

FÜR DICH PERSÖNLICH

Mein Lernkompass

Selbstreguliert und selbstorganisiert lernen – mit Strategie, Ausdauer und den richtigen Werkzeugen

Diese Checkliste gehört dir. Sie begleitet dich vor, während und nach dem Lernen – und hilft dir, mit Methoden und digitalen Tools gezielter und ausdauernder zu lernen.

① VOR DEM LERNEN – Planen, Organisieren & Starten

Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Ranzen, Hefter & Materialien

- Ich packe meinen Ranzen am Abend – anhand meines Stundenplans.**
Beispiel: Dienstag: Bio, Englisch, Mathe – Bücher, Hefter und Mäppchen für genau diese Fächer.
Tipp: Laminiertes Stundenplan am Rucksack: ein Blick, alles drin.
- Ich überprüfe, ob alle Hausaufgaben erledigt und im richtigen Hefter abgeheftet sind.**
Beispiel: Englisch-HA fertig? Ins Schulbuch oder Hefter eingelegt? Check.
Tipp: Ein Vergessen passiert fast nie durch Faulheit – sondern durch fehlendes System.
- Jeder Fach-Hefter hat ein Deckblatt, Datum + Thema auf jeder Seite und klare Sektionen.**
Beispiel: Reiter: Notizen / Aufgaben / Arbeitsblätter / Kontrollen.
Tipp: 5 Minuten Hefter-Check am Freitag sparen stundenlange Suche vor der Schulaufgabe.

Lernplanung – mein Ziel, mein Weg, meine Zeit

- Ich formuliere ein konkretes Lernziel, bevor ich anfang.**
Beispiel: Nicht: "Bio lernen" – sondern: "Ich kann heute die 5 Schritte der Fotosynthese erklären."
Tipp: Ein klares Ziel zeigt dir, wann du fertig bist – das ist motivierender als endloses Weitermachen.
- Ich zerlege große Aufgaben in Teilschritte und plane, wann ich welchen Schritt mache.**
Beispiel: Schulaufgabe in 10 Tagen: Tag 1 Stoff sichten, Tag 3-5 üben, Tag 8 Probetest, Tag 9 Lücken schließen.
Tipp: Großes Ziel + Zeitplan = Lernplanung. Das schützt vor der Panik am letzten Abend.
- Ich schätze meinen Zeitbedarf realistisch ein – mit Puffer.**
Beispiel: "Mathe kostet mich 45 Minuten, Bio 30 Minuten. Plus 10 Minuten Puffer."
Tipp: Wer zu knapp plant, bricht frustriert ab. Puffer ist kein Zeichen von Schwäche.
- Ich kenne meine beste Lernzeit und reserviere sie für schwierige Aufgaben.**
Beispiel: Morgenmensch: schwieriges Fach gleich nach der Schule. Abendmensch: abends fokussiert.
Tipp: Gegen den eigenen Rhythmus zu lernen braucht doppelt so lange.

Lernplatz & Ablenkungsmanagement

- Mein Lernplatz ist aufgeräumt, beleuchtet und frei von Ablenkungen.**
Beispiel: Handy in einem anderen Zimmer oder in der Schublade. Kein TV nebenan.
Tipp: Allein der Anblick des Handys kostet Konzentration – auch wenn es lautlos ist.
- Ich habe einen Wenn-Dann-Plan für meine häufigsten Ablenkungen.**
Beispiel: "Wenn mir einfällt, dass ich noch etwas erledigen muss, dann schreibe ich es auf und mache weiter."
Tipp: Ablenkungen bekämpfst du nicht mit Willenskraft – sondern mit einem vorbereiteten Plan.

② WÄHREND DES LERNENS - Verstehen, Durchhalten & Recherchieren

Aktiv lernen, dranbleiben und gezielt nachschlagen

Methodenwissen: Wie lerne ich wirklich?

