

# J — Potentiale ausschöpfen



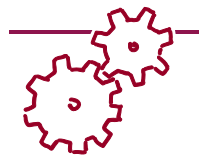
● Phase 1 Vorbereiten  
● Phase 2 Sichten

● Phase 3 Aufbereiten  
● Phase 4 Abspeichern

- Du weißt genau, dass Dir in bestimmten Momenten die Dinge richtig gut gelingen und wünschst Dir diese Momente beim Lernen?
- Du hast alle guten Vorsätze, findest aber trotzdem einfach keinen Schwung, mit dem Lernen zu beginnen?
- Du lernst und lernst und lernst, kommst aber nur in Minischritten voran? Dich begeistert der Lernstoff überhaupt nicht?



**Hier erfährst Du, wie Du mit Flow, Ankern und Ritualen eine gute Haltung zum Lernen entwickelst und bestimmst Deinen Lerntyp.**



## Und so schaffst Du das

### Flow und Anker:

Für das Flowerlebnis suche das „Warum“ für Deine Ziele. Für das Anker ist es wichtig, das positive Erlebnis mit allen Sinnen zu erfahren. Was hast Du gesehen, gehört, gefühlt, gedacht, gerochen und geschmeckt? Dabei können z.B. alte Fotos sehr hilfreich sein. Mache Deine Anker zur Gewohnheit und integriere sie fest in Dein Leben. Du kannst auch Deine guten Vorsätze verankern.

### Rituale:

Handele nicht einfach, sondern sei Dir immer Deiner Absicht bewusst. Integriere Rituale fest in Deinen Lernalltag. Lasse wirklich nichts als Entschuldigung gelten, Dir diese paar Minuten Zeit zu nehmen! Es dauert eine Weile, bis sich ein Ritual festigt.

### Lerntyp:

Stimme Deine Zeitplanung auf Deinem Biorhythmus ab. Verlasse Dich nicht nur auf Deinen bevorzugten Lerntypus, Abwechslung tut gut. Je unterschiedlicher Du Deine Sinne schulst und beim Lernen einsetzt, umso besser! Wenn Du liest, laut wiederholst, mit eigenen Bildern verknüpfst, jemandem erklärst etc. vernetzt sich das Gelernte optimal im Gehirn. Erfasse Lernthemen mit allen Sinnen (Bilder, Gefühle, Ereignisse usw.). Dann wird Dir nicht nur das Lernen, sondern auch das Abspeichern und Abrufen leichtfallen.



Diese Momente - unseren Flow - sollten wir finden und mit Ankern nutzbar machen. Ein Anker ist die gezielte Verknüpfung eines Reizes mit einer bestimmten Reaktion, um unser Verhalten zu steuern. Dazu bringen wir uns in einen Zustand, der uns in der Vergangenheit in eine gute Stimmung versetzt hat. Das Gehirn sagt: „Lass uns das noch einmal erleben.“

## In den Flow kommen



Der Welt den Rücken zuzukehren und Dich voll und ganz Deiner Leidenschaft zu widmen, ist ein sehr befreiendes Gefühl. Flow ist ein Zustand, in dem alles fließt und Du nicht merkst, wie die Zeit vergeht. Du bist 100% bei der Sache, es gibt keine Ablenkungen, Du versinkst selbstvergessen in Deiner Aufgabe. Jede Tätigkeit kann zu einer Flow -Tätigkeit werden. Dieser innere Antrieb ist wesentlich angenehmer und wirkungsvoller als der Druck von außen.

# J — Potentiale ausschöpfen



- Phase 1 Vorbereiten
- Phase 2 Sichten

- Phase 3 Aufbereiten
- Phase 4 Abspeichern

## Ankern



Erinnere Dich an ein Flowerlebnis und verknüpfe es intensiv mit den positiven Gefühlen, die Du dazu hattest. Dann verbindest/ ankerst Du diesen den Zustand mit einem Reiz - einer Berührung oder Bewegung. Geeignet sind Reize, die Du zuverlässig jederzeit abspielen kannst. Jedes Mal, wenn Du - nach einiger Übung - die Bewegung machst, spürst Du wieder die positiven Gefühle des Flow-Erlebnisses. Genial!!!



