



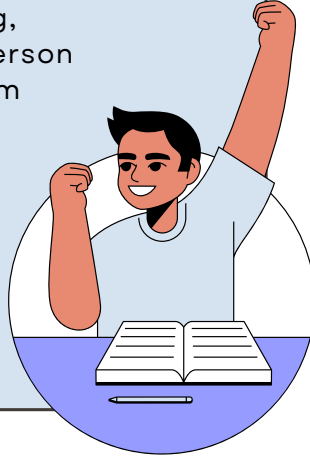
Lernpersönlichkeiten

Finde heraus, wie Du am Besten lernst!



Personenorientierte Elemente

- lernt nicht gerne eigenständig, sondern braucht eine Bezugsperson für die Wissensvermittlung (zum Beispiel eine Lehrkraft)
- Lernerfolg ist von der eigenen Sympathie gegenüber der Lehrperson abhängig
- lernt gut mit festen Lernpartner:innen
- nutzt gerne Lernvideos mit festen Redner:innen



Auditive Elemente

- kann dem gesprochenem Wort gut folgen
- profitiert von akustischen Signalen
- nutzt gerne Podcasts, Hörspiele und Hörbücher
- ist nicht auf umfassende Notizen angewiesen



Haptischer/Kinästhetische Elemente

- profitiert vom praktischen Tun und selbstständigen Ausprobieren
- braucht konkretes, haptisches Übungsmaterial
- lernt gut durch Rollenspiele und andere praktische Erfahrungen
- profitiert besonders vom Lernen in Bewegung



Medienorientierte Elemente

- eignet sich gern selbstständig Lerninhalte mittels Medien an
- profitiert von (Lern)-Apps und herausfordernden Lernprogrammen
- baut Lernmotivation durch abwechslungsreiche und technisch gestaltete Lerninhalte auf



Kognitiv-intellektuelle Elemente

- eignet sich gern Wissen durch Nachlesen an
- ist auf Zeit für intensives Nachdenken angewiesen
- setzt sich gern vertieft mit dem Thema auseinander, versucht stets Zusammenhänge herzustellen oder sucht nach Querverbindungen



Optisch-visuelle Elemente

- profitiert von Mind-Maps Bildkarten, Lernvideos oder anderen grafisch aufbereiteten Inhalten
- kann Erzählungen mit untermalenden Gesten besser folgen
- profitiert von gut strukturierten und optisch ansprechenden Arbeitsmaterial
- nutzt gerne Symbole



Kommunikative Elemente

- profitiert von dem Austausch in kleinen Lerngruppen
- speichert Inhalte durch Diskussionen und Gespräche
- kann schriftlichen wie mündlichen Argumentationen gut folgen und diese Details später abrufen
- nutzt gerne Methoden wie Quizspiele oder Präsentationen





Lernpersönlichkeiten

Finde heraus, wie Du am Besten lernst!



START

Mit diesen drei Fragen fängst du an:

- Frage dich, in welchen Situationen dir das Lernen besonders leicht fiel? Mit Musik oder ohne? Liest du gerne oder machst du dir lieber Notizen?
- Wie konntest du dir die Inhalte am Besten merken? (Bild, Text oder Ton?)
- Was lenkt dich besonders ab? Das kannst du dann schon ausschließen.

Wenn du die drei Fragen beantwortest hast, schau dir die sechs Lernpersönlichkeiten an. Was passt gut zu dir?

Hier sind noch mehr Tipps für dich!



Konzentrationshilfen

- Noise-Cancelling-Kopfhörer
- Hintergrundgeräusche oder Musik (zum Beispiel Alphawellen)
- Mützen, Kapuzen
- Bewegung (flexible seating) oder kleine Handbewegungen (zum Beispiel mit Knete)
- Erdung (Fußhocker) und Begrenzung (zum Beispiel mit angezogenen Beinen)

Arbeitszeit und Pausenintervalle

- Wenn du kannst, beachte deinen eigenen Biorhythmus und frage dich, in welcher Zeit du am Besten lernen kannst (Hausaufgaben zum Beispiel nicht ins Nachmittagstief legen)
- Regelmäßige Pausen einlegen und individuelle Konzentrationsphasen beachten (Gute Technik ist zum Beispiel die Pomodoro-Technik)
- Pausengestaltung anpassen: Brauchst du Bewegung, Ruhe oder anderen Input? Wie lange soll die Pause sein?
- Lernende mit ADHS profitieren besonders von verschiedenen Aufgaben(-formaten)

Strukturierungshilfen

- Lernpläne/Aufgabenstraßen
- Stopp- oder Sanduhren
- Zeitmanagement-Apps
- große Aufgaben in Teilschritten visualisieren
- digitale oder analoge Notizen (Probier es aus und frage Dich, was besser klappt!)

Die schulische Lernumgebung

- offene Lernumgebung für individuelles Lernen
- Arbeitsaufträge über verschiedene Sinneskanäle
- Übungsmaterial zur freien Verfügung
- weg von der klassischen Sitzordnung hin zu Sitzkreisen, Gruppenplätzen und Einzelplätzen
- offener Anfang, um auf eigene Weise in die schulische Arbeit zu finden
- Kopfhörer

FINISH

