



Ein Lerntagebuch von Nina Eckl und Nele Hohl

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>3</b>
Ziele.....	2
Leitfragen.....	2
<b>Lerntipps.....</b>	<b>3</b>
Dein Arbeitsplatz.....	5
Zeitmanagement.....	5
Lerntechniken.....	5
Fazit.....	8
<b>Die vier Lerntypen nach Frederic Vester.....</b>	<b>10</b>
<b>Motivationshilfen.....</b>	<b>11</b>
Der Energiekuchen.....	101
<b>Wochenplan.....</b>	<b>123</b>
Ziele für die kommende Woche.....	12
Wöchentliche Reflexion anhand deiner Leitfragen.....	217
<b>Psychisches Wohlbefinden.....</b>	<b>33</b>
<b>Notenvergleich mit Zielnoten.....</b>	<b>34</b>
<b>Überprüfung langfristiger Ziele.....</b>	<b>345</b>
<b>Vorbereitungsplan für Schulaufgaben.....</b>	<b>36</b>
<b>Quellen.....</b>	<b>37</b>

## Was ist ein Lerntagebuch und warum sollte ich es benutzen?

Ein Lerntagebuch ist ein pädagogisches Mittel, um deinen Lernprozess parallel zum Unterricht zu fördern. Du dokumentierst dein Lernverhalten langfristig nebenher. Lerntagebücher sind eine gute Möglichkeit, den Lernprozess persönlich zu reflektieren, Pläne zu schmieden und Erfahrungen zu dokumentieren.

### Ziele:

Das Schreiben eines Lerntagebuchs soll zu einem vertieften Verständnis des behandelten Stoffes führen, indem es zu regelmäßiger Nachbearbeitung und Reflexion anregt.

Es soll außerdem das Bewusstsein für den eigenen Lernprozess fördern und dient somit der Überwachung des eigenen Verstehens. Eine regelmäßige Dokumentation und Reflexion der Lernerfahrungen führt zu einem besseren Verständnis des eigenen Arbeitsverhaltens und auf diese Weise zur Entwicklung deiner individuellen Lern- und Arbeitsstrategien.

Die regelmäßige schriftliche Darlegung der eigenen Gedanken in kompakter Form stellt eine sinnvolle Form der Förderung von Lernprozessen dar. Die "Verschriftlichung" der eigenen Gedanken kann insbesondere helfen, eigene Ideen zu generieren und zu entwickeln. Die Erstellung des Lerntagebuchs und die Kombination von Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstbelohnung verbessert im Verlauf des Trainings die Fähigkeit dich selbst zu steuern. Diese Fähigkeit ist vor allem im schulischen Alltag wichtig.

### Leitfragen:

Es ist sinnvoll, das Lerntagebuch um bestimmte Leitfragen herum zu organisieren, mit denen man die Reflexion strukturieren kann. Für die Entwicklung einer solchen individuell stimmigen Vorgehensweise kannst du die angeführten Beispiele als Anhaltspunkte benutzen.

- Welche Themen erscheinen mir so wichtig, dass ich sie noch einmal mit eigenen Worten auf den Punkt bringen möchte?
- Welche Aspekte des Gelernten fand ich interessant, nützlich, überzeugend, und welche nicht? Warum?
- Sind mir Bezüge und Anknüpfungspunkte zwischen dem Thema und aus anderen Fächern bereits bekannten Begriffe, Theorien oder Methoden aufgefallen?
- Welche weiterführenden Fragen wirft das Gelernte auf? → Regt es mich zu Gedanken an, die über den Stoff hinausführen?
- Welche Aspekte des Gelernten kann ich bei gegenwärtigen oder zukünftigen Tätigkeiten selber nutzen?
- Habe ich Erfahrungen oder Beobachtungen, bezüglich meines Lernverhaltens gemacht, die mir in der Zukunft helfen können?
- Welche Fragen blieben offen? Was erschien mir unklar oder auch falsch?
- Damit muss ich mich erneut intensiv beschäftigen:

- Das hatte ich mir vorgenommen:
- Wie bewältige ich große Stoffmengen?
- Was geht mir nach Misserfolgen durch den Kopf?
- Wann beginne ich mich auf Schulaufgaben vorzubereiten und worauf sollte ich in Zukunft achten?
- Wie oft wiederhole ich alten Lernstoff oder Grundwissen?
- Konnte ich länger konzentriert bleiben als zuvor?

### **Wie protokolliere ich mein Lernverhalten?**

Wer sehr unregelmäßig und nur auf äußeren Druck lernt, kann sich selbst besser zu steuern lernen, indem er sein Lern- und Arbeitsverhalten eine Zeit lang genauer beobachtet und protokolliert.