## Beispiele positives Erlebnis und Anker

*Pokal beim Sport gewonnen und das totale Glücksgefühl*



- Faust ballen
- Finger überkreuzen
- ins Ohr kneifen



## Meine positiven Erlebnisse und passende Anker

*Erlebnis*

*Anker*

*Erlebnis*

*Anker*

Am besten häufig üben!

Dieses Werkzeug kannst Du ideal bei Lampenfieber vor einer Prüfung/Präsentation einsetzen.

## Zeit für eine Pause



## Rituale einführen

Fast alle erfolgreichen Menschen, egal ob Manager, Künstler oder Hochleistungssportler, nutzen die Kraft von positiven Ritualen, um sich in guter Form zu halten. Ein emotional aufgeladenes Ritual verankert gute Vorsätze und erhöht unsere Motivation.

# J — Potentiale ausschöpfen



● Phase 1 Vorbereiten  
● Phase 2 Sichten

● Phase 3 Aufbereiten  
● Phase 4 Abspeichern



Eine Tätigkeit, die vor dem Lernen immer gleich abläuft, stimmt Dich gut aufs Lernen ein. Es signalisiert dem Gehirn: es geht bald los, mache Dich bereit! Statt einer Tätigkeit kannst Du auch einen Gegenstand hernehmen, den Du mit Lernanfang verbindest.



## Beispiele Rituale

*Morgens Fenster öffnen,  
Flasche Wasser bereitzustellen,  
Handy ausschalten*

*Vor Prüfungen immer die gleiche Musik  
laufen lassen*

*Maskottchen oder Lieblings-  
tasse auf den Schreibtisch stellen*



## Meine Rituale

Praktiziere Deine Rituale über einen längeren Zeitraum, sie laufen dann automatisch ab. Sie werden zur Gewohnheit und Du musst nicht mehr darüber nachdenken! Das schafft Freiräume in Deinem Gehirn für andere Dinge!

## Zeit für eine Pause



## Lerntypen - nicht alle lernen auf die gleiche Art

Unser Lerntypus wird davon bestimmt, welche Sinne von uns am meistens ausgeprägt sind. In der Regel gehören wir nicht ausschließlich zu einem Lerntyp, sondern sind Mischtypen. Lernmethoden sollten zu unserem Lerntyp passen.



## Lernvögel und Biorhythmus

- ✓ Morgenmenschen werden Lerchen genannt. Sie sind früh morgens topfit und können dann meistens auch mit einer wichtigen Aufgabe beginnen. Für Nachtmenschen - die Eulen - wäre das wahrscheinlich äußerst schwer. Das Tageshoch einer Eule beginnt erst kurz vor Mittag, dafür kann eine Eule auch abends gut lernen, das wiederum wäre für eine Lerche schwierig...
- ✓ Jeder Lernvogel entwickelt seinen eigenen Rhythmus. Auch spielen Tageszeit und Ort eine Rolle. Finde Dein persönliches Energiemuster. Das Kurzzeitgedächtnis arbeitet dann auf Hochtouren. Nutze diese Zeit für den schnellen und intensiven Lernfortschritt, komplizierte Probleme und Prüfungsvorbereitungen. Wann lernst Du wo erfolgreich?
- ✓ Wähle Deinen Lerntyp und passend zu Deiner besten Lernzeit und Deinem Lernort gezielt Deine Lernmethoden.

# J — Potentiale ausschöpfen



- Phase 1 Vorbereiten
- Phase 2 Sichten

- Phase 3 Aufbereiten
- Phase 4 Abspeichern

Zu welcher Vogelart gehöre ich?



So lerne ich am besten

Meine beste Lernzeit

Mein bester Lernort

So eine/r bin ich...

