

DEIN SELBST-CHECK

OPTIMALE LERNSTRATEGIEN
UND PRÜFUNGSVORBEREITUNG

ANTJE KLEES



Hallo und willkommen!

Willkommen bei deinem ultimativen Selbst-Check für effektive Lernstrategien und optimale Prüfungsvorbereitung!

Bist du bereit, dein Lernen auf das nächste Level zu bringen? Finde heraus, wie gut deine aktuellen Lernmethoden sind und entdecke, wie du dich noch besser auf Prüfungen vorbereiten kannst. Dieser Selbst-Check richtet sich speziell an Schüler*innen, Auszubildende und Studierende, die ihre Noten verbessern und Prüfungen stressfrei meistern möchten.

Warum ist dieser Selbsttest wichtig?

Egal, ob du Schwierigkeiten hast, dich zu motivieren, oder ob du einfach nur deine Lerngewohnheiten optimieren möchtest – der Selbst-Check bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um deine schulischen Leistungen zu verbessern. Erfahre, welche Strategien am besten zu dir passen und wie du deinen Lernprozess effizienter gestalten kannst.

Was erwartet dich?

- Einfache Fragen: In wenigen Minuten beantwortet.
- Detaillierte Auswertung: Sofortige Rückmeldung zu deinen Stärken und Verbesserungspotenzialen.
- Praktische Tipps: Konkrete Handlungsempfehlungen für deinen individuellen Lernstil.

Hebe deine Lernstrategien auf ein neues Level und meistere deine Prüfungen mit Bravour. Beginne jetzt mit dem Selbst-Check und finde heraus, wie du dich verbessern kannst!

Antje Klees

von **Lerne • Träume • Lebe**

Hallo!

Ich bin Antje Klees, Lern-, Prüfungs- und Auftrittscoach sowie Trainerin für Stressmanagement, Achtsamkeit und Kommunikation.

Menschen, die träumen und achtsam leben, sind glücklich, gesund und erfolgreich.

Deshalb unterstütze ich Lehrkräfte, Verantwortliche, Schüler*innen, Studierende und Auszubildende den Druck aus ihrem Schul-, Studien- oder Arbeitsalltag herauszunehmen, um gesund zu bleiben und Energie zu haben für die Dinge, die wirklich wichtig sind.

Du findest mich hier:

[Website](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)



SELBST-CHECK

LERNSTRATEGIEN UND PRÜFUNGSVORBEREITUNG



Lerne • Träume • Lebe
Auf die Plätze, glücklich, los!

Kreuze die für dich zutreffende Antwort an.

Dieser Selbst-Check hilft dir, deine aktuellen Lernstrategien und deine Vorbereitung auf Prüfungen zu bewerten. Beantworte die folgenden Fragen ehrlich, um herauszufinden, in welchen Bereichen du dich verbessern kannst.

Teil 1: Allgemeine Lerngewohnheiten

- 1 Wie oft planst du deine Lernzeiten im Voraus?
☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer
- 2 Wie oft wiederholst du den Lernstoff nach dem Unterricht?
☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer
- 3 Nutzt du verschiedene Lernmethoden (z.B. Karteikarten, Mind-maps, Gruppenarbeit)?
☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer
- 4 Wie oft überprüfst du dein Verständnis des Lernstoffs, z.B. durch Selbsttests oder Übungsaufgaben?
☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer
- 5 Wie oft gönnst du dir Pausen während des Lernens?
☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer





Teil 2: Prüfungsvorbereitung

- 6 Wann beginnst du mit der Vorbereitung auf eine Prüfung?
- ☐ Am Tag vor der Prüfung
 - ☐ Zwei bis drei Tage vor der Prüfung
 - ☐ Eine Woche vor der Prüfung
 - ☐ Zwei Wochen oder mehr vor der Prüfung
- 7 Erstellst du dir einen Lernplan für die Prüfungsphase?
- ☐ Nie
 - ☐ Selten
 - ☐ Manchmal
 - ☐ Oft
 - ☐ Immer
- 8 Wie oft prüfst du den Prüfungsstoff mit alten Prüfungen oder Beispielaufgaben?
- ☐ Nie
 - ☐ Selten
 - ☐ Manchmal
 - ☐ Oft
 - ☐ Immer
- 9 Wie gehst du mit Stress und Nervosität vor Prüfungen um?
- ☐ Ich ignoriere sie.
 - ☐ Ich rede mit Freunden oder Familie darüber.
 - ☐ Ich mache Entspannungsübungen (z.B. Meditation, Atemübungen).
 - ☐ Ich treibe Sport oder gehe spazieren.
 - ☐ Ich nutze andere Methoden (bitte angeben: _____).
- 10 Wie oft überprüfst du deine Notizen und Materialien auf Vollständigkeit und Korrektheit vor einer Prüfung?
- ☐ Nie
 - ☐ Selten
 - ☐ Manchmal
 - ☐ Oft
 - ☐ Immer

