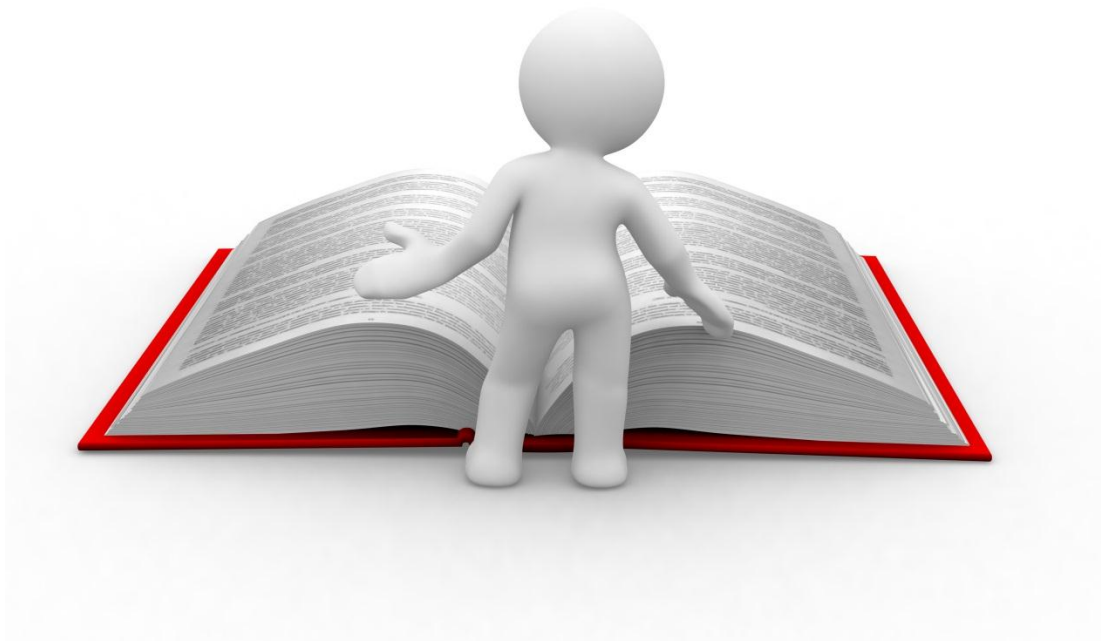


LEICHT LERNEN
&
ORGANISIERT LERNEN



EIN WORKSHOP
FÜR DIE
SCHULEN MARIENBERG
MIT
DIANA SICHER-FRITSCH

Mein Merk-Zimmer (Ortsmethode)

- ☞ Erinnere Dich an Dein persönliches Merk-Zimmer.
- ☞ Findest Du noch alle 10 Anker-Punkte im Zimmer?
- ☞ Erinnerst Du Dich an die 10 Gegenstände, die wir dort verankert haben?
- ☞ Such Dir einen Text, unterteile ihn in 10 Absätze, such für jeden Absatz ein Symbol.
- ☞ Verankere diese 10 Symbole in Deinem Merk-Zimmer.
- ☞ Erzähle jemanden alles was Du noch über den Text weißt (verwende die Technik).
- ☞ Merke, wie einfach es ist sich Informationen zu merken!

Konzentration

- ☞ Achte darauf was Deine Konzentration verbessert oder verschlechtert!
- ☞ Lerne wenn möglich in der Zeit, in der Du leistungsstark bist.
- ☞ Vergiss nicht auf Pausen!

UN-Ordnung ?

- ☞ Gestalte Deinen Arbeitsplatz so wie DU es brauchst!
- ☞ Such einen Platz für Deine Schulsachen, damit Du alles leicht findest.
- ☞ Plane Deine Zeit gut! Ein Wochenplan und Hausaufgaben- Lernplan helfen Dir!
- ☞ Unterteile Deinen Stoff in kleine Stücke – auch wenn Du lieber unter Druck arbeitest kannst Du lernen frühzeitig mit dem Lernen für eine Schularbeit anzufangen. Teil Dir alles gut ein!

Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
Farbeinteilung:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Farbeinteilung:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VM							
NM							
NM							
A							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
VM							
NM							
NM							
A							

Prüfungen

Wir haben zusammen für Eure Gruppe Strategien entwickelt. Zum Beispiel:

- ☞ Überleg Dir, wann für Dich der Stress bei Prüfungen beginnt?
- ☞ Wenn Du ständig unter Druck stehst, hinterfrage warum das so ist? Liegt es an Dir oder an den Wünschen anderer?
- ☞ Wenn Du nicht einschlafen kannst: mach die Progressive Muskelentspannung, die wir zusammen gemacht haben. Ca. 10 Sekunden die Muskelpartie anspannen und dann ca. 30 Sekunden entspannen.... Entspanne Deinen Geist über Deinen Körper!
- ☞ Wenn Du nicht Durchschlafen kannst erinnere Dich an den Spruch: „Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“. Wenngleich der Spruch uralt ist – meist ist er wahr. Wenn wir das Gefühl haben zu wenig gelernt zu haben oder zu spät damit angefangen zu haben, dann wird unser Unterbewusstsein gerne nachts nochmal nachfragen, ob wir wohl auch alles getan haben was notwendig war....
- ☞ Wenn Du bei der Prüfung das Gefühl hast: „Nichts klappt mehr – alles geht schief – es ist alles falsch,.....“ hilft eine Affirmation (ein Bestärkungssatz). Wähle ihn ein paar Tage VOR der Prüfung aus und sage ihn immer wieder auf. Z.B. „Ich bin gelassen und mache nun den nächsten Schritt“.
- ☞ Wenn Du Dich in der Prüfung an einem Problem „festgebissen“ hast und Du kommst nicht mehr raus, dann mach eine Zentrierungs-Übung: AUSATMEN (alles was mich belastet atme ich aus – mein Atemstrom ist dunkel und alles kommt heraus) | ZENTRIEREN: ich bin ganz ruhig und ganz bei mir | EINATMEN: ich atme neue Energie ein und arbeite nun konzentriert und ruhig weiter.
- ☞ Wenn Du am liebsten weglaufen möchtest, wenn Du zitterst und eine Unruhe Dich packt: Übe dies schon einige Tage vor der Prüfung: Überlege Dir wer Dir hilft, wer Dich unterstützt und Dir Sicherheit gibt. Such ein Symbol für diesen Mensch oder diese Menschen. Zeichne es auf ein Blatt. Stell Dich hin und fühle Dich in die Prüfungssituation hinein. Lege das Blatt hinter Dich auf den Boden und spüre, wie nahe die Unterstützung ist, die von diesen Menschen ausgeht – auch wenn sie nicht real hier sind so spürst Du es und wirst ruhig.

**Im Workshop hat jeder seine ganz persönliche Strategie gefunden.
Erinnere Dich an Deine.**

Lern-Strategien

Ihr habt kreative Lernstrategien

für verschiedene Lernbereiche
für alle Wahrnehmungstypen und deren Mischformen

selbst herausgefunden.













Sei weiterhin kreativ bei der Wahl Deiner Lern-Strategien!








Finde heraus, welcher Lerntyp Du bist. Finde eigene, neue Lerntechniken.
Erzähle anderen davon!

2. Gruppe

Lerntypen-Lernmethoden ↓ **Texte**

Bildet Kleingruppen &
überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!

Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	Abschreiben langsam & laut durchlesen	Daheim 🏠	Helff
	Bilder im Kopf dazu vorstellen	Überall 😊	Fantasie
	Durch lesen und darstellen mit den Händen	Im Freien ☀️	Hände Bewegung
			
	lautes lesen	Schule 📖	Konzentration 😊
	Jemand andere liest den Text vor	überall 😊	Freunde Eltern
  	Laut vor sich hin sagen & abschreiben	Daheim 🏠	Ruhe im Raum
  	Schwächen aufschreiben & durch lesen	Zimmer 🪑	← Helfer 😊

auditiv 
 visuell 
 kinästhetisch 
 Mischform z. B.  &  oder  & 













© by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

2. Gruppe

Lerntypen-Lernmethoden

(Jahres)-Zahlen

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!

Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	FORMELN MIT LERNPLAKATEN	Zimmer, WC	PLAKAT, STIFT
			
	SYMBOLISCH DARSTELLEN	LERNRAUM, FREIZEIT	STIFTE, BÄNDLERN, STEINE usw.
			
	EISELSBRÜCKEN	überall	KREATIVES DENKEN
	SICH SELBST AUFNEHMEN UND WIEDER ABSPILEN	RUHIGER ORT	HANDY, AUFNAHME GERÄT
  	VERBINDUNGEN MIT ANDEREN EREIGNISSEN z.B. GEBURTSTAG, JAHRESTAG, FEST	überall	
  			

auditiv 

visuell 

kinästhetisch 

Mischform z. B.  &  oder  & 




















© by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

2. Gruppe

Lerntypen-Lernmethoden

Formeln

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!

Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	Schönes Heft, Formelheft 	zu Hause	Heft, Bleistift, Taschenrechner, ...
			
	Bauklöcher der eigene Formen   	Schule, daheim	Papier, Schere, Kleber
			
	Selbstaufgenommene Tonband abhören 	Im Bus, daheim (während des Tests)	Handy, iPad
			
  	Abgeschrieben und laut vor sich hin reden 	stiller Raum	Papier, Stift
  	Kleine Zettel in die Wohnung verteilen und lesen und herumlaufen 	daheim	

auditiv 

visuell 

kinästhetisch 

Mischform z. B.  &  oder  & 

© by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Lerntypen-Lernmethoden

Mathe/Rechnungswesen

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!

Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	übersichtliche Form, (Körper basteln und beschriften)	daheim, Schule	Papier, Kleb, ... Vorlagen
	mit Farberarbeiten (Fehler herausarbeiten)	daheim, Schule	Stifte
	Körper basteln (je nach Bedarf)	daheim, Schule	Vorlagen ...
	Formel-Karten zum Zusammensetzen	daheim	... Karten
	laut sprechen (lernen)	daheim	-
	Partnerlernen	daheim, Schule	Partnersuche
	bunte Verknüpfungs-Formeln (diese laut vorsprechen)	daheim	... Karten
	Plakate machen und diese erklären.	daheim (Schule)	Plakat

auditiv visuell kinästhetisch Mischform z. B. & oder & © by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Lerntypen-Lernmethoden

Vokabeln

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!














