELTZ**

Leseprobe aus: Hardeland/Berger, 42 Stärkekarten für Schule, Lerncoaching und Lernbegleitung, GTIN 4019172200121

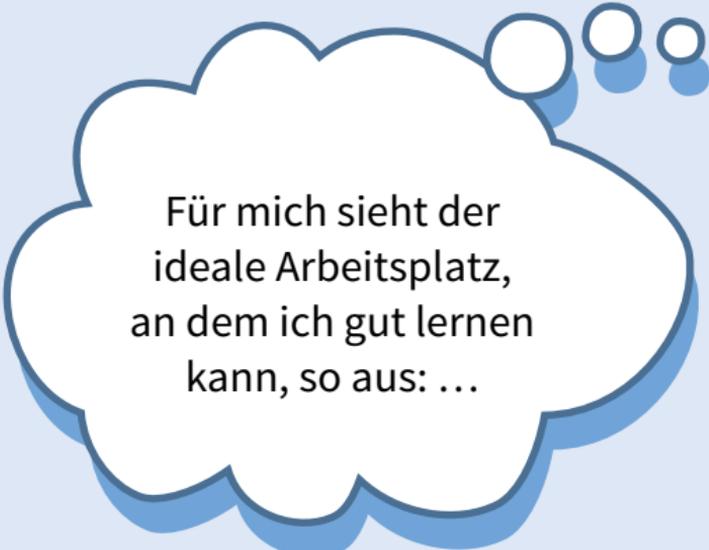
© 2019 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200121>

## 01

### Lernumgebung gestalten

Die ideale Umgebung zum Lernen, zum Beispiel der Schreibtisch oder der Raum, sieht für jeden Menschen anders aus.



Für mich sieht der ideale Arbeitsplatz, an dem ich gut lernen kann, so aus: ...

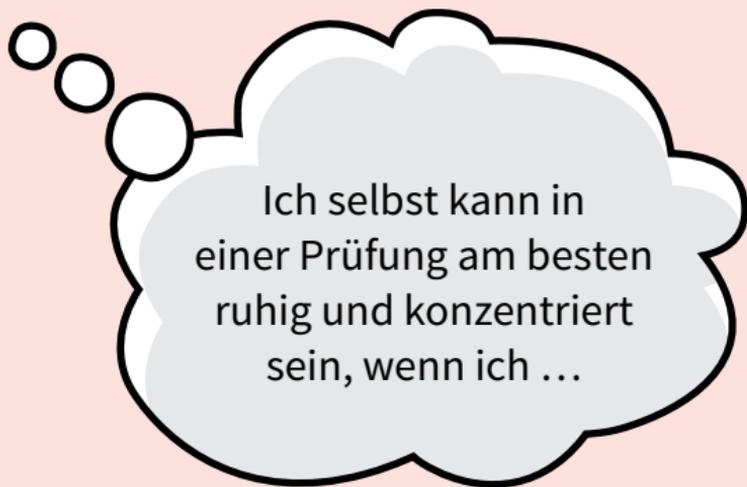
**Gute Rahmenbedingungen für dein Lernen schaffen**

Du hast keine Idee, was dir helfen kann oder was du tun möchtest? Dann findest du hier weitere Fragen, damit du selbst für dich passende Ideen entwickeln kannst.

- Denke einmal in Ruhe nach und erinnere dich an eine Situation, in der du gut lernen konntest: Wo warst du da? Wie sah der Raum aus? Welche Dinge waren für dich hilfreich?
- Wie könnte für dich der ideale Lernplatz zu Hause/in der Schule aussehen?
- Was kannst du selbst tun, um gute Bedingungen für dein Lernen zu schaffen?
- Was sind für dich die drei wichtigsten Dinge, die du in deiner Lernumgebung/an deinem Arbeitsplatz brauchst, um beim Lernen voranzukommen?

## In Prüfungen\* ruhig und konzentriert sein

Man kann Verschiedenes tun, um in Prüfungen ruhig und konzentriert zu bleiben. Ein Richtig oder Falsch gibt es hierbei nicht, sondern nur deinen ganz persönlichen Weg.



\* Die Lehrpläne der einzelnen Bundesländer und Schulformen sehen jeweils unterschiedliche Arten von Leistungskontrollen vor. Der Begriff »Prüfung« umschreibt verschiedenste Leistungskontrollen, wie Klassenarbeiten, Klausuren, Schulaufgaben, Präsentationen, Referate oder mündliche Prüfungen.

Du hast keine Idee, was dir dabei helfen kann oder was du tun möchtest? Dann findest du hier weitere Fragen, damit du selbst für dich passende Ideen entwickeln kannst.

### **Der ideale Start in den Tag**

- Einige lernen und wiederholen bis kurz vor der Prüfung, andere sorgen eher dafür, dass sie entspannt und mit guter Stimmung in die Prüfung gehen. Was wären am Morgen zu Hause für dich persönlich passende Maßnahmen, um gut in den Tag zu starten?
- Was hilft dir, um ruhig in die Prüfung zu gehen, zum Beispiel vorher etwas Zeit für dich selbst einzuplanen, vorher frische Luft zu schnappen oder schon zuvor einmal in den Raum geschaut zu haben?

### **Kurz vor der Prüfung**

- Was kannst du tun, um kurz vor der Prüfung ruhig zu bleiben, dich zum Beispiel entspannen oder ablenken?
- Wenn sich andere vor der Prüfung gegenseitig »verrückt machen«, was tust du, um trotzdem ruhig und »bei dir« zu bleiben?

