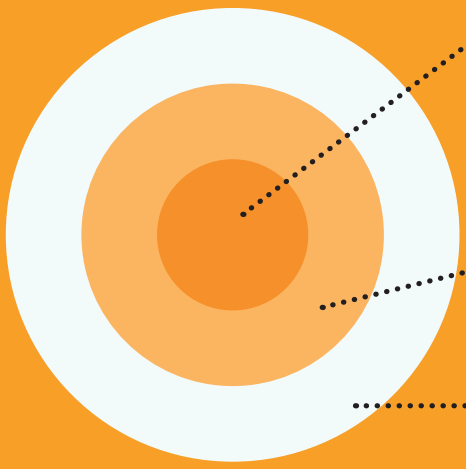

01 Ich
- mich selbst motivieren
- Herausforderungen meistern
- die angestrebten Ziele erreichen

02 Mein Lernen
- die Zeit, den Raum und die Arbeit planen
- steuern und überprüfen

03 Meine Aufgaben
- konkrete Lernstrategien kennen
- einsetzen und
- eigenen Lernerfolg überprüfen

neue kantonsschule aarau

So gelingt das Lernen zu Hause

Lernen gelingt, wenn Sie Ihre Arbeiten planen, effiziente Lernstrategien anwenden und Ihr Lernen überprüfen. Beantworten Sie die meisten dieser Fragen mit «Ja»? Dann lernen Sie erfolgreich.

01 Ich

Weiss ich,
... welches meine Ziele sind? ☐
... was ich heute, diese Woche und längerfristig zu tun habe? ☐
... warum ich diese Aufgaben mache? ☐
... wie ich mich selbst motivieren kann? ☐

02 Mein Lernen

Weiss ich,
... wo ich am besten, effizientesten arbeiten und lernen kann? ☐
... wann ich arbeite und welches meine Arbeitszeiten sind? ☐
... wann meine Besprechungen mit der Lehrperson stattfinden? ☐
... wie meine Aufgaben und Unterlagen geordnet sind? ☐
... wann und wie ich meine Aufgaben abgeben muss? ☐
... in welcher Reihenfolge ich vorgehe? ☐
... wie ich mit Störungen und Ablenkungen umgehen kann? ☐
... ob meine Tages- und Wochenpläne realistisch sind? ☐
... am Abend, welche Ziele ich am nächsten Tag verfolge? ☐

03 Meine Aufgaben

Verstehe ich, was ich bei meinen Aufgaben machen muss? ☐
Kann ich die Dauer der Arbeitsschritte einschätzen? ☐
Kenne ich die wirksamsten Strategien für meine Aufgaben? ☐
Habe ich eine Übersicht über die notwendigen Grundlagen? ☐
Weiss ich, welche Lernstrategien die effizientesten sind, z.B. ☐
... eine Zusammenfassung schreiben?
... lesen und dabei meine Fragen an die Lehrperson notieren?
... Lernkarten erstellen?
Weiss ich, dass die Aufgabe erledigt und meine Lösung korrekt ist? ☐

°Grafik angelehnt an Boekarts` Dreischichtenmodell des selbstregulierten Lernens (1999)

Tipps

Wählen Sie 2–3 aus, auf die Sie nächste Woche besonders achten wollen

- genug schlafen
- sich jeden Morgen für die Arbeit frisch machen
- keine Pushnachrichten während der Arbeitszeit
- Arbeitstag mit einem Ritual beginnen
- Arbeitszeit und Freizeit trennen
- am Arbeitstisch nur arbeiten
- kurze Arbeitszeiten planen (25-60 Min) und konzentriert arbeiten
- kleine, erreichbare Ziele setzen
- eine Aufgabe in Teilen bearbeiten
- mit Störungen bewusst umgehen (Lärm, Ablenkung durch Familie, Apps)
- Zeit mit Freunden planen
- Googeln Sie Pomodoro Lerntechnik!
- sich nach erledigter Arbeit belohnen
- Bewegung planen
- Pausen einhalten
- die Arbeit mit Kolleg*innen zusammen planen
- ohne Handy ins Bett
- um Unterstützung anfragen (Freunde, Lehrperson, IT, Beratungsstelle)