

Lerntipps für die Prüfungszeit

Du leidest gerade ziemlich unter Prüfungsstress? - Wir haben da ein paar Lerntipps für dich!

Lernort

Damit du ungestört Lernen kannst, brauchst du die richtige Umgebung. Also ein Ort, wo du dich gut konzentrieren kannst.

- *aufgeräumter Arbeitstisch*
- *Stell alles bereit, was du brauchst*
(Lernmaterial, Flasche Wasser, gesunde Snacks, ...)
- *Entferne alles, was du zum Lernen nicht benötigst*
- *Genug Licht*
- *Handy weg - „Aus den Augen, aus dem Sinn“*



Motiviere dich!

Stelle dir das Gefühl vor, wenn alle Prüfungen vorbei sind. Auf was freust du dich nach der Prüfungszeit?

Wenn du magst, kannst du es dir auch visualisieren:

- *Nimm ein Bild von etwas, das dir beim Lernen gute Laune macht und lege es dort hin, wo du es gut sehen kannst*
- *Ziehe dich an und mache dich fertig, als würdest du zur Schule gehen. Der Gammel-look macht träge.*

DO IT!

Belohne dich!

Womit kannst du dich heute belohnen, wenn der Tag vorbei ist? An manchen Tagen schafft man mehr, an anderen weniger, aber eine Belohnung hast du dir immer verdient!