Teil 3: Reflexion und Verbesserung

- 11 Wie zufrieden bist du mit deinen aktuellen Lernstrategien?
- ☐ Sehr unzufrieden
 - ☐ Unzufrieden
 - ☐ Neutral
 - ☐ Zufrieden
 - ☐ Sehr zufrieden
- 12 Welche der folgenden Bereiche möchtest du verbessern? (Mehrfachnennungen möglich)
- ☐ Zeitmanagement
 - ☐ Nutzung verschiedener Lernmethoden
 - ☐ Regelmäßige Wiederholung des Lernstoffs
 - ☐ Effektive Prüfungsvorbereitung
 - ☐ Umgang mit Prüfungsangst und Stress
 - ☐ Andere (bitte angeben: _____)

Auswertung und Tipps

Zähle, wie oft du jede Antwortmöglichkeit ausgewählt hast.

Wenn du häufig "Nie" oder "Selten" gewählt hast:

Es sieht so aus, als ob du derzeit Schwierigkeiten hast, eine regelmäßige und effektive Lernroutine zu etablieren. Dies ist jedoch kein Grund zur Sorge – es bedeutet lediglich, dass es viele Möglichkeiten gibt, deine Lerngewohnheiten zu verbessern. Du könntest davon profitieren, deine Herangehensweise ans Lernen bewusst zu überdenken und neue Methoden auszuprobieren.

Was kannst du tun?

1. Plane feste Lernzeiten.
2. Experimentiere mit verschiedenen Lernmethoden.
3. Setze dir kleine, erreichbare Ziele.
4. Nutze Belohnungen.

Wenn du häufig "Manchmal" gewählt hast:

Du bist auf einem guten Weg, und es scheint, als ob du bereits einige nützliche Lernstrategien anwendest. Allerdings gibt es noch Raum für Verbesserungen, insbesondere in Bezug auf Kontinuität und Struktur. Dein Ziel sollte sein, mehr Regelmäßigkeit in deinen Lernprozess zu bringen und dabei deine vorhandenen Ansätze zu optimieren.

Was kannst du tun?

1. Mehr Struktur schaffen.
2. Regelmäßige Wiederholungen einbauen.
3. Feedback einholen.
4. Ablenkungen minimieren.

Wenn du häufig "Oft" oder "Immer" gewählt hast:

Herzlichen Glückwunsch, du scheinst bereits über eine sehr gute Lernroutine zu verfügen! Deine Antworten deuten darauf hin, dass du deine Lernstrategien durchdacht und effektiv einsetzt. Dennoch gibt es immer Möglichkeiten, deine Effizienz weiter zu steigern und dich kontinuierlich zu verbessern.

Was kannst du tun?

1. Feinschliff an deiner Strategie.
2. Selbstkontrolle durch regelmäßige Selbsttests.
3. Zeitmanagement verbessern.
4. Gesundheit und Ausgleich.

Egal, auf welchem Level du dich befindest, es lohnt sich immer, deine Lerngewohnheiten zu überprüfen und kontinuierlich zu verbessern. So kannst du das Beste aus deinem Lernprozess heraus holen und deine Prüfungen erfolgreich meistern!

Ein professionelles Lerncoaching bzw eine Lernbegleitung können dich dabei effektiv unterstützen.





Lerne · Träume · Lebe
Auf die Plätze, glücklich, los!

Lerncoaching – Lernressourcen entdecken und nutzen

- Du möchtest deine schulischen Leistungen verbessern?
- Du willst mehr Spaß am Lernen haben?
- Du möchtest dich besser motivieren können?
- Du suchst für dich die passende Lerntechnik?
- Du willst deine Zeit besser einteilen können?
- Du möchtest dein Lernen optimieren und das Beste aus dir herausholen?

Erfolg ist lernbar!

