



# **7 SCHRITTE**

## **FÜR EINEN EFFEKTIVEN LERNERFOLG**

Tipps direkt von HTL - Absolventen für HTL - Schüler

1

Wenn du dich konzentrieren musst, dann trinke vorher ein Glas frisches Wasser, das schaltet die Energiereserven ein, und macht dich stressfrei. Dein Körper besteht aus 80% Wasser und du willst doch sicher stellen, dass dein „Auto voll aufgetankt“ ist oder?

Lege dir einen Kalender zu, in den du regelmäßig alle Schularbeiten und Prüfungen einträgst. Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff und beginne so rechtzeitig mit dem Lernen, dass kein Grund zur Panik bestehen kann.

2

3

Versuche, immer erholt und entspannt zu lernen! Iss zum Beispiel nach der Schule erst mal zu Mittag, verbringe dann etwa 20 Minuten an der frischen Luft, lass deine Seele baumeln und dann kann es losgehen!

Wichtig ist es auch, regelmäßig Pausen einzulegen — am besten alle 50 Minuten.

4

Wiederhole den Lernstoff immer wieder und teile ihn dir vor dem Lernstart schon so ein, dass am Tag vor der Prüfung nichts Neues mehr dazukommt! Lege Dir dazu gleich zu Beginn, einen Plan zurecht, in dem du genau einteilst wann und wie lange du für ein Kapitel lernst wirst.

5

Lerne, mit Stress umzugehen! Erledige dafür regelmäßig Übungsaufgaben innerhalb einer gewissen Zeit. Damit schaffst du eine reale Testumgebung und schützt dich vor Nervosität und „Black-Outs“ bei der Prüfung.

Halte deinen Arbeitsplatz stets in Ordnung! Räume Dinge, die dich vom Lernen abhalten, zur Seite und Sorge für gutes Licht. Finde heraus, an welchen Plätzen in deinem Haus oder Wohnung du am besten lernen kannst. Vermeide im Bett zu lernen, da Studien beweisen, dass der Körper darauf konditioniert ist müde zu werden, sobald er im Bett liegt.

6

7

Sorge für eine ruhige Lernatmosphäre! Musik, Fernsehen und Handy haben während der Lernphase, sowie auch in der Pause nichts verloren.

**DAS BESTE ZUM SCHLUSS:  
WIR HABEN NOCH EIN  
WEITERES GESCHENK FÜR  
DICH!**

**SCHAU DIR JETZT UNSER  
GRATIS VIDEO:**

**3 TIPPS FÜR EINE OPTIMALE  
TESTVORBEREITUNG AN**

**HIER KLICKEN UND VIDEO STARTEN!**



**WIR WÜNSCHEN DIR VIEL  
ERFOLG!**

Weitere Informationen findest du unter  
[www.lernenmitkopf.com](http://www.lernenmitkopf.com)

Für Fragen schreib uns gerne eine Mail an die  
[info@lernenmitkopf.com](mailto:info@lernenmitkopf.com)