

CHECKLISTE: GUTE LERNUMGEBUNG

Anhand dieser Checkliste kannst du überprüfen, ob dein Lernplatz das Potenzial hat, deinen Lernerfolg positiv zu beeinflussen.

EINRICHTEN DEINER LERNUMGEBUNG

- Hat dein Schreibtisch eine Tiefe von mind. 80cm und eine Länge von 160cm?
- Ist auf deinem Schreibtisch genug Platz für deine Lernmaterialien?
- Hat dein Stuhl eine ergonomische Rückenstütze und ist die optimale Höhe eingestellt?
- Ist Tageslicht an deinem Lernplatz verfügbar? Hast du alternativ eine Tageslichtlampe mit mind. 600 Lumen Lichtstärke?
- Ist dein Arbeitsplatz ruhig und störungsfrei? Hast du dein Handy und die Musik ausgeschaltet und dafür gesorgt, dass dich niemand beim Lernen stört?
- Hat der Raum die optimale Temperatur (18-20°C)? Hohe Wärme und trockene Luft führen zu Ermüdung und austrocknenden Schleimhäuten.
- Ist der Raum gut durchgelüftet? (In jeder Lernpause solltest du etwas frische Luft rein lassen)
- Ist dein Schreibtisch frei von allem, was dich ablenken könnte?
- Ist dein Schreibtisch immer für das Lernen vorbereitet, oder musst du erst aufräumen, um mit dem Lernen anfangen zu können. Das erhöht die Schwelle für das Anfangen erheblich!
- Hast du alle Arbeitsmaterialien und Unterlagen, die du zum Lernen brauchst, griffbereit (z.B. Bücher, Papier, Stifte, Marker, Ordner, Notizzettel etc.)?
- Funktionieren alle Geräte, die du benötigst (z.B. Computer, Drucker, Diktiergerät) und hast du das erforderliche Material wie Druckerpatronen, Papier etc. vorrätig?
- Stehen Getränke bereit, so dass du das Lernen nicht unterbrechen musst und so ein „Alibi“ für Pausen hast?
- Hast du deinen Lernplatz so eingerichtet, dass er dir gefällt und du dich wohlfühlst (z.B. mit Pflanzen, schönen Schreibutensilien etc.)? Wenn du dich gerne an deinen Schreibtisch setzt, fällt es dir leichter mit dem Lernen zu beginnen.