<input type="checkbox"/>	Abrufübung (Retrieval Practice): Buch zu - aus dem Kopf aufschreiben, was ich weiß. <i>Beispiel:</i> Seite 34 gelesen, Buch zugeklappt, alles aufgeschrieben - dann verglichen. Was fehlte? Tipp: Das ist die wirksamste Lernmethode überhaupt. Anstrengung ist das Zeichen, dass es wirkt.
<input type="checkbox"/>	Concept Map: Ich zeichne, wie Begriffe aus dem Stoff zusammenhängen. <i>Beispiel:</i> "Fotosynthese" in der Mitte - Pfeile zu: Licht, Wasser, CO ₂ , Zucker, Chloroplast. Tipp: Wer Verbindungen zeichnen kann, hat verstanden - wer nur Text kopiert, nicht.
<input type="checkbox"/>	Karteikarten: Frage auf eine Seite, Antwort in eigenen Worten auf die andere. <i>Beispiel:</i> Vorderseite: "Was ist Osmose?" - Rückseite: eigene Erklärung, nicht abgeschrieben. Tipp: Immer erst beantworten, dann umdrehen. Nur das trainiert das Gehirn.
<input type="checkbox"/>	Spaced Repetition (verteiltes Wiederholen): Stoff in wachsenden Abständen wiederholen. <i>Beispiel:</i> Heute - in 3 Tagen - in 1 Woche - in 3 Wochen. Nicht alles auf einmal am letzten Abend. Tipp: Das Vergessen zwischen den Wiederholungen ist kein Problem - es ist der Lernmechanismus.
<input type="checkbox"/>	Ich wähle meine Lernmethode bewusst - passend zur Aufgabe. <i>Beispiel:</i> Vokabeln → Karteikarten. Zusammenhänge → Concept Map. Prüfungsvorbereitung → Abrufübung. Tipp: Wiederlesen ohne Aktivierung ist die beliebteste und gleichzeitig schwächste Lernstrategie.
<input type="checkbox"/>	SQ3R für komplexe Texte: Survey - Question - Read - Recite - Review. <i>Beispiel:</i> Erst überfliegend lesen, Fragen formulieren, dann gezielt lesen, zusammenfassen, überprüfen. Tipp: Besonders wirksam bei Sachtexten in Gesellschaftslehre, Geschichte, Bio.

Durchhaltevermögen: Wenn es schwierig wird

<input type="checkbox"/>	Ich teile meine Lernzeit in Fokusblöcke auf - z.B. 25 Minuten arbeiten, 5 Minuten Pause. <i>Beispiel:</i> Pomodoro-Technik: Timer stellen, nur diese eine Aufgabe, dann echte Pause. Tipp: Wer weiß, dass die Pause kommt, hält die Arbeitsphase leichter durch.
<input type="checkbox"/>	Wenn ich nicht weiterkomme, schreibe ich auf, was ich bereits weiß - dann den Knoten lösen. <i>Beispiel:</i> Stecken geblieben bei Aufgabe 4: Was habe ich bereits? Was fehlt noch genau? Tipp: Oft merkt man beim Aufschreiben, dass man schon mehr weiß als gedacht.
<input type="checkbox"/>	Ich nutze die WOOP-Methode bei Motivationstiefs: Wunsch - Ergebnis - Hindernis - Plan. <i>Beispiel:</i> "Ich will die Prüfung bestehen (Wunsch). Beste Note (Ergebnis). Ablenkung durch Handy (Hindernis). Handy weg, Timer an (Plan)." Tipp: Dieses Gedankenexperiment stammt aus der Motivationsforschung und wirkt nachweislich.
<input type="checkbox"/>	Ich rede freundlich mit mir selbst - auch wenn etwas nicht klappt. <i>Beispiel:</i> Nicht: "Ich bin so dumm." - Sondern: "Das ist gerade schwierig. Ich versuche es anders." Tipp: Innere Kritik blockiert das Denken. Freundlichkeit zu sich selbst ist keine Weichheit.
<input type="checkbox"/>	Ich kenne den Unterschied zwischen produktiver Anstrengung und erschöpftem Durchkämpfen. <i>Beispiel:</i> Produktiv: konzentriert und fordernd. Erschöpft: Fehler häufen sich, Gedanken schweifen ständig ab. Tipp: Eine kurze echte Pause ist lernförderlicher als 30 Minuten erschöpftes Weitermachen.

