

Fit für die Prüfung - Auszubildende

- **Die Lerntypen**
 - Welche Lerntechnik passt zu mir? – Lernstrategien
- **Arbeitsmethodik - Der Lernprozess**
 - Die Vorbereitung
 - Arbeitsmethodik - das Aneignen des Lernstoffes
- **Prüfungsangst**
 - Wie Sie gegen Prüfungsangst vorgehen
- **Tages-Clearing**



- **Visuelle** Lerntypen nehmen Informationen am besten über den Gesichtssinn auf.
- **Auditive** Lerntypen nehmen Informationen am besten über das Gehör auf.
- **Kinästhetische** Lerntypen nehmen Informationen am besten über Bewegungen und den Tastsinn auf.

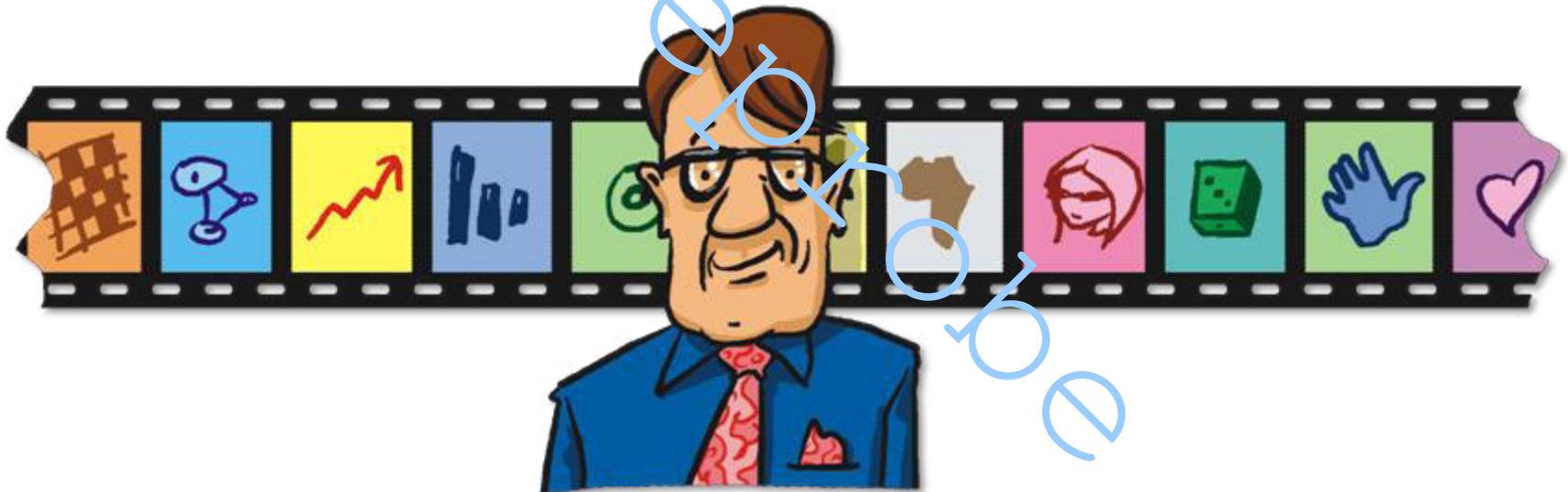


Alle Lerntypen sind Archetypen.

