

## IHRE EMOTIONEN IM GRIFF HABEN

ALLGEMEINE  
RATSCHLÄGE

### MISSION: MANAGE DEINE EMOTIONEN

#### Und warum?

- Emotionen gehören zu unserem täglichen Leben und sind an allem beteiligt, was wir tun. Sie vermitteln wichtige Botschaften, auf die man hören sollte.
- Fernunterricht erfordert mehr Autonomie und Organisation als Präsenzunterricht. Er kann auch mit Emotionen wie Stress oder Einsamkeit verbunden sein.
- Es ist gut zu lernen, zu erkennen, was ein erträgliches Maß an Stress für einen selbst ist und wann es zu viel Stress ist. Sie können lernen, die Symptome von übermäßigem Stress rechtzeitig zu erkennen und verschiedene Methoden zu dessen Abbau anzuwenden.



#### **Bonus!**

Positive Emotionen (Liebe, Vertrauen, Dankbarkeit, Anerkennung, Stolz, Aufrichtigkeit, Leidenschaft, Freude, Zuneigung, Zärtlichkeit) steigern die Leistung, negative Emotionen (Nostalgie, Verlegenheit, Scham, Misstrauen, Schuldgefühle, Melancholie, Lampenfieber/Timidität, Verdrängung, Einsamkeit, Langeweile) verringern sie.

#### Wie ist das zu bewerkstelligen?

##### ➤ **Zur Stressbewältigung:**

- Ein erster Schritt und ein zentraler Bestandteil einer guten Stressbewältigung besteht darin, die Warnsignale des Körpers zu erkennen, wenn sie auftreten: Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und -schmerzen, Herzklopfen, Schwindel, Magenprobleme oder -schmerzen.
- Ein zweiter Schritt zur Stressbewältigung besteht darin, die Stressquellen in Ihrem Leben zu ermitteln. Bei Lernende konzentriert sich der Stress oft auf bestimmte Schlüsselmomente des Semesters (Prüfungen, Zeit nach den Semesterferien, Praktikumssuche).

##### ➤ **Um das Gefühl der Einsamkeit zu vermeiden:**

- Arbeiten Sie in Paaren oder kleinen Gruppen.
- Wenn Sie auf Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Isolation stoßen, zögern Sie nicht, mit Ihren Lehrern oder anderen Mitgliedern der Bildungsgemeinschaft zu sprechen.

## Bewährte Praktiken

### 1# ENTSPANNUNG ■●▲

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die zur Linderung der körperlichen Symptome von Stress eingesetzt werden können. Hier möchten wir Ihnen eine davon vorstellen, die in verschiedenen Situationen nützlich sein kann, z. B. bei einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch, einer mündlichen Präsentation usw.:

#### Zwerchfellatmung:

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Legen Sie eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch (Zwerchfell) und atmen Sie normal. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Brustkorb bewegt und nicht Ihr Bauch. Es sollte genau andersherum sein.

Versuchen Sie nun zu atmen, ohne dass sich Ihr Brustkorb bewegt. Atmen Sie durch die Nase, um ein langsames Ausatmen zu ermöglichen.

Zählen Sie Ihre Atemzüge: Zählen Sie "1,2,3..." beim Einatmen und sagen Sie "entspannen" beim Ausatmen. Fahren Sie bis 10 fort.

### 2# AUF PROBLEME REAGIEREN ■●▲

### 3# NEUE LERNSTRATEGIEN AUSPROBIEREN

1. **Definieren Sie das Problem:** Was stört Sie? Was fühlen Sie? In welchem Zusammenhang tritt das Problem auf?
2. **Generieren Sie Lösungen:** Der größtmögliche Bestand an Lösungen, die Ihnen einfallen.
3. **Wählen Sie die Lösung:** Bewerten Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Optionen.
4. **Umsetzung** der gewählten Lösung(en).

Passt du im Unterricht auf?  
Sind Sie während Ihrer Studienzeiten effizient?  
Fällt es Ihnen schwer, sich den Stoff zu merken?  
Haben Sie gute Strategien für die Vorbereitung und Durchführung Ihrer Prüfungen?  
Fällt es Ihnen schwer, Ihre schriftlichen Arbeiten zu organisieren?

