

<p style="text-align: center;">Selbstlerntechniken</p> <p style="text-align: center;">Mach es <i>einfach</i> aber <i>mach es einfach!</i></p> <p style="text-align: right;">Lerncoach Jörg Oxsenbein www.mentalmobile.ch</p>	<p style="text-align: center;">Selbstlerntechniken</p> <p style="text-align: center;">Mach es <i>einfach</i> aber <i>mach es einfach!</i></p> <p style="text-align: right;">Lerncoach Jörg Oxsenbein www.mentalmobile.ch</p>
<p>In 30 Minuten mehr Wissen!</p> <p>Diese Karten sind so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mit Hilfe von Leitkapiteln werden Sie durch diese Lernkarten geführt. Unsere Karten erlauben es Ihnen, innerhalb kürzester Zeit das Wesentliche zu erfassen.</p> <p style="text-align: right;">Denken ist mit sich selbst leise reden</p>	<p>Lernumgebung</p> <p>Die individuell „lernanregende“ Gestaltung des Lernortes führt zu erheblicher Steigerung der Lernbereitschaft und –fähigkeit. Auswirkung: begieriges Aufsaugen von Wissen, Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Erhöht die Konzentration.</p> <p style="text-align: right;">Positive Faktoren für das Lernen</p>
<p>Musik</p> <p>Musik stimuliert das Gehirn. Die Meisten können bei entspannender Musik besser lernen, aber es gibt auch Menschen, die mit Rock und Pop lernen können. Das Behalten wird besonders gefördert, wenn die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird. Dann da sitzt das Langzeitgedächtnis und das wird bei entspannender Musik beeinflusst.</p> <p style="text-align: right;">Positive Faktoren für das Lernen</p>	<p>Bewegung</p> <p>Bewegung zwischendurch fördert das Lernen. Beispiele: Tanzen vor Postern mit Lernstoff, beim Abfragen umhergehen, zwischendurch Sport oder Spazierengehen.</p> <p style="text-align: right;">Positive Faktoren für das Lernen</p>
<p>Entspannung</p> <p>Entspannungsübungen beim Lernen haben doppelten Nutzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung eines inneren Films in der Vorstellung zum Gelernten • Abbau von Lernblockaden <p style="text-align: right;">Positive Faktoren für das Lernen</p>	<p>Visualisierung</p> <p>Kreatives Gestalten von Lerninhalten durch das Verknüpfen mit Bildern ist gefragt. Zunehmend an Bedeutung gewinnt die Mind-Mapping-Technik, also das Darstellen von Lernstoff in kreativer Form anhand von Lernlandkarten.</p> <p style="text-align: right;">Positive Faktoren für das Lernen</p>