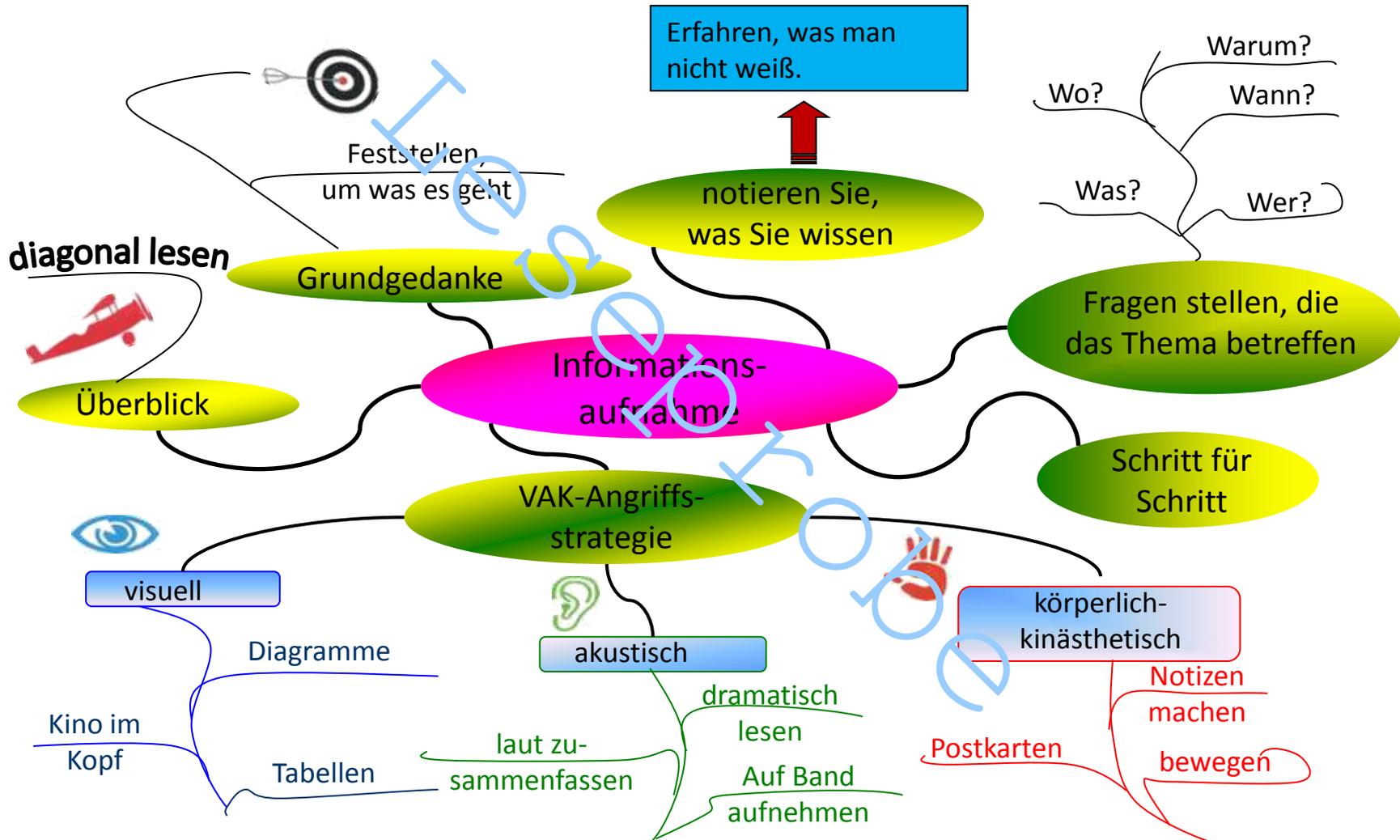


Visuelle Lernstrategien

Das Gelernte im Kopf Revue passieren lassen:
"Film im Kopf"!



Beispiel einer Mind-Map



Auditive Lernstrategien

- Den Lernstoff auf einen Tonträger aufnehmen
- Das Gelernte laut vorlesen
- Mit einem Partner lernen