### 4# PFLEGEN SIE IHRE FREUNDSCHAFTEN ■●▲

### 5# DINGE FÜR ANDERE TUN

Soziale Unterstützung ist wichtig, vor allem wenn Sie schwierige Ereignisse durchmachen oder sich an Veränderungen anpassen müssen. Um Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen, kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen und die Dinge klarer zu sehen. Es ist auch beruhigend zu wissen, dass man mit seinen Schwierigkeiten nicht allein ist.

Die Einsamkeitsforschung hat herausgefunden, dass es das eigene Einsamkeitserlebnis mildert, wenn man etwas für andere tut. Das bedeutet, dass man das Gefühl hat, gebraucht zu werden, und der Gedanke verlagert sich von der Betrachtung der eigenen Situation auf die Bedürfnisse anderer.

Sie können es versuchen:

- Beteiligen Sie sich an einer Online-Diskussion über Einsamkeit, indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen.
- Informieren Sie sich über die Angebote für junge Menschen in Ihrer Stadt, entweder online oder vor Ort.



**Gut bis jetzt:**

Einige Lernende sind der Meinung, dass das Fernkurs das Studium erschwert und die Einsamkeit verstärkt hat. Im Gegenzug haben andere, die ihr Studium abgeschlossen haben, neue Motivation für das Studium und mehr Freizeit gewonnen. Den vorläufigen Ergebnissen zufolge wurde die zunehmende Einsamkeit häufiger von Alleinstehenden als von Personen mit Familie erlebt.

## GESTALTUNG DES ARBEITSUMFELDS

VOR DEM  
UNTERRICHT

### **AUFGABE:** EINEN EIGENEN ARBEITSBEREICH SCHAFFEN / IHRE UMGEBUNG VERWALTEN

#### **Und warum?**

- Für die Online-Schulung benötigen Sie ein günstiges, angepasstes, sicheres und praktisches Umfeld, damit Sie unter guten Bedingungen lernen können.
- Wenn Sie einen Online-Kurs belegen, verbringen Sie viel Zeit an einem bestimmten Ort, daher müssen Sie sich wohlfühlen und alles haben, was Sie brauchen.
- Eine gute Einrichtung (richtiger Sitz, angemessene Beleuchtung usw.) kann gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit Fehlhaltungen oder Kopfschmerzen verhindern.
- Ein geordneter Schreibtisch führt zu einer besseren Aufbewahrung von Notizen, Materialien, Büchern usw., so dass Sie bei Bedarf leicht darauf zugreifen können.
- Ihre Umgebung sollte es Ihnen ermöglichen, ohne Ablenkung Notizen zu machen.



#### **Bonus!**

Der Risikoprävention am Arbeitsplatz wird heute von den Unternehmen große Aufmerksamkeit geschenkt. Mitarbeiter, die mit den Sicherheitsverfahren vertraut sind, halten sich eher an die Sicherheitsrichtlinien.

#### **Wie ist das zu bewerkstelligen?**

Unabhängig von Ihrer Situation ist es besonders wichtig, dass Sie in einer geeigneten Lernumgebung arbeiten. Dies gilt umso mehr, wenn Sie mehrere oder alle Ihre Kurse im Fernkurs absolvieren und gezwungen sind, hauptsächlich zu Hause zu arbeiten. Organisieren Sie Ihr Studiumfeld, um Ihre tägliche Arbeit effektiver zu gestalten:

- Bestimmen Sie einen Raum, in dem Sie effektiv arbeiten können.
- Sorgen Sie für einen **ruhigen Ort** und einen **aufgeräumten Arbeitsbereich**, um Ablenkungen zu vermeiden. Räumen Sie alles Unnötige von Ihrem Schreibtisch weg, damit Sie mehr Platz für Unterrichtsmaterialien und Notizen haben. Dies kann auch dazu beitragen, dass Sie sich nicht ablenken lassen. Sobald der Bereich aufgeräumt ist, sollten Sie Ordner, Aufbewahrungsboxen und Ähnliches verwenden, um Ihre Dokumente, Bücher und Geräte zu ordnen. Je organisierter Ihr Schreibtisch ist, desto besser können Sie dem Kurs folgen und sich Notizen machen.