	LERNTYP	LERNT AM BESTEN DURCH...	SO LERNE ICH...
		<span style="color: red;">●</span> nie <span style="color: yellow;">●</span> oft <span style="color: green;">●</span> immer	
	Visuell	Erarbeiten von Fachbüchern, Notizen, Markierungen, Abbildungen, Skizzen, Bilder, Farben, Fotos, Filme, schreiben, ordnen durch Überschriften, Details einprägen	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/>
	Auditiv	Referate, Vorträge, Gedichte, Geschichten, Diskussionen, zuhören, erzählen, Lernstoff laut sprechen und aufnehmen	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/>
	Motorisch	Experimente, Projekte, Beispiele, Bewegung, Aktivitäten, Spiele, Praxis	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/>
	Kommunikativ	Lerngruppen, Austausch mit anderen, etwas erklären (lassen), anderen helfen, nachfragen	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid gray;" type="checkbox"/>

Achte am besten in Zukunft darauf, bevorzugt Lernmethoden einzusetzen, die Deinem Lerntyp entsprechen.

**PAUSE**



# J — Potentiale ausschöpfen



● Phase 1 Vorbereiten  
● Phase 2 Sichten

● Phase 3 Aufbereiten  
● Phase 4 Abspeichern



Größter AHA - Effekt bis jetzt:



Das nehme ich mir als nächstes vor:



**Du hast Dein Ziel erreicht**

**Flow und Anker:** Du integrierst Deine Anker fest in den Lernalltag und kannst sie jederzeit – wie auf Knopfdruck - in Gedanken abrufen..

**Rituale:** Du gewinnst einen täglichen kleinen Sieg über Deine Bequemlichkeit. Das Anfangen mit allem wird leichter, Du bist viel motivierter und findest vielleicht ein Ritual, das Dir in einer Prüfung hilft.

**Lerntyp:** Du kennst Deinen Lernrhythmus, Deinen Lerntyp und sparst Dir eine Menge Nerven und Zeit beim Lernen..



**Wenn Du mehr wissen möchtest: Schau mir in die Karten**

In der Werkzeugkiste der **Lernwerkstatt** erwarten Dich zu dem Thema:

- Wie Du Deine vier Lebensbereiche in Balance hältst.
- Wie Du mit freiem Schreiben, Perspektivwechsel, Deinem inneren Team und Deiner Kommunikation Dein Potential beeinflussen kannst.
- Ein Werkzeug zum Thema Stress-lass nach: was passiert bei Stress, was sind Stressoren und wie kannst Du sie abstellen?
- Ein Werkzeug zum Prüfungscountdown mit den wichtigsten Tipps zu allen Zeitstufen vor der Prüfung bis zum Prüfungstag.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass du dir das kostenlose Set geholt hast.  
Gerne darfst du es an Menschen weitergeben, die sich auch dafür interessieren könnten.

Die Sets sind ein Vorgeschmack auf das volle Angebot von lern-karten.de  
Hier geht's zu den kompletten Kartensets im Shop



Herzliche Grüße

*Sabine Voitl*

 <p>Lern-Karten Werkstatt</p> <hr/> <p>Sabine Voitl Inhaberin</p>  	<p>Beschaffen, Lesen und Auswerten von Literaturquellen sind enorm zeitaufwändig. Daher habe ich ein <b>Konzept</b> entwickelt, das <b>komplexes Wissen in leicht verständliche Einheiten</b> zerlegt. Ich habe die Essenz aus unzähligen Quellen zusammengefasst, um ein <b>sehr zeitsparendes</b>, effektives und leichtes Coachen und Lernen zu ermöglichen – perfekt für unterwegs oder bei Wartezeiten</p>
--	---

**Mit der Lern-Karten Werkstatt verbinden:**

E-Mail: [mail@lern-karten.de](mailto:mail@lern-karten.de)

Webseite: <https://lern-karten.de>

 <https://www.youtube.com/@lern-kartenwerkstatt7841/videos>

 <https://www.instagram.com/lernkartenwerkstatt>

 <https://www.facebook.com/LernkartenWerkstatt>

 <https://www.linkedin.com/company/lern-karten-werkstatt/>