



Teil I: Vor dem Lernen

Datum: _____

Wie fühlen Sie sich im Augenblick?

	--	-	o	+	++
aktiv					
ärgerlich					
aufmerksam					
interessiert					
nervös					

Sind Sie motiviert heute zu lernen?

Wenn nein, überlegen Sie sich exakt warum nicht!

Welche Ziele haben Sie sich für heute gesetzt? Welche Kapitel möchten Sie sich heute anschauen? Was möchten Sie genau tun?

Wie lange möchten Sie heute in Stunden arbeiten? _____

Was wollen Sie tun, damit Sie Ihre Ziele heute erreichen?

Wie zutreffend sind folgende Aussagen für Sie heute?

	--	-	o	+	++
Heute lerne ich, weil ich das Thema interessant finde.					
Heute lerne ich, weil ich das Thema für die nächste Klausur können muss.					
Heute ist mein Arbeitsplatz aufgeräumt und ruhig.					
Heute lenken mich keine inneren Störungen ab.					
Heute erledige ich, was ich mir vorgenommen habe.					
Heute setze ich die richtigen Lernstrategien ein.					
Heute fordere ich mich selbst zu einer positiven Lerneinstellung auf.					
Heute weiß ich, wie ich mit Erfolgen und Misserfolgen am besten umgehe.					

Teil II: Nach dem Lernen

Wie fühlen Sie sich im Augenblick?

	--	-	o	+	++
aktiv					
ärgerlich					
aufmerksam					
interessiert					
nervös					

Wie lange haben Sie heute in Stunden gearbeitet? _____

Wie lange haben Sie heute effektiv in Stunden gearbeitet? _____

Wie zutreffend sind folgende Aussagen für Sie heute?

	--	-	o	+	++
Ich bin mit meinem Lernergebnis zufrieden.					
Ich habe meine Lernziele erreicht.					
Ich habe die richtigen Lernstrategien eingesetzt.					
Ich habe heute alles gut verstanden.					
Ich habe qualitativ gut gearbeitet.					
Ich war heute konzentriert.					
Ich habe mein Lernen gut geplant.					
Ich habe Aufgaben auf die nächsten Tage verschoben.					
Ich habe mich zum Lernen selbst motiviert.					
Ich habe meine Lernzeit effektiv genutzt.					
Ich habe mögliche Störungen schon im Voraus verhindert.					
Ich habe meine Arbeitskapazität heute richtig eingeschätzt.					

Was hat Ihrer Meinung nach die Erreichung Ihrer Lernziele beeinträchtigt?

Was wollen Sie beim nächsten Lernen anders machen?