Deshalb schreibst du dir täglich stichwortartig auf, wie lange du welches Thema gelernt hat. Zusätzlich bewertest du, wie zufrieden du mit dieser Lerntätigkeit warst:

- + Ich bin zufrieden
- + /- Ich bin nur teilweise zufrieden
- Ich bin nicht zufrieden

Wenn du das Gefühl hast, dass du dich gut steuern kannst, sind die täglichen Aufzeichnungen nicht mehr nötig. Die Methode sollte erst dann wieder angewandt werden, wenn ein Rückfall ins unregelmäßige Lernverhalten stattgefunden hat.

### **Lerntipps:**

#### **Wie lerne ich effektiv?**

Jeder kann leicht sein Lern- und Arbeitsverhalten verbessern. Manchmal reicht es sogar, wenn du dir wöchentlich einen groben Plan schreibst, um dir bewusst zu machen, was in den folgenden Tagen auf dich zukommt.

Mit täglichen "To-do-Listen" kannst du dein Lernverhalten gut strukturiert einteilen und behältst dabei den Überblick. Natürlich solltest du dir den Lerninhalt auch so aufteilen, dass es möglich ist, ihn in diesem Zeitraum zu bewältigen.

Bereits wenn man anfängt zu lernen, muss man auch darauf achten Störungen so gut wie möglich zu minimieren z.B. die Smartphone Benachrichtigungen stummschalten.

#### **Wie kann ich mich sinnvoll konzentrieren?**

Beim Lernen solltest du Multitasking unbedingt vermeiden, weil man sich dadurch die gelernten Inhalte nicht merken kann. Um das beste Ergebnis zu erreichen, gehst du diszipliniert, mit freiem Kopf und gutem Zeitmanagement an den Inhalt.

## Wie bringe ich mich zum Lernen?

Das schwierigste beim Lernen ist sich zu überwinden und endlich anzufangen, da man es am liebsten gar nicht tun würde. Jedoch stellt man sich den eigentlichen Aufwand viel schwieriger vor, als er ist.

Wenn du dann wirklich im Fluss der Produktivität bist, fällt es dir viel leichter dabei zu bleiben. Sich selbst zu motivieren geht auch, indem du dir eigene Fristen setzt, ein nahes Ziel zu erreichen. Ziele könnten z.B. sein etwas weit vor dem Abgabetermin abgeschlossen zu haben oder vor dem "letzten Drücker" anfangen zu lernen. Durch den selbst ausgelösten Druck, fällt es dir vielleicht leichter als durch Druck deiner Lehrer.

Du könntest dich beispielsweise auch motivieren alles unter der Woche zu machen, damit du am Wochenende wirklich Zeit für dich hast und nicht an ungemachte Aufgaben denken musst. Langfristig gesehen ist natürlich die Gleichmäßigkeit am wichtigsten, da dadurch die Motivation oder Produktivität von alleine kommt.

Das Lernen wird durch viele verschiedene Faktoren beeinflusst. Vielleicht sind dir viele dieser Faktoren gar nicht bewusst.

### 1. Dein Arbeitsplatz

Dein Arbeitsplatz ist dein fester Platz, an dem du deine Schularbeiten erledigen sollst. Du solltest an diesem Platz ungestört und in Ruhe lernen können. Achte daher darauf, dass auf deinem Schreibtisch keine unnötigen Gegenstände, wie Dekoration, Müll oder einfach zu viele Stifte liegen. Räume deinen Arbeitsplatz daher vor dem Lernen auf und lasse ihn auch nach dem Lernen wieder sauber zurück. Das mag alles sehr offensichtlich klingen, aber eine saubere strukturierte Umgebung schafft einen klaren Kopf. Versuche also, deine Unterlagen und deinen Schreibtisch sauber und ordentlich zu halten!

### 2. Zeitmanagement

Dir ist das bestimmt schon häufig aufgefallen: Du lernst für einen wichtigen Test oder bereitest ein Referat vor, aber dir geht die Zeit aus! Viele SchülerInnen haben dasselbe Problem und es hängt oftmals damit zusammen, dass man zu spät beginnt sich vorzubereiten. Die Gründe hierfür können vielseitig sein. Bei vielen SchülerInnen ist aber meist die eigene Motivationslosigkeit ein Grund für dieses schlechte Arbeitsverhalten. Um dir hierbei Abhilfe zu schaffen, solltest du dir die Termine in einen Kalender eintragen, den du auch oft aufschlägst und ansiehst. Nimm dir dann einen Tag vor, an dem du anfangen willst zu lernen. Markiere auch diesen in deinem Kalender und erstelle dann einen Lernplan für den Stoff, der für den Test relevant ist. Bei Referaten kannst du dir vornehmen, immer eine gewisse Anzahl an Powerpoint Folien zu erstellen.

