

# Der Lern-Triumphzirkel

Dieser Lern-Triumphzirkel ist eine Möglichkeit, Ihre Lernsituation zu visualisieren.

Datum Standortbestimmung \_\_\_\_\_

1. Lesen Sie die Punkte sorgfältig durch und schätzen Sie ein, wie die jeweiligen Aussagen auf der Skala 1 bis 10 zutreffen.
2. Kennzeichnen Sie mit einer Farbe Ihren aktuellen Standort.

	1 = sehr wenig					10 = trifft voll zu				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Organisation</b>										
1. Ich beginne rechtzeitig.										
2. Ich lerne regelmässig eine bestimmte Zeitdauer.										
3. Ich achte auf Ordnung und Übersichtlichkeit.										
4. Ich nehme mit Zeit für Wiederholungen.										
5. Ich vermeide Störungen.										
<b>Selbstkompetenz</b>										
6. Ich gehe aus eigenem Antrieb ans Lernen.										
7. Ich weiss, was mich unterstützt und mache das.										
8. Ich bin aufmerksam bei der Sache.										
9. Ich kann mir gut merken, was ich gelernt habe.										
10. Ich weiss mir meistens zu helfen.										
<b>Einstellung</b>										
11. Ich finde, dass ich etwas Sinnvolles tue.										
12. Ich betrachte Fehler als Lernchancen.										
13. Ich habe Durchhaltevermögen.										
14. Ich gönne mir kurze Pause während dem Lernen.										
15. Ich lege Wert auf Genauigkeit.										
<b>Selbsteinschätzung</b>										
16. Ich kann Kritik annehmen.										
17. Ich schätze meine Fähigkeiten/Fortschritte richtig ein.										
18. Ich variiere meine Lerntechniken sinnvoll und effizient.										
19. Ich kenne meine Ziele und weiss, wie ich sie erreiche.										
20. Ich glaube daran, dass ich Erfolg haben werde.										

3. Kennzeichnen Sie Ihre Resultate im Lern-Triumphzirkel mit jeweils einem Punkt und mit der gleichen Farbe. Verbinden Sie die Punkte.
4. Lassen Sie diese Form des Lern-Triumphzirkels auf sich wirken. Sind Sie wirklich zufrieden mit dem Ergebnis oder möchten Sie etwas optimieren?
5. Gehen Sie Punkte für Punkt nochmals durch und finden Sie Ihre Möglichkeiten zur Optimierung innerhalb der nächsten zwei Monate oder innerhalb des nächsten Semesters. Bezeichnen Sie diese Ziele mit einer Kontrastfarbe auf der Tabelle und auch im Lern-Triumphzirkel. Lassen Sie diese Verbesserung auf sich wirken.
6. Überlegen Sie bis wann Sie Ihre Ziele erreicht haben und halten Sie diese fest.

**Datum der Zielerreichung** \_\_\_\_\_

7. Stellen Sie sich vor, wie das sein wird an dem Tag, an dem Sie realisieren, dass Sie diese Ziele mit Ihrem Einsatz erreicht haben. Da dürfen Sie sich darauf freuen! **Viel Erfolg!**

# Lern-Triumphzirkel