Kinästhetische Lernstrategien

- Während des Lernens bewegen
- Kleine Notizen erstellen
- Lernstoff abhaken

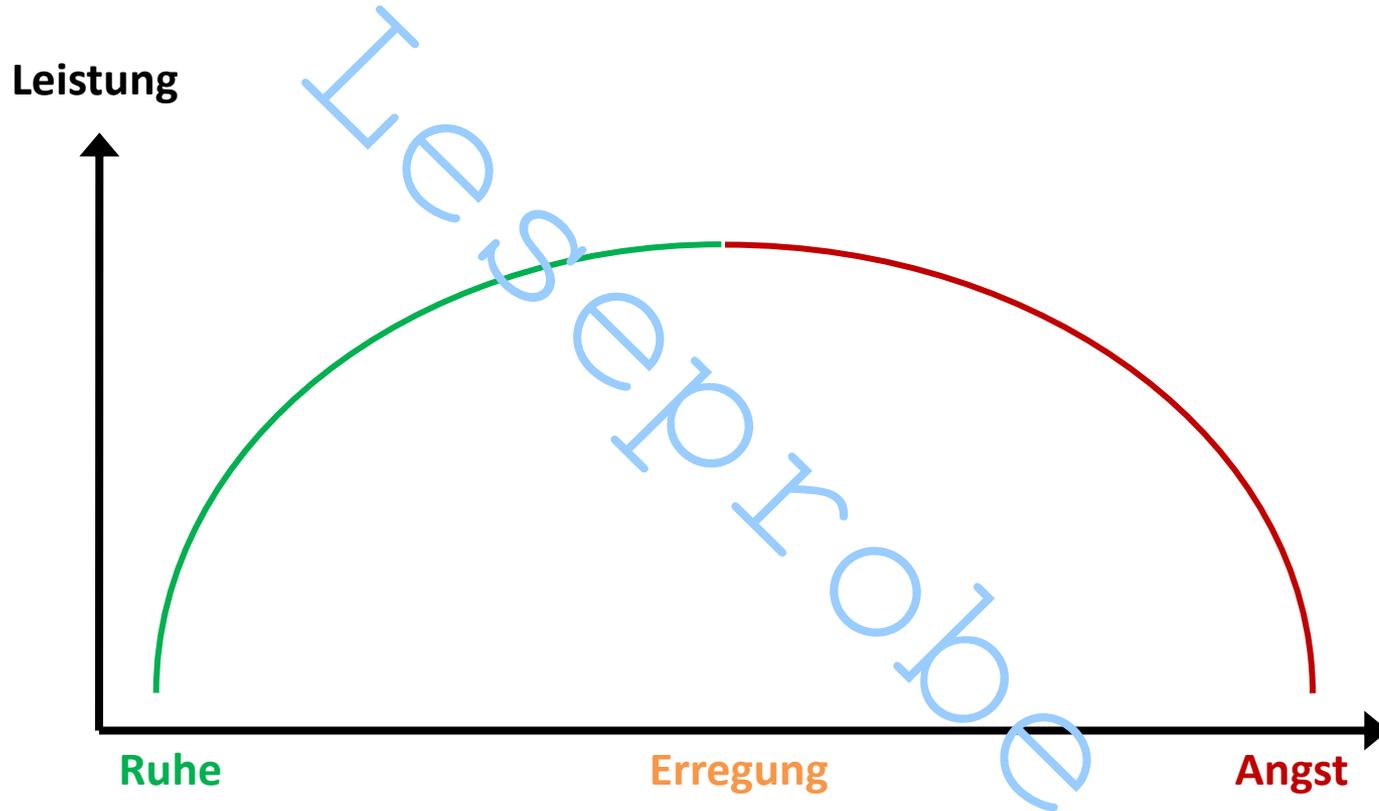


Allgemeine Richtlinien

Planen Sie den Lernprozess!



Erregungskurve



Der beste Lernerfolg wird bei mittlerem Erregungsniveau erzielt



Persönlicher Biorhythmus

Uhrzeit	Leistungsfähigkeit
7 bis 9 Uhr	ausgeruht, aber noch keine Höchstform
9 bis 11 Uhr	erste Leistungs-Hochphase
11 bis 12 Uhr	Abklingen der Hochphase, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach
12 bis 13 Uhr	Einsetzen des Hungers, das Konzentrationsvermögen sinkt weiter
13 bis 14 Uhr	Leistungstief angelangt, die Verdauung setzt ein, Müdigkeit
14 bis 16 Uhr	Drang nach Bewegung, Zunahme der Konzentrationsfähigkeit
16 bis 19 Uhr	zweite Leistungs-Hochphase

- Fette Kost zum Frühstück/Mittagessen vermeiden
- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen
- Überhöhten Kaffee-/Teekonsum vermeiden
- Ausreichend Bewegung einplanen