Sollte dein Problem aber sein, dass du nicht einschätzen kannst, wann du zu lernen beginnen musst, können wir dir empfehlen, dass du dich langsam herantastest. Beginne also lieber mal früher mit der Vorbereitung, auch wenn dir der Zeitraum viel zu lang vorkommt. Lerne konstant und wiederhole stets die bereits gelernten Inhalte.

Das kannst du so lange machen, bis du das Gefühl hast, den richtigen Anfangspunkt für die Vorbereitung eines Referates oder für eine Schulaufgabe gefunden zu haben.

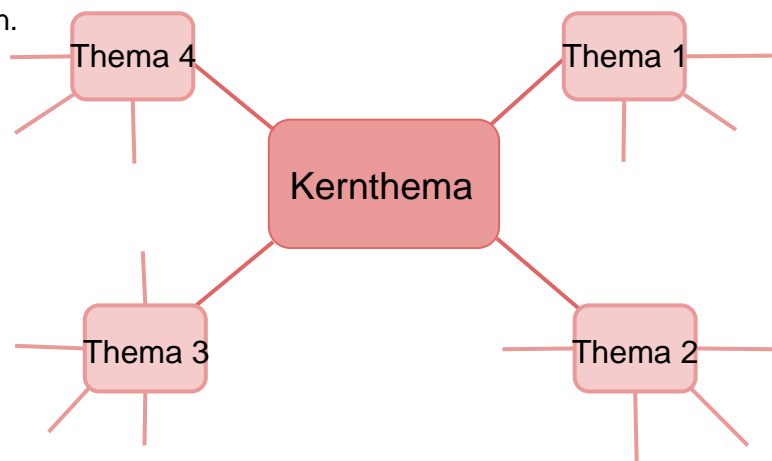
Zeitmanagement spielt aber auch bei der täglichen Vorbereitung auf den nächsten Schultag eine wichtige Rolle. Viele SchülerInnen kommen nach der Schule müde und gestresst nach Hause und wollen eigentlich die anstehenden Hausaufgaben gar nicht machen und Lernen ist fast noch schlimmer für viele. Wir können dir den Tipp geben, dass du dir eine "After School Routine" anschaffst. Diese bietet dir Struktur und einen Zeitplan für deinen Nachmittag und garantiert, dass auch deine Freizeit nicht zu kurz kommt. Schaffe dir eine Aktivität vor dem Lernen und Hausaufgaben machen, die dich entspannen lässt. Das kann alles sein, zum Beispiel Duschen/Baden, ein Musikinstrument spielen, mit dem Haustier spielen und vieles mehr. Vermeide aber die Benutzung von Unterhaltungselektronik, denn das birgt die Gefahr, dass du nicht mehr aufhören kannst - oder willst - und du somit deine Aufgaben nicht oder nicht sorgfältig genug erledigst. Schaffe dir außerdem einen festen Zeitraum, beziehungsweise Zeiträume, in denen du keine schulischen Aufgaben erledigst. Freizeit ist eine der wichtigsten Sachen beim Lernen, denn der Mensch braucht Zeit an der frischen Luft oder einfach Zeit, um sich etwas von der Schule zu distanzieren.

### 3. Lerntechniken

Es gibt viele verschiedene Lerntechniken und sie hängen auch stark damit zusammen, welcher Lerntyp du bist.

#### a) Mindmap

Hiermit lassen sich komplexe Themen und Zusammenhänge übersichtlich und visuell darstellen und werden somit verständlicher. Beginne mit dem Kernthema in der Mitte und leite dann über zu anderen Unterthemen. Diese Methode eignet sich aber nicht für alle Themen.



## **b) Verständnis**

Es mag dir vielleicht komisch vorkommen, aber das wichtigste und womöglich auch das effizienteste beim Lernen ist es, ein tieferes Verständnis für das Gelernte aufzubauen. Verständnis sorgt dafür, dass Wissen auch angewendet werden kann und nicht wie beim stumpfen Auswendiglernen nicht.

## **c) Loci- Methode**

Die Loci- Methode (locus = lat. Ort, Stelle) besagt, dass man sich einen Ort beziehungsweise Objekte vorstellt, die man gut kennt. In deinen Gedanken gehst du nun durch diesen Ort und legst an gewissen Punkten den gelernten Stoff ab. Wenn du ihn dann wieder brauchst, kannst du wieder in deinen gedanklichen Ort gehen und das Gelernte von dort holen. Ein solcher Ort kann dein Zimmer sein, dein Schulweg, dein Hausflur. Egal welchen Ort du dir aussuchst, du musst nur in der Lage sein, ihn dir problemlos vorstellen zu können. Diese Methode ist besonders effektiv, wenn du dir Dinge in einer bestimmten Reihenfolge merken musst.

