

# Lernstrategien

## Fragen zum Erarbeiten von Lernstrategien

### a) Kognitive Lernstrategien

- Wie liest du Texte? Welche Form von Zusammenfassungen, Notizen, Skizzen oder Übersichten sind für dich hilfreich?
- Wie stellst du Zusammenhänge her? Inwieweit helfen Visualisierungen? (z.B. Mind-maps)
- Woran erinnert der Lerninhalt? An welches Vorwissen knüpfst du an?
- Welche Form von Wiederholen ist dir hilfreich?

### b) Metakognitive Lernstrategien

- Woran merkst du, dass du den Inhalt gut verarbeitest?
- Wie siehst du dich (aus der Vogelperspektive ...) beim Lernen?
- Wie planst du deinen Lernprozess?
- Welche Ziele sind für dich angemessen (kurz-, mittel- und langfristig)?

### c) Motivational-emotionale Lernstrategien

- Welche Personen unterstützen dich?
- Welche Emotionen tauchen beim Lernen in dir auf? Wie gehst du mit ihnen um?
- Was passiert beim Lernen auf der körperlichen Ebene?
- Welche Selbstgespräche führst du mit dir? Inwieweit unterstützen sie dich?

### d) Stützstrategien

- Welche Lernumgebung ist dir hilfreich?
- Wie achtest du auf deinen Energiehaushalt? Welche Körpersignale helfen dir?
- In welchen Zeitfenstern lernst du am besten?
- Welche Form von Pausen unterstützen dich im Lernen?