

Lernkurs



Der perfekte Start

- Ziele setzen: Klare Meilensteine und langfristige Visionen
- Wochen- und Tagespläne erstellen: Struktur für den Alltag
- Erste Schritte: Chaos vermeiden und eine Grundstruktur schaffen
- Motivation stärken: Die Bedeutung kleiner Erfolge

Mindset & positive Gewohnheiten

- Mindset: Warum dein Denken entscheidend ist und wie du es positiv beeinflusst
- Schlechte Gewohnheiten erkennen und abbauen: Prokrastination und digitale Ablenkungen vermeiden
- Positive Gewohnheiten etablieren: Rituale und Routinen schaffen

Lernmethoden - Dein Toolkit fürs effektive Lernen

- Feynman-Methode: Inhalte tief verstehen
- Spaced Repetition: Wiederholungen mit System
- Dual Coding: Kombination von Bildern und Texten
- Lernzettel und Karteikarten: Erstellung und effektive Nutzung
- Active Recall: Nachhaltiges Lernen durch aktives Wiederholen
- Altklausuren nutzen: Prüfungsaufgaben strategisch üben

Mathe-spezifische Tipps

- Häufige Fehler vermeiden: Die größten Stolpersteine und wie du sie umgehst
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für spezifische Problemtypen

Prüfungsstress & Prüfungsstrategien

- Stress verstehen: Warum Prüfungen Angst machen und wie du das ändern kannst
- Praktische Stressbewältigung: Atemtechniken, Entspannungsübungen, Blackouts meistern