**Lernstrategie**

**Beispiele für verschiedene Lernstrategien**

* MindMap
* Karteikarten
* Pausen
* regelmäßige Pausen
* in den Pausen bewegen
* Fenster öffnen
* Wasser trinken
* Routinetätigkeiten erledigen (Im Haushalt etwas erledigen)
* BraingymS-Übungen
* Verlassen Sie Ihren Lernort, wenn Sie längere Pausen machen!
* Wiederholungen
* Smarte Ziele formulieren (geeignet für konkrete Ziele)

S spezifisch (Eindeutige Formulierung von Zielen)

M messbar (wer, wann, was, wie oft, wie)

A attraktiv (positive Formulierung der Ziele)

R realistisch (das Ziel muss erreichbar sein)

T terminiert (bis wann wird das Ziel erreicht?)