## **d) Gedächtnispalast**

Der Gedächtnispalast ist quasi die Cousine der Loci-Methode, doch sie erfordert eine gute Merkfähigkeit und Vorstellungskraft. Du baust dir aus den Lerninhalten, welche du dir merken willst, gedanklich ein Gebäude auf. Der Aufbau hat Ähnlichkeiten zu einer Mindmap. Als Fundament wird das Kernthema verwendet, die wichtigsten Informationen stellen die tragenden Wände oder Säulen dar. Das Dach und kannst du aus weiteren Informationen und Details bilden. Wenn du dir jetzt deinen selbstgebauten Palast anschaust, kannst du ganz leicht die Informationen daraus lesen.

## **e) Karteikarten**

Karteikarten eignen sich ausgezeichnet für das Erlernen von Vokabeln und Definitionen. Auch kurze Sachzusammenhänge können durch sie gut und effizient erlernt werden.

## **f) Auflistung**

Listen mögen dir einfach erscheinen, aber sind vor allem am Anfang eine große Hilfe. Es bringt dir eine bessere Struktur und Übersicht über den zu lernenden Stoff. Jetzt kannst du Schritt für Schritt diese Liste lernen und man merkt oft selbst den eigenen Erfolg schneller, als bei anderen Methoden. Auflistungen können auch mit der Loci-Methode verknüpft werden.

### **g) Wiederholungen**

Es ist sehr wichtig, bereits gelernten Stoff zu wiederholen und sein Gedächtnis aufzufrischen. Die Methode Wiederholen ist meist in Kombination mit anderen Lernmethoden am effizientesten. Durch regelmäßiges Wiederholen bleibt das Gelernte besser im Gedächtnis und du kannst dein Wissen konstant halten und lässt so alte Anstrengungen nicht einfach verebben.

### **h) SQR3**

Diese Lernmethode hilft dir dabei komplexe Texte zu verstehen. Das Akronym steht für *Survey, Question, Read, Recite, Review* (=untersuchen, fragen, lesen, aufsagen, überdenken). Zunächst wird erst das Inhaltsverzeichnis des Textes unter die Lupe genommen, um sich des Themas bewusst zu werden. Dann muss man sich klar machen, welche Fragen zu beantworten sind. Danach beginnst du mit dem Lesen. Im Anschluss daran sagst du dir den Inhalt nochmals in zusammengefasster Form auf. Eine kurze schriftliche Zusammenfassung ist in diesem Fall auch lohnenswert.

### **i) Visualisierung**

Versuche, schwer lernbare Informationen mit auffälligen und bunten Bildern zu kombinieren. Jeder wichtige Aspekt sollte mit einem einprägsamen Bild kombiniert und mental gespeichert werden. So kannst du die Informationen jeder Zeit abrufen.

### **j) Pomodoro-Technik**

Das Grundprinzip der Pomodoro-Technik besteht daraus, konzentrierte Arbeitsphasen mit regelmäßigen Pausen abzuwechseln. So soll es möglich sein, produktiver zu arbeiten. In einem Pomodoro (25-minütige Arbeitseinheit) widmet man sich also voll und ganz nur einer einzigen Aufgabe. Dieses Prinzip des Monotaskings ist ganz zentral für die Methode.

Dadurch entsteht folgender Ablauf:

- Pomodoro 1
- 5 Minuten Pause
- Pomodoro 2
- 5 Minuten Pause
- Pomodoro 3
- 5 Minuten Pause
- Pomodoro 4
- 30 Minuten Pause

→ Ein kompletter Zyklus dauert also 2:25 Stunden.



## **Vokabel Lernen**

Lese dir deine Vokabeln laut vor und schreib sie dir so lange auf, bis du sie kannst. Mache am besten nach 8-10 Vokabeln eine kurze Pause und vermeide es, mehr als 40 Vokabeln am Tag zu lernen. Für Vokabeln, die du dir nur schwer merken kannst, kannst du dir Karteikarten schreiben, die du im Laufe des Schuljahres immer wiederholst. Damit sollte das Vokabellernen deutlich erfolgreicher und weniger frustrierend sein.