- Achten Sie besonders auf die **Ergonomie** (z. B. Ihre Sitzposition vor dem Computer sowie Schreibtisch, Stuhl, Bildschirmhöhe usw.), um Ihre Produktivität zu optimieren und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu erhalten. Überprüfen Sie die Beleuchtung und den Geräuschpegel im Raum. Stellen Sie Ihren Schreibtisch gegebenenfalls so um, dass Sie von natürlichem Licht profitieren können, stellen Sie eine Tischlampe auf, wenn Sie nachts lernen, und besorgen Sie sich Kopfhörer, falls es Außengeräusche gibt (insbesondere zu Stoßzeiten).

## Bewährte Praktiken

### 1# LERNEN, MIT DEN ABLENKUNGEN UM SIE HERUM UMZUGEHEN ■●▲ **BONUS**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie ablenken (z. B. Telefon, Videospiele, Netflix, YouTube usw.)</li><li>• Überlegen Sie, wie Sie diese während des Unterrichts oder bei den Hausaufgaben minimieren können (z. B. indem Sie ablenkende Gegenstände nach Möglichkeit in einen anderen Raum bringen).</li></ul> | <p>Schalten Sie Ihr Telefon in den Flugmodus / Deaktivieren Sie Telefonbenachrichtigungen.</p> <p>Wenn Sie Ihr Telefon in einem Notfall benötigen, stellen Sie es so ein, dass andere Apps keine Benachrichtigungen senden.</p> |
|--|---|

### 2# SICH AUF DEN KURS VORBEREITEN ■●▲

#### **Vor dem Unterricht:**

Bringen Sie alles mit, was Sie brauchen: Kopfhörer, Ladegerät für den Computer, Notizbuch, Bleistift.

Vergessen Sie nicht, Ihre Ausrüstung zu überprüfen:

- Funktionieren Ihre Kopfhörer/Lautsprecher?
- Akkustand Ihres Computers/Telefons
- Überprüfen Sie Ihre Internetverbindung

Vergewissern Sie sich, dass die elektronischen Geräte, die Sie für Ihren Online-Kurs benötigen, vollständig aufgeladen oder ordnungsgemäß angeschlossen sind; es wäre reine Zeitverschwendung, wenn Ihr Computer mitten im Online-Kurs ausfällt.

Denken Sie daran, Ihren Computer 15 Minuten früher einzuschalten. Manchmal müssen Sie Ihre Software aktualisieren.

### 3# ARBEIT AN DER ERGONOMIE ■●▲

- Ergonomisches Sitzen: Stühle und Sessel, deren Sitz und Rückenlehne den Bewegungen des Körpers folgen, um eine dynamische und bequeme Sitzposition zu ermöglichen.
- Ergonomische Möbel: Schreibtische und Schränke.

- Zubehör für die Bildschirmarbeit, das Ihre Position optimiert: Bildschirmhelfer, Bildschirmfilter, ergonomische Tastatur und Maus, zweiter Bildschirm, ...
- Der optimale Abstand zwischen dem Bildschirm und Ihrem Kopf beträgt etwa 50-65 cm. Die Sitzhöhe sollte zwischen 38 und 48 cm liegen.
- Büroarbeitsplätze sollten bei einer Temperatur zwischen 17 und 25 °C gehalten werden.

#### 4# GUTE TIPPS MIT ANDEREN TEILEN ■●▲

Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind. Es ist wichtig, dass Sie Ihre guten Tipps mit anderen Lernenden teilen: Wie geht es ihnen? Welche Hilfsmittel verwenden sie oder welche Hilfsmittel funktionieren bei ihnen nicht? Wie ist ihr Arbeitsumfeld organisiert?

Sie können auch einen Discord- oder Telegram-Kanal verwenden.

#### 5# SICH WOHL FÜHLEN ■●▲

Fühlen Sie sich frei, Dinge einzubauen, die Ihnen "gute Laune" machen, z. B. ein Poster, das Ihnen gefällt, oder einige Dekorationen. Denken Sie daran, dass Sie viel Zeit in diesem Zimmer verbringen werden.

Ein angenehmer Geruch und ausreichend frische Luft können dazu beitragen, dass Sie sich in Ihrem Arbeitszimmer wohler fühlen. Lüften Sie daher regelmäßig und erwägen Sie den Kauf eines Luftfrischers.

