



## Konzentration

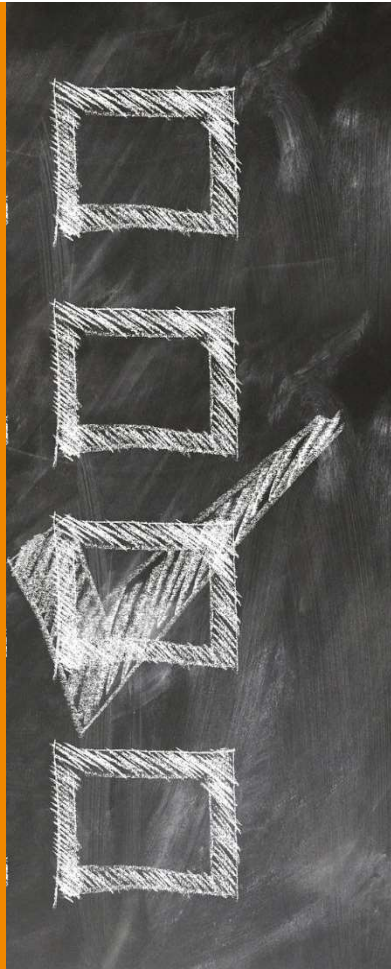
- Die Pomodoro-Technik
- Inneres Mitsprechen
- Fallgeschichte
- Knobeln und aktiv bleiben
- Wechsel von Anstrengung und Entspannung
- Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf

## Lernhilfen

- Positive Grundstimmung schaffen
- 13 Lerntipps aus der Gehirnforschung
- Verschiedene Lernorte
- Unterschiedliche Lernmöglichkeiten
- Schritte beim Problemlösen
- Übung und Training (I-IV)
- Zeitpläne als Hilfsmittel
- Lernpläne als Hilfsmittel
- Lernkarten als Hilfsmittel
- Checklisten als Hilfsmittel
- Die Mind-Map-Methode
- Erklärvideos als Hilfsmittel
- Mit Apps lernen
- Lust auf Lesen

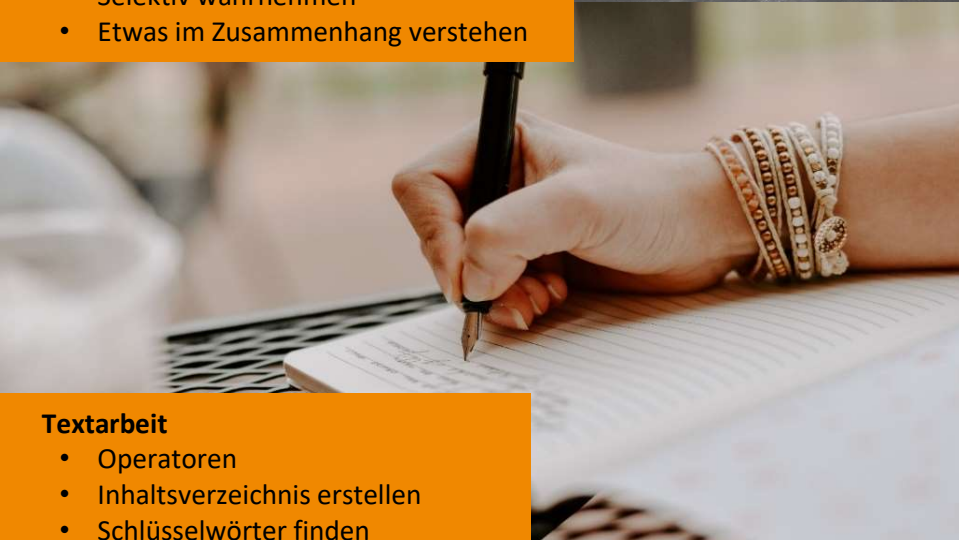
## Prinzipien

- Vergleichen
- Analysieren
- Selektiv wahrnehmen
- Etwas im Zusammenhang verstehen



## Motivation

- Übung wildes Wünschen
- Belohnung
- Ziele
- Herausforderungen
- Erfolgserlebnisse
- Flow-Erleben
- Bausteine zu mehr Motivation
- Der innere Schweinehund
- Baustellen erkennen und angehen



## Textarbeit

- Operatoren
- Inhaltsverzeichnis erstellen
- Schlüsselwörter finden
- Inhalt in einem Satz ausdrücken
- Frage-Antwort-Karten erstellen
- Eine Mind-Map erstellen
- Reflexion des eigenen Vorgehens

## Texte selbst schreiben

- Grundlagen
- Alltagsschreiben
- Berichte
- Perspektivwechsel
- Kurzgedichte
- Wortwahl
- Wortarten
- Fremdwörter im Alltag



## Resilienz

- Resilienz - psychische Elastizität
- Resilienz - Akzeptanz und Blick nach vorne
- Resilienz - veränderte Sichtweise
- Resilienz - soziale Unterstützung
- Eigenen Ressourcen auf der Spur
- Positive Gedankenwelt
- Innere Selbstgespräche positiv verändern
- Positive Zukunftsvisionen entwickeln