## **Mathe Lernen**

Mathe ist für viele ein Angst- oder Hassfach. Das ist auch verständlich, denn Mathe zählt zu den anspruchsvolleren Fächern. Halte daher deine Mathehefte sauber und übersichtlich geführt. Das kannst du erreichen, indem du Merksätze und Definitionen farblich hervorhebst, stets die Themen chronologisch durchnummerierst und Rechnungen sauber aufschreibst. Erledige deiner Hausaufgaben gewissenhaft und wenn möglich, immer am selben Tag, an dem du sie aufbekommen hast. Mathe ist vor allem ein Übungsfach, also ist es sehr wichtig, dass du Aufgaben, die du nicht verstanden hast, daheim noch einmal nachrechnest und dir deiner Fehler bewusst wirst. Es kann wirklich frustrierend sein, Mathe lernen zu müssen, aber das Gefühl, etwas in Mathe verstanden zu haben, ist umso besser!

## **4. Fazit**

Der wichtigste Lerntipp ist, dass man sich in den verschiedenen Methoden ausprobiert, auch wenn die Methode auf den ersten Blick vielleicht etwas verrückt oder kompliziert klingen mag. Jeder lernt anders und womöglich kannst du dein volles Potential nicht komplett ausschöpfen, weil du mit den klassischen Lernmethoden bisher nichts anfangen konntest. Das ist auch völlig in Ordnung! Oft gibt uns unser Schulsystem vor, dass es quasi nur eine Art von Lernen gibt und diese ist oftmals sehr trocken und anstrengend. Experimentiere ruhig mit allen Mitteln, die du hast, um dich selbst zu entfalten und eine Lernmethode zu finden, die deine Begabungen und Fähigkeiten maximal mit einbezieht. Somit kann das Lernen auch zu einem geringeren Übel werden und du wirst schnell einen Fortschritt sehen. Lernen bedeutet nicht nur an einem Schreibtisch zu sitzen und seitenweise Informationen auswendig zu lernen. Lernen kannst du mit allen deinen Sinnen.

Abschließend können wir dir nur noch eines wünschen: Viel Spaß beim Lernen!

## Die vier Lerntypen nach Frederic Vester

Bevor du überhaupt mit dem Lernen beginnst, solltest du dir die Frage stellen, wie du dir am besten den neuen Stoff aneignen kannst. Von SchülerIn zu SchülerIn ist das unterschiedlich und im Folgenden werden wir dir die verschiedenen Lerntypen aufzeigen.

### Der visuelle Lerntyp

Du kannst dir mit Hilfe von Graphiken, Skizzen, Mindmaps und farblichen Kennzeichnungen den zu lernenden Stoff gut einprägen? Dann bist du der visuelle Lerner! Auch Lernvideos haben bei dir einen stark positiven Effekt. Durch das Visualisieren von Problemen und Lösungen kommst du zum Ziel.

### Der auditive Lerntyp

Du lernst vor allem durch das Zuhören. Podcasts, Lern-CDs und mündliche Vorträge kannst du dir gut einprägen und reproduzieren. Meist erbringt bei den auditiven Lernern das aufmerksame Zuhören und Mitarbeiten mehr, als bei anderen SchülerInnen. Nutze also diesen Vorteil!

### Der kommunikative Lerntyp

Du verstehst den Stoff besonders gut, wenn du ihn deinen MitschülerInnen erklärst und erläuterst? Oder du eignest ihn dir sogar während des Erklärens an? Dann bist du der kommunikative Lerner. In organisierten Lerngruppen kannst du diese Qualität besonders nutzen und dich und die anderen TeilnehmerInnen voranbringen!

### Der motorische Lerntyp

Du lernst durch Experimentieren, rhythmische Bewegungen und Anfassen? Dann bist du der motorische Lerner! Der Begriff "Learning by Doing" spielt hier eine große Rolle, du willst vor allem auch den großen Zusammenhang zwischen den einzelnen Themen verstehen und bist sehr praktisch veranlagt.

Um deinen individuellen Lerntypen festzustellen, empfehlen wir dir einen Test diesbezüglich im Internet zu machen. Aber natürlich kannst du es auch selbst ausprobieren, welchem Lerntyp du am ehesten entsprichst! Und vergiss nicht: man kann auch mehr als nur ein Lerntyp sein, versuche also das Beste aus deinen vorhandenen Stärken zu ziehen!

## Motivationshilfen

### Der Energiekuchen

Diese Methode dient dazu, dir mithilfe einer bildlichen Darstellung zu verdeutlichen, in welchen Anteilen sich eigene Ressourcen an Zeit und Energie im Alltag auf verschiedene Tätigkeiten und Lebensbereiche verteilen. Nach dieser Aufgabe kannst du potenzielle "Energieräuber" erkennen und versuchen zu minimieren.

1. Überlege einmal sorgfältig, wie viel Zeit und Energie du in verschiedene Aufgaben und Tätigkeiten investierst.

a) Erstelle dazu zunächst eine Liste mit den unterschiedlichen Feldern, z. B. : Neben-Arbeit/Job, Unterricht/Lernen, im Haushalt helfen ...

