**Was bedeuten diese Zahlen?**

**Die sieben Kategorien**

**Motivation/Haltung**

Bin ich bereit, in der Schule gründlich und fleissig zu lernen? Gebe ich mir genug Mühe beim Lernen? Gebe ich nicht zu rasch auf? Bin ich positiv zur Ausbildung eingestellt?

**Umgang mit Zeit**

Teile ich die Zeit beim Lernen gut ein? Setze ich für das Lernen genügend Zeit ein?

**Konzentration**

Bin ich im Unterricht aufmerksam? Lasse ich mich beim Lernen nicht ablenken?

**Umgang mit Angst**

Lenken mich Selbstzweifel vom Lernen ab? Mache ich mir wegen der Noten oft Sorgen?

**Wesentliches erkennen**

Erkenne ich das Wichtige beim Lesen und im Unterricht? Weiss ich, was ich markieren soll?

**Informationen verarbeiten**

Kann ich das, was ich lerne, auch behalten? Ziehe ich die richtigen Schlussfolgerungen, wenn ich etwas lese oder lerne?

**Prüfungsstrategien**

Weiss ich, wie man sich gut auf eine Prüfung/Probe vorbereitet? Weiss ich, wie man unterschiedliche Formen von Aufgaben beantwortet?

**Bereiche „hoch“ (grün), „mittel“ (blau) und „tief“ (orange)**

**„hoch“ (grün)**

Ist Ihre Zahl in einem Lernbereich oben in der Kategorie „hoch“, dann sind Sie im Vergleich zu anderen Lernenden in Ihrem Alter überdurchschnittlich gut. Das bedeutet, dass Sie Ihr Verhalten in diesem Bereich beibehalten sollten.

**„mittel“ (blau)**

Ist Ihre Zahl in einem Lernbereich in der Mitte in der Kategorie „mittel“ angesiedelt, dann sind Sie im Vergleich zu anderen getesteten Lernenden in Ihrem Alter dort durchschnittlich in Ihrem Verhalten. Das heisst, dass Sie Ihre Strategien in diesem Bereich kritisch überprüfen und verbessern sollten.

**„tief“ (orange)**

Ist Ihre Zahl in einem Lernbereich unten in der Kategorie „tief“ zu finden, dann sind Sie im Vergleich zu den anderen Lernenden in Ihrem Alter dort unterdurchschnittlich in Ihrem Vorgehen. Das bedeutet, dass Sie in diesem Bereich dringend Verbesserungsmöglichkeiten suchen und einleiten sollten.

**Verbesserungsmöglichkeiten bei unterdurchschnittlicher Bewertung**

**Motivation/Haltung**

Schulische Ziele hinterfragen und neue, realistische Ziele setzen / sich belohnen, wenn die Ziele erreicht wurden / autogenes Training u.a.

**Umgang mit Zeit**

Arbeits-/Lernpläne mit genauen Zeiten erstellen / unnötige „Zeitverschwendung“ (TV, gamen, chatten…) eindämmen / evtl. muss auf eine Freizeitaktivität zu Gunsten des Lernens verzichtet werden / Lern-, Arbeits- und Freizeit bewusst trennen u.a.

**Konzentration**

Einen abgeschirmten Arbeitsplatz fürs Lernen zu Hause einrichten / ablenkende Medien (Smartphone…) in den Lernzeiten abstellen / langsame, harmonische Musik („Kuschelrock“) zum Lernen abspielen / Lern- und Freizeitorte bewusst trennen / bei grosser innerer Ablenkung (Verliebtheit u.Ä.) schulische Ziele nach unten korrigieren / professionelle Hilfe (Therapie, autogenes Training) holen u.a.

**Umgang mit Angst**

Sich Super-GAU (was könnte schlimmstenfalls passieren?) bewusst vorstellen / autogenes Training / realistische Ziele setzen / Erholungspausen in den Prüfungen einbauen u.a.

**Wesentliches erkennen**

Lese- und Lernstrategie anwenden / Notizstrategie im (mündlichen) Unterricht einsetzen u.a.

**Informationen verarbeiten**

Gedächtnis trainieren (z.B. Memory mit Wörtern) / Stoff mit verschiedenen Sinnen wiederholen: hören – lesen/betrachten – schreiben u.a.

**Prüfungsstrategien**

Gute Strategien (z.B. Lernstoff in kleine Einheiten aufteilen) zur Vorbereitung anwenden / Strategien während der Prüfung einsetzen: Alle Aufgaben durchlesen und von den einfachen zu den schwierigen lösen – kurze Erholungspausen (z.B. Kopf aufstützen, Augen mit Händen abdecken) einbauen u.a.