Digitale Tools: gezielt und kritisch einsetzen

<input type="checkbox"/>	Ich nutze geprüfte Lernplattformen als erste Anlaufstelle: Serlo,
--------------------------	--

	<p>Schülerduden, planet-schule.de. <i>Beispiel:</i> Bio-Thema: serlo.org → strukturierte Erklärung + Übungsaufgaben. Qualitätsgesichert. Tipp: Diese Seiten sind auf meinen Lernstand zugeschnitten – besser als beliebige Google-Treffer.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Das Schulbuch ist mein erstes Nachschlagewerk – Register und Glossar nutzen. <i>Beispiel:</i> Unbekannter Begriff in Mathe → Stichwortregister → Seite X. Tipp: Das Schulbuch erklärt oft verständlicher als eine Webseite und passt zum Unterricht.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Wikipedia nutze ich als Einstieg, nicht als einzige Quelle. <i>Beispiel:</i> Wikipedia → Überblick → Quellen am Seitenende prüfen → tiefere Quelle lesen. Tipp: "Laut Wikipedia" ist kein Beleg. Zwei weitere Quellen bestätigen lassen.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>KI-Tools (z.B. Claude, ChatGPT) nutze ich als Erklär-Partner – nicht als Aufgabenlöser. <i>Beispiel:</i> "Erkläre mir, wie Photosynthese funktioniert, in einfachen Worten." – dann selbst aufschreiben und prüfen. Tipp: KI kann sich irren. Immer mit Schulbuch oder zweiter Quelle abgleichen.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Ich prüfe jede Internetquelle: Wer hat das geschrieben? Wann? Welchen Zweck hat die Seite? <i>Beispiel:</i> Nicht alles, was oben bei Google steht, ist verlässlich. Werbung, Meinungen und Fakten trennen. Tipp: Quellenkritik ist eine der wichtigsten Fähigkeiten der digitalen Welt.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Ich notiere alle genutzten Quellen – auch für mich persönlich, nicht nur bei Referaten. <i>Beispiel:</i> "Serlo.org, Kapitel Bruchrechnung, aufgerufen am 14.05.2026." Tipp: Wer Quellen notiert, kann später gezielt zurückkehren und zeigt Eigenverantwortung.</p>

③ NACH DEM LERNEN – Reflektieren, Einordnen & Wachsen

Hier entscheidet sich, ob das Gelernte wirklich bleibt

- Ich überprüfe, ob ich mein Lernziel erreicht habe – mit einem kleinen Selbsttest.**
Beispiel: Lernziel: 5 Schritte der Fotosynthese erklären → Buch zu, aufschreiben → 4 von 5: Was fehlte?
Tipp: Ein Probetest ist unangenehm – aber er zeigt ehrlich, was wirklich sitzt.
- Ich hefte alle Materialien sofort in den richtigen Fach-Hefter ein.**
Beispiel: Heutiges Arbeitsblatt lochen und chronologisch in den Mathe-Hefter.
Tipp: Was heute nicht eingehftet wird, ist morgen oft verloren.
- Ich analysiere kurz, was gut funktioniert hat – und was ich nächstes Mal anders mache.**
Beispiel: "Die Concept Map hat geholfen." oder "Ich war zu abgelenkt – nächstes Mal Handy weg."
Tipp: Diese Reflexion kostet 2 Minuten und verbessert jede nächste Lernsession.
- Ich belohne mich nach einer konzentrierten Lernsession.**
Beispiel: 30 Minuten fokussiert gelernt → 15 Minuten Serie, draußen gehen, etwas Leckeres.
Tipp: Kleine Belohnungen halten die Motivation langfristig aufrecht.

Mein Mindset – wie ich über mich denke

- Fehler zeigen mir, was ich noch üben muss – sie sind keine Niederlage.**
Beispiel: "Ich habe 3 von 10 Aufgaben falsch. Das zeigt mir genau, wo ich noch üben muss."
Tipp: "Ich kann das noch nicht" ist besser als "Ich kann das nicht."
- Ich weiß: Anstrengung und Strategie machen mich besser – nicht Begabung allein.**
Beispiel: Auch wer anfangs in Mathe schwächelt, wird durch gezieltes Üben besser.
Tipp: Das Gehirn wächst buchstäblich mit dem Üben – das ist keine Motivation, das ist Biologie.
- Ich frage um Hilfe, bevor ich zu lange feststecke.**
Beispiel: 10–15 Minuten selbst versuchen – dann Mitschüler:in, Lehrkraft oder verlässliche Quelle.
Tipp: Hilfe suchen ist eine Lernstrategie – kein Aufgeben.

Mein täglicher 3-Fragen-Check

1. Was will ich heute lernen – und welche Methode passt dazu am besten?
2. Was hat heute gut funktioniert?
3. Was mache ich morgen anders?