

### DU MACHST DIR DRUCK

Druck muss nicht immer schlecht sein, kann uns auch antreiben, aber:  
Zu viel Druck blockiert das Gehirn, daher:  
Setze zwischendurch auf kleine (!) Entspannungspausen

Lernfallen, in die du nicht tappen solltest

### DU HAST KEINEN MUT ZUR LÜCKE

Wenn etwa mehrere Prüfungen zugleich anstehen, ist es manchmal schwer, wirklich alles zu lernen. Setze in diesen Fällen Schwerpunkte!

## WENN'S DOCH MAL NICHT RUND LÄUFT - HIER KANNST DU HILFE BEKOMMEN

### LERNNAPPS

STUDYSMARTER

SIMPLECLUB

DUDEN LEARNATTACK

KLETT VERLAG: UNTERRICHTEN VON ZUHAUSE

Herausgeber  
Kreis Steinfurt/Der Landrat  
Schuldnerberatung  
Tecklenburger Str. 10  
48565 Steinfurt  
Tel.: 02551 69-2837  
www.kreis-steinfurt.de

Sozialdienst  
Katholischer Frauen  
Schuldnerberatung  
Oststr. 39  
49477 Ibbenbüren  
Tel.: 05451/96860  
www.skf-ibbenburen.de

Ansprechpartner:  
Simone Strotmeier  
Sonja Reinke

Ansprechpartner:  
Kathrin Dörenkämper  
Bernadette Kleine



Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen



Kommunale Präventionsketten Nordrhein-Westfalen

Bist DU was,  
dann hast DU was!  
Gute Bildung  
schafft Chancen!



KREIS  
STEINFURT

### DU PLANST ZU WENIG ZEIT EIN

Plane großzügig und Plane Pufferzeiten ein

### DU LERNST ZU DETAILLIERT

Detailwissen ist gut, aber: Verliere nicht den Blick für das große Ganze und die Zusammenhänge

### DU LERNST AUSWENDIG

Auswendig zu lernen ist nicht immer schlecht, aber: Es ist wichtig, den Lernstoff auch inhaltlich zu verstehen, um ihn anwenden zu können, plane dafür Zeit ein

### PLANLOS GEHT DEIN PLAN LOS...

Verschaffe dir einen Überblick über die Menge des Lernstoffs

Überlege wie viel Tage dir noch zum Lernen bleiben

Ziehe die Tage/Stunden ab, die du bereits anderweitig verplant bist  
Packe den Lerninhalt in gleiche große Päckchen und inhaltlich passend zusammen

## LEGE DEINE ZIELE FEST

**Ziele** geben deinem Tun einen Sinn und eine feste Richtung. Darum lege Ziele und Teilschritte fest. Diese sollten **realistisch** und an deine **Stärken/Schwächen angepasst** sein.

## LERNE IM TEAM

**Vorteil:** Ihr sitzt alle im gleichen Boot. Ihr könnt euch **Mut zusprechen** und gegenseitig **motivieren!**

## VERMEIDE AUSREDEN

Leg dir am besten deine Unterlagen schon am **Abend zuvor** passend zurecht, dann kannst du am nächsten Tag direkt **durchstarten!**

# Motiviert in 3 Schritten so geht s!

## 1 ERKENNE, WAS DICH MOTIVIERT!

Jeder hat etwas, was ihn motiviert. Bei dem einen ist es Lob, beim anderen Geld, beim nächsten eine Herausforderung, die er/sie meistern möchte oder einfach die Anwesenheit von anderen Menschen.

## BEI ALLEM GILT

Sei **ehrlich** zu dir selbst –  
betrüge **dich nicht!**  
**Halte dich an deine Vorgaben!**

## 2 MOTIVIERE DICH DURCH BELOHNUNGEN!

Belohne dich selbst nach Erreichen von Zwischenzielen, z. B. mit einem Fußballspiel, einem Pizzeria- oder Kinobesuch.

## 3 SETZE DEADLINES!

Indem du feste Zeitziele setzt, setzt du dich unter Zeitdruck. Das hilft, um die Zeit effektiv zum lernen zu nutzen.



## ERLEDIGE DEINE HAUSAUFGABEN!

Und lass dir bei Schwierigkeiten von Lehrern/Mitschülern helfen.

## NUTZE DAS INTERNET!

Es kann ein idealer Lernhelfer sein. Vielleicht haben deine Lehrer Tipps für gute Seiten!

## WIEDERHOLE DIE BASICS!

Lerne Vokabeln, wiederhole vergangene Lektionen.

## ARBEIT MIT EINEM KALENDER!

Trage Klassenarbeiten und auch private Termine ein. So erkennst du, wann es eng wird.

## BEREITE DICH VOR!

Wirf z. B. schon einmal einen Blick auf die nächste Seite, verschaffe dir einen Vorsprung!

HALTE DICH AN DIE

5 Gebote des Erfolgs!