

CHECK: ERKENNEN & ANALYSIEREN IHRER LERNGEWOHNHEITEN

Dieser Fragebogen hilft Ihnen, Ihre Lerngewohnheiten zu erkennen und zu analysieren

Beantworten Sie die Fragen in zwei Durchgängen:

- Im ersten Durchgang beantworten Sie die Fragen mit JA oder NEIN.
- Im zweiten Durchgang markieren Sie die Lerngewohnheiten, die Sie ändern wollen.
- Beginnen Sie mit dem Ändern sofort.

		Ja	Nein	Will ich ändern
1	Haben Sie einen festen Arbeitsplatz?			
2	Arbeiten Sie gewöhnlich zu festen Arbeitszeiten?			
3	Haben Sie einen festen Wochenplan, in dem Ihre Arbeitszeiten, Zeit für Freizeit, Schlaf etc. notiert sind?			
4	Setzen Sie sich beim Lernen konkrete Ziele?			
5	Unterscheiden Sie zwischen relevanten und weniger relevanten Aufgaben?			
6	Verschaffen Sie sich vor dem Beginn des Lernens einen Überblick über den Stoff?			
7	Benötigen Sie eine lange Anlaufzeit, wenn Sie lernen wollen?			
8	Gibt es Dinge an Ihrem Arbeitsplatz, die Sie leicht ablenken?			

9	Überfliegen Sie die Inhalte eines Fachbuchs zuerst, bevor Sie es ganz lesen?			
10	Halten Sie Ihre Aufzeichnungen/Notizen an einem festen Platz (Ordner etc.) zusammen)			
11	Fassen Sie bei der Lektüre eines Fachtextes die wichtigsten Punkte schriftlich fest?			
12	Fertigen Sie Mindmaps oder Concept Maps an?			
13	Beenden Sie Ihre Arbeit in der von Ihnen vorgestellten Zeit?			
14	Wiederholen Sie Ihren Lernstoff regelmäßig?			
15	Machen Sie gezielt Pausen zwischen Lernabschnitten?			
16	Konzentrieren Sie sich auf Ihre jeweilige Aufgabe?			
17	Wenn Sie einen Lernplan erstellt haben – halten Sie ihn ein?			
18	Sind Sie schnell demotiviert?			
19	Sind Sie oft ungeduldig, wenn Sie nicht gleich etwas verstehen?			
20	Planen Sie Zeitpuffer ein?			
21	Suchen Sie Gründe für Erfolg/Misserfolg?			
22	Arbeiten Sie gerne alleine?			

23	Bevorzugen Sie Lernen in Gruppen?			
24	Reagieren Sie auf neue Lernsituationen neugierig?			
25	Fühlen Sie sich bei neuen Lernsituationen häufig überfordert?			
26	Belohnen Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben erfolgreich gelernt zu haben?			
27	Setzen Sie sich Teilziele beim Lernen?			
28	Sichten Sie regelmäßig Ihre Unterlagen?			
29	Setzen Sie Prioritäten beim Lernen?			
30	Beachten Sie Ihre persönliche Leistungskurve?			