

## Lernen Sie optimal? Haben Sie sich gut auf die Prüfung vorbereitet?

Nur wenn wir Klarheit über Ursachen haben, können wir auch etwas ändern.

Wir helfen Ihnen in einem persönlichen Lern-Training Ihre Ziele zu erreichen.

Einzeltrainings für Jugendliche und Erwachsene.

[www.lern-training.ch](http://www.lern-training.ch)

### Lern-Check / Prüfungs-Check

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und beantworten Sie diese Fragen.

Kreuzen sie Zahlen von 1-10 an, je nachdem wie ausgeprägt Sie etwas gemacht haben.

**1** = wenig ausgeprägt, trifft gar nicht zu, wenig, nie, sehr schlecht gemacht etc.

**10** = sehr stark ausgeprägt, trifft sehr gut zu, viel, oft, sehr gut gemacht etc.

habe eine Lernplanung gemacht	<b>1</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	<b>10</b>
habe mir genügend Vorbereitungszeit genommen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
weiss genau was an einer Prüfung kommt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bin von der Prüfung nicht überrascht worden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe das richtige Gebiet gelernt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe den richtigen Schwerpunkte gesetzt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe nützliche Arbeitsmaterialien und Prüfungsunterlagen gefunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe alle wesentlichen Punkte vor der Prüfung erfasst	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe den Stoff verstanden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe gewusst, was zu lernen ist	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe die Prüfungsfragen verstanden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe eine Übersicht erstellt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe eine Zusammenfassung gemacht	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe mit multiplen Mind - Map`s geübt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe Kategorien-Lernen angewandt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe alle Übungsbeispiele verstanden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe alle Übungsbeispiele repetiert	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

habe eigene Beispiele gemacht	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hatte grosses Interesse am Stoff	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
war nicht anderweitig stark engagiert	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hatte viel Zeit zu lernen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe viele Lernpausen gemacht	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe Genügend lange vor der Prüfung gelernt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe in kleinen Einheiten gelernt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hatte ein schwieriges Thema zu lernen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe genau gewusst was verlangt wird	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
denke, dass sehr viel verlangt wurde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fühlte mich fit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
konnte zu Hause konzentriert arbeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
konnte an einem ruhigen Ort Lernen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hatte einen optimalen Lernplatz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
bevorzuge allgemein beim Lernen										
<i>sehen</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>hören</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>schreiben</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fühle mich Gesund	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ernähre mich Gesund	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
war an der Prüfung aufmerksam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fühlte mich an der Prüfung entspannt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fühlte mich an der Prüfung ruhig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

bin im allgemeinen humorvoll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
denke im allgemeinen optimistisch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
kann gezielt mein Wissen abrufen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
habe eine Methode, wie ich mein Wissen ablegen kann	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zeichne viel, wenn ich lerne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
zeichne viel beim zuhören	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
mache mir Kurz - Notizen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
schaue nach, wenn ich etwas nicht weiss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stelle gezielte Fragen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
verwende bestimmte Lerntechniken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stelle mir Fragen über ein Lernthema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
mache Entspannungsübungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
weiss wie ich mich beruhigen kann	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nehme regelmässig Medikamente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nehme vor einer Prüfung Beruhigungsmittel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nehme vor einer Prüfung Aufputzmittel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
setze mir Ziele	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
beende ein paar Tage vor der Prüfung das Lernen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
plane in Etappen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ging ausgeschlafen und fit an die Prüfung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
fühle mich im allgemeinen gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
mache mir keine grossen Sorgen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
vertraue in meine eigenen Fähigkeiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>fühle mich im Allgemeinen verstanden</b>										
<i>von der Familie</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>von den Mitschülerinnen</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>von den Lehrern</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>bin im allgemeinen mutig</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>werde gut akzeptiert</b>										
<i>von Lehrern</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>von Schülern</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>von der Familie</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>denke über mich nach</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>denke über andere nach</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>schreibe ganz gezielt Zusammenfassungen, wenn notwendig</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>wende Schnell-Lese Methoden an</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>verwende verschiedene Lerntechniken, je nach Thema</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



MARTIN DÜNKI  
079 222 84 68

LAUFBAHNBERATUNG COACHING LERNTRAINING