### Tools/Ressourcen, die Sie unterstützen:

- Aktenordner und Aufbewahrungsboxen für die Organisation Ihrer Dokumente.
- Wenn Sie in der Lage sind, etwas Geld auszugeben, um Ihre Einrichtung zu verbessern, könnte ein "Gaming"-Stuhl etwas sein, das Sie auf Ihre "Wunschliste" setzen sollten.
- Der "Night Shift"-Modus Ihrer Geräte kann dazu beitragen, die Beleuchtung des Bildschirms an die natürliche Beleuchtung des Raums anzupassen.



#### Gut bis jetzt:

- Wenn man auf dem Boden oder im Bett liegt, ist es schwierig, den gleichen Grad an Konzentration zu erreichen wie am Schreibtisch. Wenn man liegt, will der Körper sich entspannen und sich dem Schlaf hingeben.
- Es ist vielfach erwiesen, dass unser Gehirn nicht so multitaskingfähig ist, wie wir glauben.

## IHRE KONZENTRATION ZU VERBESSERN

WÄHREND DES  
UNTERRICHTS

**MISSION:** LERNEN, WIE MAN SICH IM FERNUNTERRICHT KONZENTRIEREN KANN

### Und warum?

- Viele von Ihnen haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sei es im Unterricht oder bei der persönlichen Arbeit. Je konzentrierter Sie jedoch sind, desto effektiver werden Sie beim Lernen sein.
- Ablenkungen können Ihren Lernprozess gefährden, daher ist es wichtig, sich zu konzentrieren, um die Effektivität des Fernunterrichts zu maximieren.
- Die Beseitigung von Ablenkungen wie elektronischen Geräten (Smartphones, Tablets) verringert das mentale Stressniveau.
- Das Festlegen einer Routine und von Lernmustern ist ebenfalls hilfreich, um konstant zu bleiben und Studienabbrüche zu vermeiden.

**!** **Bonus!** In der Position des Verkehrsleiters sind Multitasking-Arbeitsumgebungen zu erwarten. Die Entwicklung eines Systems, das es Ihnen ermöglicht, sich bestmöglich zu organisieren, ist der Schlüssel zum Erfolg in Ihrer beruflichen Zukunft.

### Wie ist das zu bewerkstelligen?

Beim Lernen zu Hause gibt es viele Ablenkungen, die in der Schule nicht auftreten würden. Die folgenden Schritte werden dazu beitragen, die meisten von ihnen zu beseitigen:

- **Bewerten Sie die Quellen der Ablenkung:** Liegt die Ablenkung in der räumlichen Situation begründet? Liegt es am Geräuschpegel? Der erste Schritt besteht darin, die Ursache des Problems zu ermitteln und dann Maßnahmen zu ergreifen, um es zu beseitigen: aufgeräumte Arbeitsplätze, stille Telefone, keine offenen Computerfenster/Tabs von sozialen Netzwerken/Shopping/Nachrichten-Websites, Ausschalten von TV und Musikquellen, ...
- **Isolieren Sie den Lernbereich:** Lassen Sie Ihr Telefon in einem anderen Raum, bringen Sie genügend Wasser/Nahrung mit, um hydriert und satt zu bleiben (damit Sie nicht ständig daran denken, was im Kühlschrank ist), und versuchen Sie, einen Raum der Stille zu schaffen (indem Sie entweder Außengeräusche ausschalten oder Kopfhörer benutzen).

- **Schaffen Sie sich eine Routine:** Niemand kann sich über einen längeren Zeitraum hinweg voll konzentrieren. Legen Sie also fest, wie viel Zeit Sie aufwenden müssen, um in Ihrem Kurs mitzuhalten; wechseln Sie sich dann mit Lern- und Ruhezeiten ab.
- **Planen Sie:** Legen Sie eine Zeit für jede Aufgabe fest, setzen Sie Prioritäten, ordnen Sie Ihr Lernen in eine Reihenfolge.

## Bewährte Praktiken

### 1# IN EINEN RUHIGEN RAUM GEHEN ■●▲

Suchen Sie sich zu Hause, bei der persönlichen Arbeit oder während eines Fernkurses einen ruhigen, aufgeräumten, sicheren und entspannenden Ort.

Es kann eine gute Idee sein, den Rest Ihrer Familie oder Mitbewohner wissen zu lassen, dass Sie arbeiten und nicht gestört werden möchten.