### **Während der Prüfung**

- Was ist für dich ein wichtiger Moment in einer Prüfung, wo du am ehesten eine Idee/Strategie brauchst, um ruhig und konzentriert zu bleiben?
- Welcher Spruch oder Slogan könnte zu dir passen, um dir Mut zu machen?

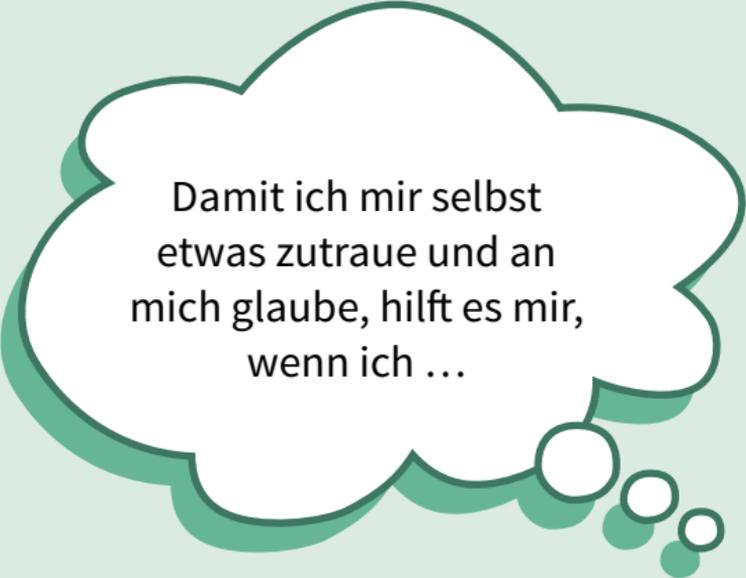
### **Nach der Prüfung**

- Was möchtest du dir vornehmen, um dich nach der Prüfung zu belohnen oder zu entspannen?

## 16

### An die eigenen Fähigkeiten glauben

Es hat sich gezeigt, dass Lernende dann erfolgreich sind, wenn sie sich selbst viel zutrauen, an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten glauben. Jeder Mensch motiviert sich oder baut sich dabei ganz anders auf.



Damit ich mir selbst etwas zutraue und an mich glaube, hilft es mir, wenn ich ...

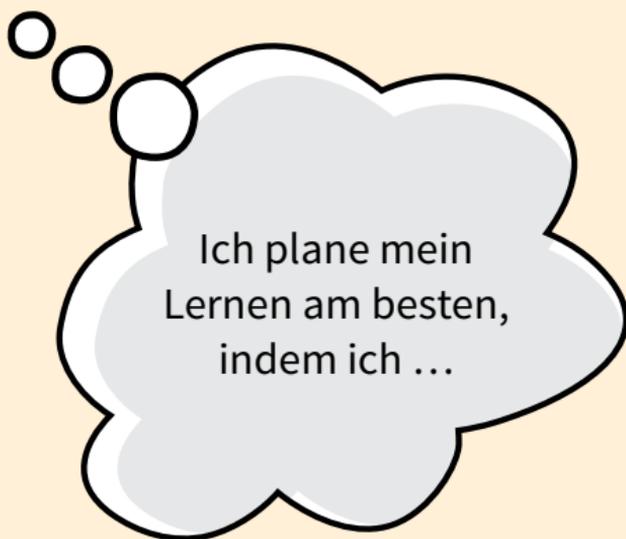
**Hilfreiche persönliche Eigenschaften für das Lernen**

Du hast keine Idee, was dir dabei helfen kann oder was du tun möchtest? Dann findest du hier weitere Fragen, damit du selbst für dich passende Ideen entwickeln kannst.

- In welchen Fächern glaubst du eher an dich und deine Stärken?
- Welche Personen können dir als Vorbild in Sachen »Selbstbewusstsein«/»sich etwas Zutrauen« dienen?
- Wann hast du einmal eine positive Rückmeldung zu deinen Stärken bekommen? Und wie lautete sie?
- Wie hilfreich ist es, wenn du an bisher gut gemeisterte Situationen/Erfolge denkst?
- Was könntest du künftig tun, um mehr an dich selbst zu glauben? Wie könntest du deine persönliche Einstellung und Haltung so verändern, dass du dich stärker und sicherer fühlst?

## Das eigene Lernen planen und organisieren

Das eigene Lernen kann man unterschiedlich planen. Manche gehen es eher locker an und lernen eher ungeplant. Andere lernen genau nach Plan. Das hängt auch davon ab, was für ein Typ jemand ist.



Du hast keine Idee, was dir dabei helfen kann oder was du tun möchtest? Dann findest du hier weitere Fragen, damit du selbst für dich passende Ideen entwickeln kannst.

- Welche Strategien kennst du, um dein Lernen zu planen, zum Beispiel einen Zeitplan, eine To-do-Liste für den nächsten Tag oder eine Wochenplanung?
- Wie gut kannst du dein eigenes Lernen planen/organisieren? Wobei bräuchtest du Unterstützung?
- Was müsstest du alles bei einer Planung berücksichtigen, zum Beispiel wichtige Termine, dein Vorwissen zu einem Thema?
- Welche Vor- und Nachteile siehst du bei einer Lernplanung?
- Beschreibe einmal genau, wie du deine nächste Lernwoche planen würdest. Wann würdest du mit dem Planen beginnen und wie viel Zeit wendest du für die Planung auf?