Wie das geht? Mit Lerncoaching.

Lerncoaching ist keine Nachhilfe, sondern ein **individuelles, professionelles und zeitlich begrenztes Coaching**, um dein Lernen nachhaltig zu verbessern. Im Mittelpunkt des Lerncoachings stehen deine Lernsituation, deine Persönlichkeit und Stärken, dein Lernprozess sowie deine Wünsche und Ziele. Wir finden gemeinsam heraus, wie du dein **Lernen erfolgreicher gestalten** könntest und erarbeiten zusammen deine passende Lösungsstrategie.

Für ein individuell erfolgreiches Lerncoaching reichen oft zwei bis sechs Coachinggespräche, die in der Regel 60 Minuten dauern. Coachings werden von Termin zu Termin geplant. Du entscheidest flexibel die Anzahl sowie die Abstände zwischen den Sitzungen. Bewährt haben sich Abstände von 3 – 6 Wochen. Für längere Begleitungen können auch Abstände von mehreren Monaten vereinbart werden.

Als dein persönlicher Coach unterstütze ich dich mit meinem Fachwissen über **Lernmotivation, Lern- und Arbeitsstrategien, Selbst- und Zeitmanagement sowie individuell ausgewählten lösungsorientierten Coaching – Methoden**. Außerdem öffne ich für dich meinen Handwerkskoffer mit **praxiserprobten Methoden, Tipps und Tools** für dein leichteres Schülerleben.

*Willst du auch gelassen, erfolgreich und gut gelaunt
durch deinen (Schul-) Alltag gehen?*

Dann lass uns darüber reden. Ich freue mich auf dich!

Zum kostenfreien Erstgespräch



Lerne • Träume • Lebe
Auf die Plätze, glücklich, los!

Lerncoaching und Lernbegleitung

- Sie möchten die individuellen Leistungen Ihrer Schüler*innen verbessern und ihre Lernmotivation steigern?
- Ihre Schüler sollen eine eigene Lernkompetenz aufbauen und mehr Verantwortung für das individuelle Lernen übernehmen?
- Sie möchten effektive und individuell passende Lernstrategien vermitteln und Ihre Schüler strukturiert und entspannt auf ihre Arbeiten und Prüfungen vorbereiten?
- Ihre Schüler*innen sollen sich gegenseitig in ihrem Lernprozess unterstützen und beraten?
- Sie wollen Ihre Unterrichtsqualität und Ihre Lehrer-Schüler-Beziehung verbessern?

*Mit gezielter Lernbegleitung holen Sie das Beste
aus Ihren Schülern/Auszubildenden heraus
und machen den Unterricht für alle erfolgreicher.*

Lerncoaching und Lernbegleitung an Schulen und in Unternehmen

Schüler*innen und Auszubildende in Schule bzw. Ausbildung fühlen sich oft durch die Leistungsanforderungen und die an sie gestellten Erwartungen überfordert. Meist fehlen ihnen Kompetenzen in Zeit- und Selbstmanagement. Mittlerweile leidet fast jeder zweite Lernende deshalb unter Stresssymptomen wie Bauch- und Kopfschmerzen, Leistungsstörungen, Druck oder Prüfungsangst.

Lerncoaching bzw. Lernberatung

- ist eine ganzheitliche Förderung und Unterstützung der Schüler/Auszubildenden sowie ein professionelles Beratungsangebot.
- fördert den Aufbau einer individuellen Lernkompetenz.
- bestärkt Lernende in ihrer Selbstverantwortlichkeit und Selbstreflexion.
- fördert die Leistungsbereitschaft und die Motivation der Schüler/der Auszubildenden.
- verbessert die individuelle Unterrichtsqualität und die Lehrer-Schüler-Beziehung.

Sie möchten Lerncoaching bzw. Lernbegleitung an Ihrer Schule bzw. in Ihrem Unternehmen etablieren oder Sie haben bereits ein Lerncoachingangebot und möchten dieses professionalisieren? Ich unterstütze Sie bei der Fortbildung Ihrer Kollegen sowie der Beratung und praktischen Umsetzung von Lerncoaching und Lernbegleitung. Auf Wunsch stelle ich für Sie ein Fortbildungsangebot zusammen, das Ihren spezifischen Bedürfnissen entspricht.

**Nutzen Sie die Chance –
jetzt kostenlose Beratung zur Lernbegleitung anfordern**