

# WIE ICH MEIN LERNEN STEUERN UND VERBESSERN KANN



## Meine Emotionen steuern

### AUFMERKSAMKEITSTEUERUNG

Ich lenke meine Aufmerksamkeit während ich etwas tue nicht auf die Dinge, die mich ärgern / ablenken, sondern **auf etwas Anderes oder Positives.**

### SITUATIONS-AUSWAHL

Ich überlege **bevor eine Situation eintritt**, wie ich sie positiv für mich verändern kann, z.B. durch Erfahrungen, die ich bereits gemacht habe.

## MEIN LERNPROZESS



### Ziel setzen

(gute Ziele sind: individuell, in Teilziele einteilbar, realistisch, nicht zu leicht)



### Eine erlernte Lernstrategie anwenden

(z.B. **Lesestrategie, Experimentierstrategie, Vokabellernstrategie**)



### Überprüfen

Habe ich alles gewissenhaft und richtig gemacht?



### Reagieren

Habe ich einen Fehler gemacht?



## Meine Motivation steuern

### AUFGABE UNINTERESSANT?

1. Wie fühle ich mich, wenn ich die Aufgabe erfolgreich erledigt habe?
2. Was könnte ich nach der Lösung der Aufgabe besser? Was wüsste ich Neues?
3. Welche weiteren Vorteile hätte es für mich, wenn ich die Aufgabe löse?

### Nach der Aufgabe – überprüfen:

4. Habe ich mich genug motiviert oder wie geht es beim nächsten Mal besser?

### AUFGABE ZU SCHWER?

1. Was genau macht die Aufgabe für mich so schwer?
2. Kann ich die Aufgabe in Teilaufgaben zerlegen?
3. Welche weiteren Vorteile hätte es für mich, wenn ich die Aufgabe löse?

### Nach der Aufgabe – überprüfen:

4. Habe ich mich genug motiviert oder wie geht es beim nächsten Mal besser?