**Warum lernen**

**Warum ist Lernen lernen für Sie wichtig?**

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und denken Sie darüber nach, WARUM Sie lernen wollen, wie Sie besser und effektiver Lernen können!

Wählen Sie Gründe, die Ihnen Freude bereiten bzw. eine richtige Motivation für Sie sind, beispielsweise: „Ich möchte lernen, weil ich mir dann Zeit spare und mir Dinge besser merken kann.“.

1. Finden Sie mindestens 5 Gründe. Stellen Sie diese Gründe dar, indem Sie sie aufschreiben, aufmalen oder in einer Mindmap darstellen. Seien Sie kreativ!

Nun schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor, dass Sie Ihr Ziel, diesen Kurs im Bereich Lernen lernen erfolgreich abzuschließen, schon erreicht haben.

Gehen Sie in Ihren Gedanken an den Punkt in der Zukunft, wo Sie z. B. ihr Warum „Zeit sparen“, „Mir Dinge besser merken können“ bereits erreicht haben.

Fühlen Sie die Freude. Fühlen Sie mit jeder Zelle Ihres Körper Freude, grenzenlose Freude.

Wenn das Gefühl ganz stark ist, berühren Sie sich sanft an einem Punkt über Ihrem Herzen oder einem anderen Punkt Ihres Körpers.

Nun haben Sie das Gefühl der Freude verankert. Wann immer Sie wahrnehmen, dass die Freude beim Lernen und Tun nachlässt, berühren Sie einfach wieder den Punkt über Ihrem Herzen und nehmen Sie wahr, was Sie fühlen.

Ja, tatsächlich. Durch diese Berührung können Sie die Freude wieder abrufen.

Füllen Sie diesen Punkt auf mit Freude oder auch Dankbarkeit, wann immer Ihnen etwas gut gelingt.

**Viel Freude dabei 😊**