### 2# EINE PAUSE MACHEN

Machen Sie alle 20 bis 30 Minuten, je nach Ihren Fähigkeiten, eine Pause. Erlauben Sie sich während eines Fernunterrichts bewusst, Ihre Aufmerksamkeit zu entspannen: "So, das war's, ich mache jetzt eine Pause." Sie können dann den Stift weglegen und z. B. den Rücken, die Arme und die Beine strecken, einen Schluck Wasser trinken, das Becken ein wenig drehen, die Hände auf die Augen legen, all das diskret und ohne den Rest der Klasse zu stören, etwa dreißig Sekunden lang.

### 4# EINEN ZEITPLAN ERSTELLEN ■●▲

Erstellen Sie einen Stundenplan mit Ihren Lernzeiten, damit Sie Ihre 100 % geben können, wenn es Ihnen am besten passt. Hier sind einige Schritte, die Sie bei der Erstellung dieses Zeitplans befolgen können:

1. Berechnen Sie die Anzahl der für das Studium benötigten Stunden (z. B. 10 Stunden).
2. Verteilen Sie die Studienzzeit gleichmäßig (d. h. 5 der 10 Stunden an einem einzigen Tag zu verbringen, ist nicht ratsam).
3. Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, sich an manchen Tagen vom Lernen freizuhalten (z. B. wenn Sie dienstags eine anspruchsvolle Sportart ausüben und sich dann ausruhen).
4. Legen Sie einen Plan fest, den Sie gerne befolgen möchten (die Einhaltung Ihres Plans wird über Ihren Erfolg entscheiden).

### 5# SORGEN SIE FÜR IHREN SCHLAF

Vernachlässigen Sie Ihren Schlaf nicht! Schlafen Sie gut, schlafen Sie genug, schlafen Sie regelmäßig! Die Grundlage für die Konzentration ist ein guter Schlaf.

Wie unser Körper muss sich auch unser Gehirn erholen. Obwohl es nie stillsteht, sortiert, verstärkt und speichert es während der Schlafzeit Informationen, vergisst einige davon, stellt Verknüpfungen her... Verkürzter Schlaf, geschwächtes Gehirn! Gehen Sie zu einer regelmäßigen Zeit zu Bett und achten Sie auf Ihren Zyklus.



## Tools/Ressourcen, die Sie unterstützen:

- Verwenden Sie Apps wie *My study life* oder *Class Timetable*, um einen Wochenplan zu erstellen.
- Informieren Sie sich in Foren wie *Degree Info* oder *Educations*, in denen ehemalige FernLernende Tipps austauschen können.
- Verwenden Sie Apps wie *FocusMe* oder *Offtime*, mit denen Sie festlegen können, welche Funktionen Ihres Telefons zu einer bestimmten Zeit zugänglich sind.
- Ihre Konzentrationsfähigkeit können Sie zum Beispiel mit *Dual N-Back Online* (brainscale.net) verbessern.



### **Gut zu wissen:**

- Die Aufmerksamkeit nimmt im Laufe der Stunden ab. Planen Sie das Lernen nach Möglichkeit vor anderen Aktivitäten, die Ihre Energie verbrauchen könnten.
- Es gibt kognitive Tests zur Konzentration und Organisation, die Ihnen helfen können, sich selbst besser kennen zu lernen.

## ÜBER IHRE LERNFORTSCHRITTE REFLEKTIEREN

NACH DEM  
UNTERRICHT

**AUFTRAG:** OPTIMIEREN SIE IHR LERNEN, INDEM SIE IHRE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN ERKENNEN

### Und warum?

- Lernen bedeutet "sich durch Studium, Unterricht oder Erfahrung Wissen, Verständnis oder Fähigkeiten aneignen". Sie haben etwas gelernt, wenn Sie eine Frage beantworten können, die Sie vorher nicht beantworten konnten.
- Wenn Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen, können Sie Ihr Denken an die verschiedenen Aufgaben anpassen und so das Lernen erleichtern. Wenn Sie hingegen Ihre Leistung schlecht einschätzen, können Sie keine Korrekturmaßnahmen ergreifen oder das Lernen verbessern.