---

---

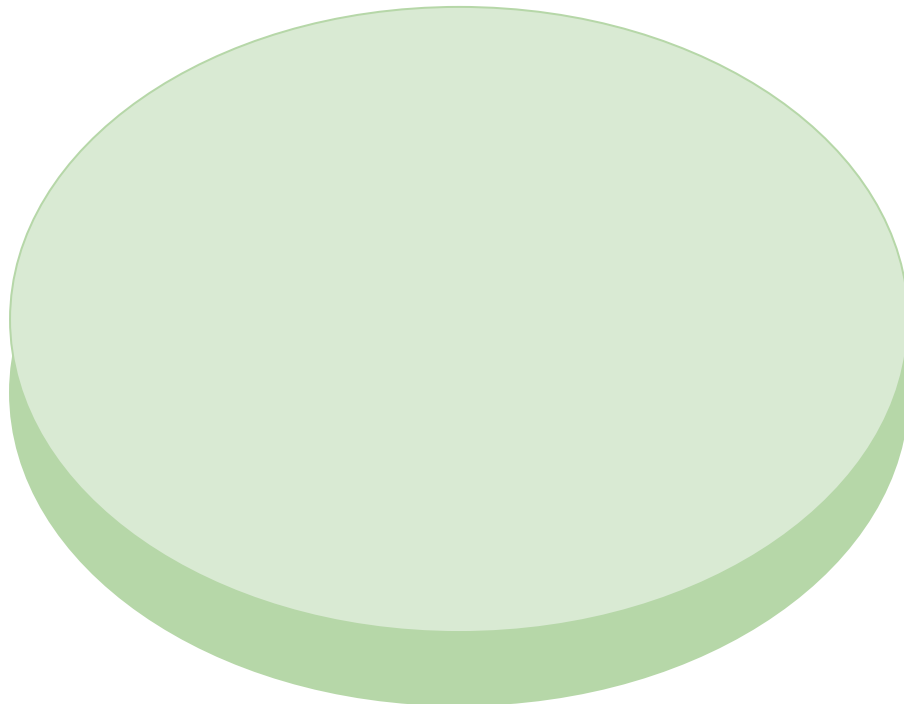
---

---

---

---

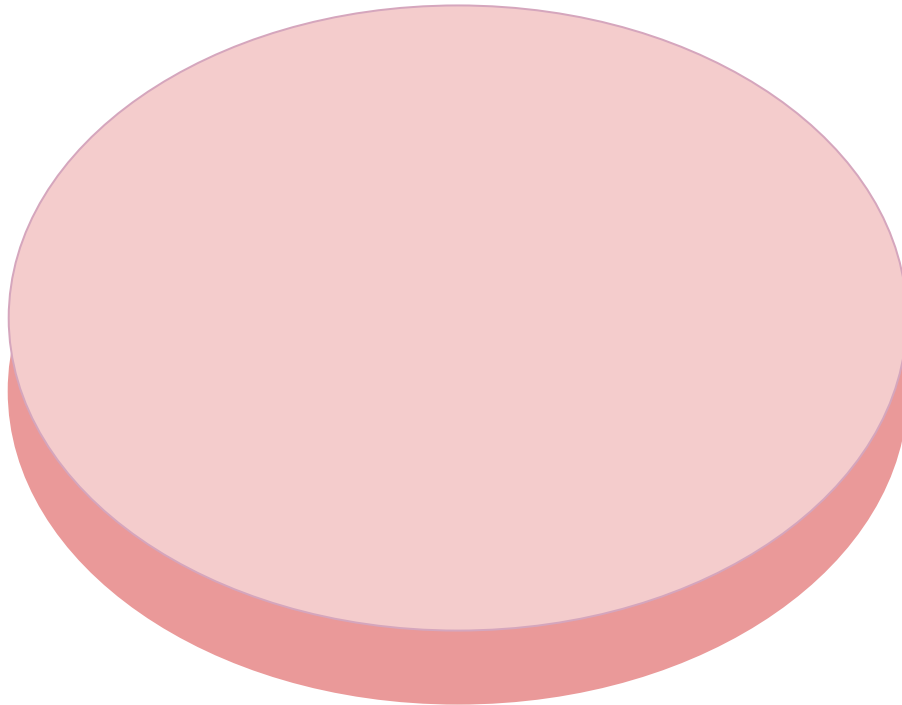
b) Zeichne dann die entsprechenden Anteile in den „Energiekuchen" mit unterschiedlichen Farben ein.