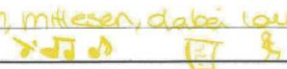


Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	Lernkartei FARBEN	daheim, Schule	Papier, Schere, Stifte
	Bildlich darstellen, Vokabellieder suchen Sinn im Wörterbuch suchen, Eselsbrücken	Weg	evtl. Mitschreiber
	mit Formen, oder etwas basteln	- -	Papier, Stifte
		daheim	Papier, Schere, Kleb
	zu zweit lernen		2 Personen
	Aufnehmen und immer wieder laufen lassen	daheim, Weg	Radio, CD
	Plakate machen, bei Laufen abhören		Papier, Schere
			Stifte, Musikgerät








auditiv visuell kinästhetisch Mischform z. B. & oder & © by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Lerntypen-Lernmethoden

Grammatik

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!













Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	Bilder zum Thema malen 	daheim (aufhängen)	Papier, Stoff, Informationen
	Merktettel im ganzen Haus verteilen 	daheim, Klasse	Stifte, Papier, Infos
	bei jeder Grammatikregel andere Bewegung 	daheim,	Platz, Infos
	Trampolin und dabei lernen 	daheim	Trampolin, Infos
	Musik, Lied daraus machen 	daheim, Weg	Infos
	mit jmd. darüber reden (-> austauschen) 	überall möglich	Infos, Gesprächspartner
	"Lied" singen/hören, mitlesen, dabei laufen 	daheim	Platz
	im Trampolin (am Netz) plakate, Mama od. jmd. liest vor, springen 	daheim	Trampolin, Plakat, Vorleser








   Mischform z. B.  &  oder  &  © by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Lerntypen-Lernmethoden

Texte

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!













Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	oft durchlesen, Stichworte, immer wieder Wiederholen	überall	Text, Stift, Blatt,  Gehirn
	Film dazu anschauen, nachspielen 	überall wo ein Fernseher ist	TV, Film
	nachspielen 	zu Hause, Schule	Text, Ideen
	das in den Händen haben schreiben (paar mal)	überall	Stift, Radiergummi, Zettel
	von CD anhören	zu Hause, überall	Handy, iPad, CD
	von jmd. vorlesen lassen	zu Hause	Mensch, Text
	Leinwand, farbig gestalten im Freien laufen	zu Hause	Plakate, Stoffe
	Leinwand, farbig gestalten im Freien laufen wo man irgendwas hinklebt 	zu Hause ^{Bsp. Dose}	Zettel, Tixo (Klebstreifen)

   Mischform z. B.  &  oder  &  © by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Lerntypen-Lernmethoden

Vokabeln

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!

Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	die Wörter die man sich nicht merken kann auf Post-its schreiben und im ganzen Haus verteilen	Zuhause	Post-its, Stift
	man sucht sich man nehme ein Kuch & klebt eine Kaugummy & einen Gummy & steckt den Gummy drin. man macht	überall	Gegenstände
			
			
	Endstrücker - Kausack oder Ähnliche Wörter zucken ... (Zuletzt) z.B. ingrident K. ingrident K. ingrident K. ingrident K. zuletzt	irgendwo	Klein
			
  	man sucht sich den passenden Gegenstand zur Vokabel z.B. Kuch - Gumm (Spielzeug) -> aufstellen	Zuhause	Gegenstände
  			

auditiv 

visuell 

kinästhetisch 



Mischform z. B.  &  oder  & 

© by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Lerntypen-Lernmethoden

Mathe/Rechnungswesen

Bildet Kleingruppen & überlegt Euch (egal was für ein Lerntyp Ihr seid!), welche kreativen Lern-Methoden Ihr erfinden würdet - für Euch selbst oder als Tipp für andere!

Lerntyp (siehe unten)	kurze Beschreibung wie es geht	Ort (daheim, Schule, Weg...)	Vorbereitung, Material, Helfer, ...
	Lernplakat	daheim	Formeln, Plakat
	durchlesen, wiederholen	überall	Heft, Buch
	Gegenstände angreifen und schauen ob man die Formeln kann	Schule & daheim	Gegenstände, Formeln
			
	Text aufnehmen, Sprechen, anhören	überall	Aufnahmegerät, Lernstoff
	Formeln laut lesen	daheim	Heft, Buch, Lernstoff
  	zu zweit lernen	überall	Helfer, Lernstoff
  	abfragen, wiederholen	überall	Lernstoff, Helfer

auditiv 

visuell 

kinästhetisch 

Mischform z. B.  &  oder  & 

© by Denk-Art Diana Sicher-Fritsch

Anliegen & Fragen



Für Anliegen und Fragen
können Sie mich gerne kontaktieren:



Diana Sicher-Fritsch

Denk-Art

6911 Lochau

Tel. 0664/240 9655

dsf@denk-art.at

www.denk-art.at