### Bonus!

Die Überprüfung des eigenen Verständnisses ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie bei den Hausaufgaben Probleme haben oder in einem Test unterdurchschnittlich abschneiden, um Verbesserungsmöglichkeiten und Wissenslücken zu erkennen: Wenn Sie sich ihrer viel früher bewusst sind, können Sie sie schnell beheben. Sie werden mehr von jeder Lektion behalten, was Ihr Selbstvertrauen stärkt und Ihre Fortschritte beschleunigt. Es ist sehr nützlich, mehrere Methoden zu haben, um festzustellen, was Sie von einer Lektion behalten haben.

### Wie ist das zu bewerkstelligen?

- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihr Verständnis zu überprüfen. Schauen Sie sich unsere bewährten Praktiken unten an!

### Bewährte Praktiken

#### 1# EINE ZUSAMMENFASSUNG MACHEN ■●▲

1. Finden Sie die These und die Hauptgedanken des Textes.
2. Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und unwichtigen Details. Eine Zusammenfassung ist eine gekürzte Version des Originaltextes. Sie müssen sich auf die Informationen konzentrieren, die Sie unbedingt wissen müssen.

#### 2# DER LEHRER WERDEN

Versuchen Sie, den Stoff in Ihren eigenen Worten zu erklären, so als wären Sie der Lehrer. Sie können dies in einer Lerngruppe, mit einem Lernpartner oder allein tun. Wenn Sie den Stoff laut vorlesen, merken Sie, wo Sie verwirrt sind und weitere Informationen benötigen, und das hilft

3. Unwichtige Details und Beispiele entfernen. Fassen Sie den Text zusammen, ohne die Ideen des Autors falsch wiederzugeben.

4. Ordnen Sie die Ideen nach Bedarf neu an

5. Halten Sie sich mit Ihrer Meinung zurück: Ihre Analyse des Textes ist wichtig, aber sie gehört nicht in eine Zusammenfassung. Fassen Sie Ihren Kurs in 5 Wörtern zusammen (nicht mehr und nicht weniger). Fassen Sie dann Ihren Kurs in 10 Wörtern zusammen (nicht mehr und nicht weniger). Schließlich fassen Sie Ihren Kurs in 10 Zeilen zusammen. Überprüfen Sie anschließend Ihren Vorschlag anhand Ihrer Zusammenfassungen und stellen Sie fest, ob Sie etwas Wichtiges vergessen haben.

Ihnen, die Informationen zu behalten. Verwenden Sie beim Erklären des Stoffs Beispiele und stellen Sie Verbindungen zwischen den Konzepten her. Es ist in Ordnung (und sogar erwünscht), dies mit Ihren Notizen in der Hand zu tun. Anfangs müssen Sie sich vielleicht auf Ihre Notizen stützen, um den Stoff zu erklären, aber irgendwann werden Sie in der Lage sein, ihn ohne Ihre Notizen zu vermitteln.

### 3# ÜBER DIE LEKTION NACHDENKEN



Nehmen Sie sich nach der Stunde etwas Zeit, um **über die Lektion nachzudenken** und aufzuschreiben, was Sie gelernt haben und was Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat.

### 2# SELBSTTEST VERWENDEN

Tests helfen Ihnen, sich besser an das Gelernte zu erinnern, denn das Abrufen von Informationen aus dem Gedächtnis verbessert das Langzeitgedächtnis für diese Informationen. Sie können sich selbst testen, indem Sie versuchen, sich an das Gelernte zu erinnern oder es sich selbst oder jemandem, der bereit ist, zuzuhören, laut zu erklären. Sie können Freunde bitten, Sie abzufragen. Einer der Vorteile ist, dass Sie sofort eine Rückmeldung erhalten, ob Sie richtig oder falsch liegen.

### Tools/Ressourcen, die Sie unterstützen:

- Mindmapping-Werkzeuge
- Kahoot
- Arbeiten in Paaren



### Gut zu wissen:

Die Forschung hat herausgefunden, dass das Gehirn in der Lage ist, neue Gehirnzellen zu produzieren, ein Prozess, der als Neurogenese bekannt ist. Viele dieser Zellen werden jedoch irgendwann absterben, es sei denn, der Mensch betreibt eine Art anstrengendes Lernen. Durch das Lernen neuer Dinge werden diese Zellen am Leben erhalten und in die Schaltkreise des Gehirns integriert (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS: [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).

