

# Checkliste für deine erfolgreiche Lernvorbereitung

Du bist voll motiviert, mit dem Lernen zu starten? Super!

Mit dieser Checkliste kannst du dir sicher sein, dich optimal vorbereitet zu haben.

## Arbeitsplatz:

- ☐ Hast du genügend Licht?
- ☐ Hast du noch einmal kurz gelüftet?
- ☐ Ist der Stuhl richtig eingestellt und sitzt du bequem darauf?
- ☐ Ist dein Lernort aufgeräumt und ordentlich?
- ☐ Liegen alle Materialien griffbereit in deiner Nähe? (Bücher, Stifte, Block etc.)
- ☐ Hast du dir ein Getränk (am besten Wasser) bereitgestellt?

## Potentielle Störenfriede:

- ☐ Hast du das Handy auf stumm/in den Flugmodus geschaltet und es weggelegt?
- ☐ Sind Laptop, PC oder Tablet aus bzw. ebenfalls stumm/im Flugmodus?
- ☐ Sind Hunger und Durst aktuell gestillt?

## Mentale Aktivierung / Ritual:

- ☐ Hast du dir etwas für die mentale Aktivierung am Anfang überlegt (zum Beispiel eine Gehirnjogging-Aufgabe oder ein Fingerspiel)?
- ☐ Wenn du ein spezielles Ritual vor dem Lernen hast, um dich darauf einzustimmen (z. B. ein bestimmtes Lied hören): führe es jetzt durch.
- ☐ Stell den Timer (idealerweise nicht das Handy, sondern z. B. einen Küchenwecker) auf max. 5 min und beginne mit der mentalen Aktivierung.

Viel Erfolg beim Lernen!