2. Überlege mit Blick auf dein konkretes Ziel, wofür du bis jetzt immer keine Zeit hattest, wie du die Anteile in Zukunft optimieren möchtest. Bedenke dabei die folgenden Fragen:

- Worauf muss ich verzichten, um mein Ziel zu erreichen?
- Womit verliere ich ehrlicherweise oft Zeit und verbrauche unnötige Energie?

Zeichne die veränderten Anteile in den zweiten Energiekuchen ein.



3. Vergleiche beide Kuchen miteinander:

Was muss bis wann passieren, damit der zweite Energiekuchen Realität werden kann?  
Erstelle einen Plan zur Umsetzung.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wochenplan:

Was steht in dieser Woche an:

---

---

---

---

---

Ziele für die kommende Woche:

---

---

---

---

---

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Montag: <hr/>			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Dienstag: _____			
Mittwoch: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Donnerstag: _____			
Freitag: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Samstag: _____			
Sonntag: _____			

\_\_\_\_\_ Unterschrift der Lehrkraft / eines Elternteils



**Wöchentliche Reflexion anhand deiner Leitfragen:**

	ja	nein
Ich habe meine Aufgaben in das Lerntagebuch geschrieben und gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte während der Unterrichtszeit konzentriert über einen längeren Zeitraum selbstständig arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe gut selbstorganisiert gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Lernverhalten konnte ich wie geplant ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besonders gefallen hat mir:

---

---

---

---

---

Gestört hat mich / Daran kann ich noch arbeiten:

---

---

---

---

---

## Wochenplan:

Was steht in dieser Woche an:

---

---

---

---

---

Ziele für die kommende Woche:

---

---

---

---

---

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Montag: <hr/>			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Dienstag: _____			
Mittwoch: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Donnerstag: _____			
Freitag: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Samstag: _____			
Sonntag: _____			

\_\_\_\_\_ Unterschrift der Lehrkraft / eines Elternteils

**Wöchentliche Reflexion anhand deiner Leitfragen:**

	ja	nein
Ich habe meine Aufgaben in das Lerntagebuch geschrieben und gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte während der Unterrichtszeit konzentriert über einen längeren Zeitraum selbstständig arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe gut selbstorganisiert gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Lernverhalten konnte ich wie geplant ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besonders gefallen hat mir:

---

---

---

---

---

Gestört hat mich / Daran kann ich noch arbeiten:

---

---

---

---

---

## Wochenplan:

Was steht in dieser Woche an:

---

---

---

---

---

Ziele für die kommende Woche:

---

---

---

---

---

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Montag: <hr/>			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Dienstag: _____			
Mittwoch: _____			



Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Donnerstag: _____			
Freitag: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Samstag: _____			
Sonntag: _____			

\_\_\_\_\_ Unterschrift der Lehrkraft / eines Elternteils

**Wöchentliche Reflexion anhand deiner Leitfragen:**

	ja	nein
Ich habe meine Aufgaben in das Lerntagebuch geschrieben und gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte während der Unterrichtszeit konzentriert über einen längeren Zeitraum selbstständig arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe gut selbstorganisiert gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Lernverhalten konnte ich wie geplant ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besonders gefallen hat mir:

---

---

---

---

---

Gestört hat mich / Daran kann ich noch arbeiten:

---

---

---

---

---

## Wochenplan:

Was steht in dieser Woche an:

---

---

---

---

---

Ziele für die kommende Woche:

---

---

---

---

---

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Montag: <hr/>			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Dienstag: _____			
Mittwoch: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Donnerstag: _____			
Freitag: _____			

Datum	Zeit	Fach (behandelte Inhalte)	Bewertung
Samstag: _____			
Sonntag: _____			

\_\_\_\_\_ Unterschrift der Lehrkraft / eines Elternteils

**Wöchentliche Reflexion anhand deiner Leitfragen:**

	ja	nein
Ich habe meine Aufgaben in das Lerntagebuch geschrieben und gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte während der Unterrichtszeit konzentriert über einen längeren Zeitraum selbstständig arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe gut selbstorganisiert gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Lernverhalten konnte ich wie geplant ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besonders gefallen hat mir:

---

---

---

---

---

Daran kann ich noch arbeiten:

---

---

---

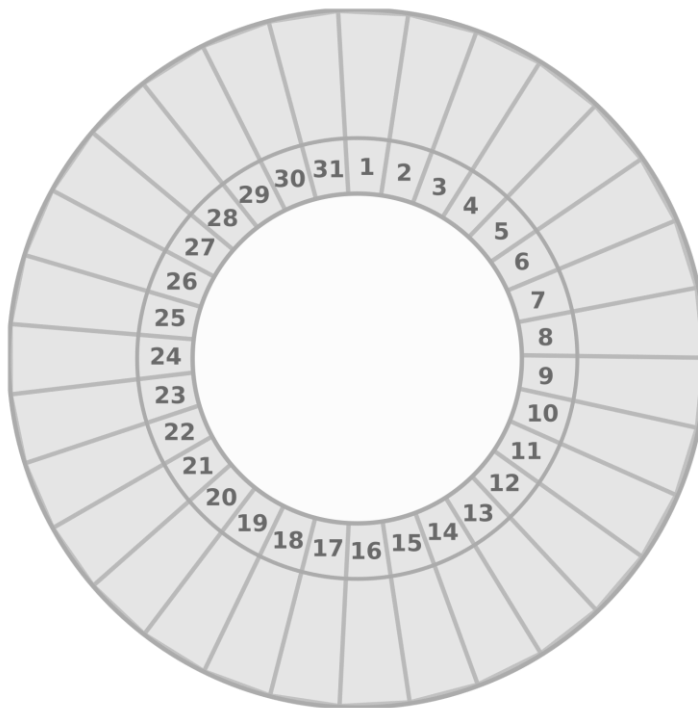
---

---



## Psychisches Wohlbefinden:

Hier kannst du monatlich überprüfen, ob dein verbessertes Lernverhalten etwas an deiner Stimmung verändert. Bei der Farbzuoordnung kannst du beispielsweise Gefühle wie "schlechtes Gewissen, Prokrastination, hohe Motivation" oder ähnliches eintragen.

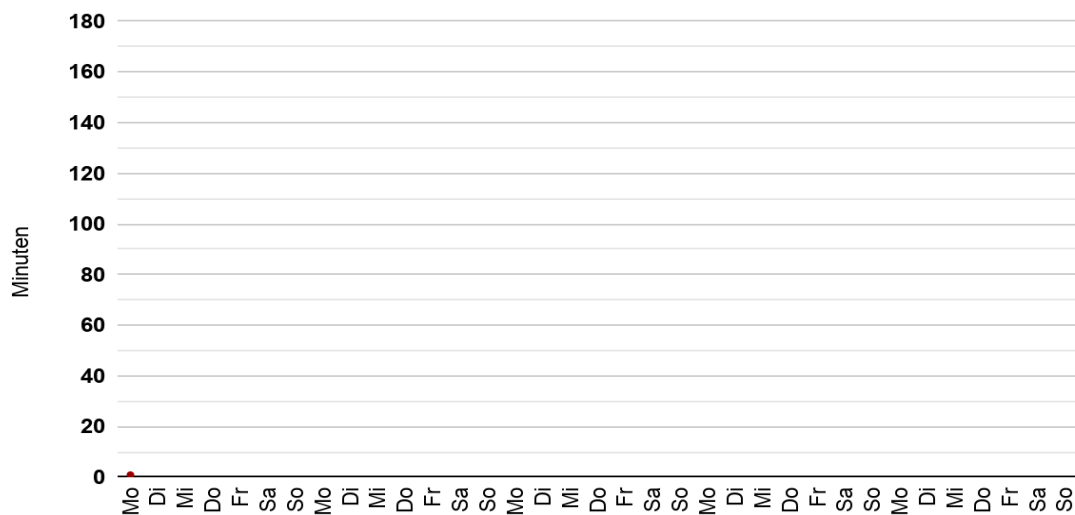


### Farbzuoordnung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mit diesem Diagramm kannst du die Regelmäßigkeit deines Lernverhaltens überblickend beobachten, indem du deine tägliche Lernzeit protokollierst und einträgst.

## Tägliche Lerndauer



**Aktuelle Noten im Vergleich mit den Zielnoten:**

Fach	aktuelle Note	Wunschnote	Maßnahmen zur Zielerreichung

Langfristige Ziele:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Überprüfung der langfristigen Ziele:**

trifft vollkommen zu

trifft überhaupt nicht zu

Meine Zeugnisnoten habe ich realistisch eingeschätzt.

Ich konnte mich in den Fächern verbessern, in denen ich mir es vorgenommen habe.

Die von mir gewünschten Fähigkeiten konnte ich neu erwerben oder verbessern.

Meine Ziele die ich Ende des Schuljahres erreichen wollte, sind weit vorangeschritten.

**Vorbereitungsplan für die Schulaufgabe:**

Fach: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vorbereitungstage	Schwerpunkte/Themen

**Vorbereitungsplan für die Schulaufgabe:**

Fach: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vorbereitungstage	Schwerpunkte/Themen

## **Quellen**

<https://magazin.sofatutor.com/schueler/die-besten-lernstrategien-schule/>

<https://www.arealitaet.uni-kiel.de/de/documents/lerntagebuch.pdf>