



DANIELA WALDSCHENK  
LIFE TRUST COACHING

# DO MORE OF WHAT YOU



**H** IRN & KÖRPER IN BALANCE

**O** RGANISIERTES LERNEN

**P** OSITIVE EINSTELLUNG &  
MOTIVATION

**E** FFEKTIVE METHODEN





# DEIN LERNPROFIL

*Acht Bereiche, um dich im Fokus zu halten.*

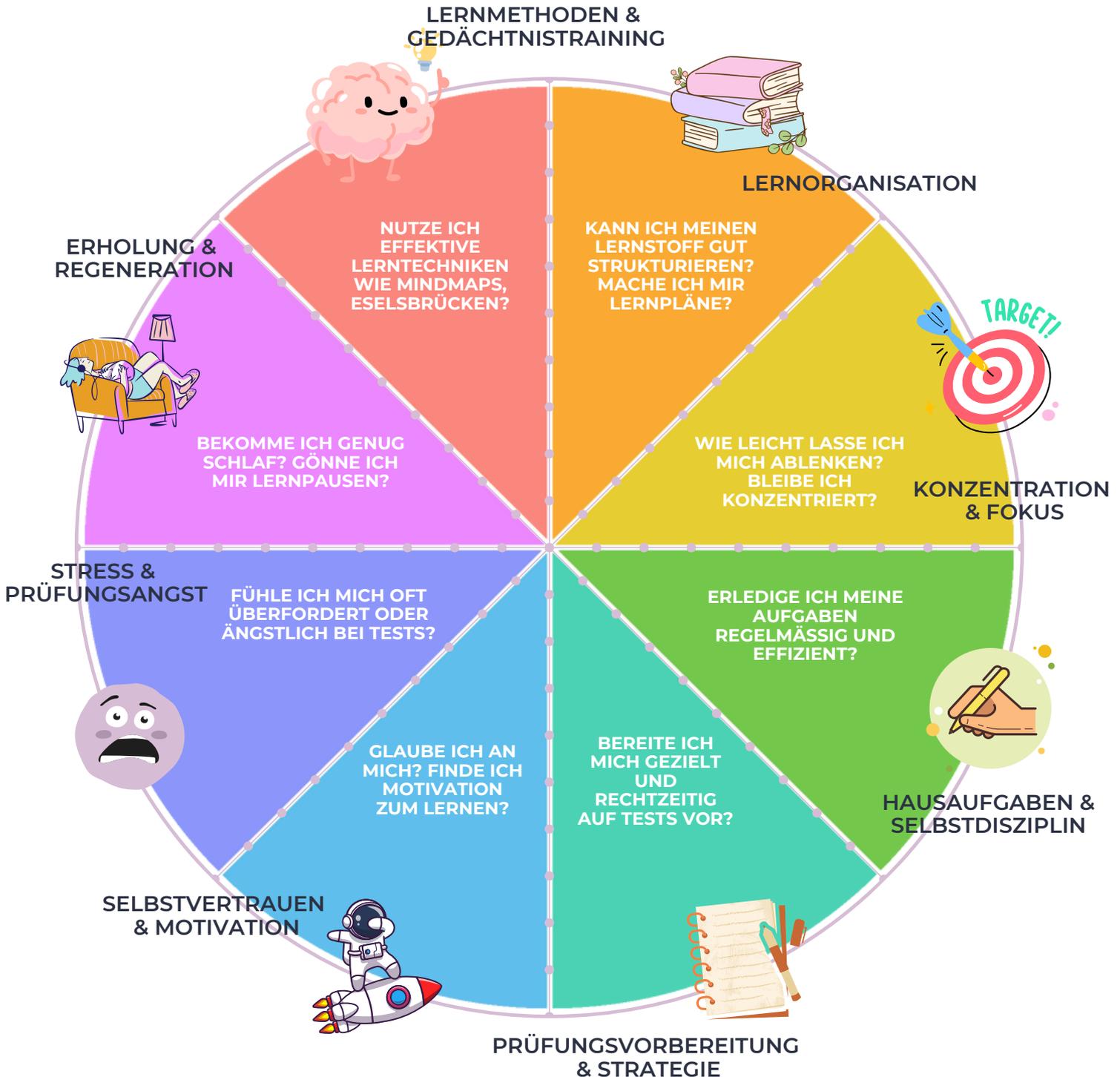


**Schritt 1:** Bewerte in den 8 Bereichen von 1 (schlecht) - 10 (sehr gut).

**Schritt 2:** Du verbindest die Punkte – so entsteht dein persönliches Lernprofil!

**Schritt 3:** Reflexion: Wo gibt es starke & schwache Bereiche?

**Schritt 4:** Setze drei Fokuspunkte, die du verbessern möchtest.



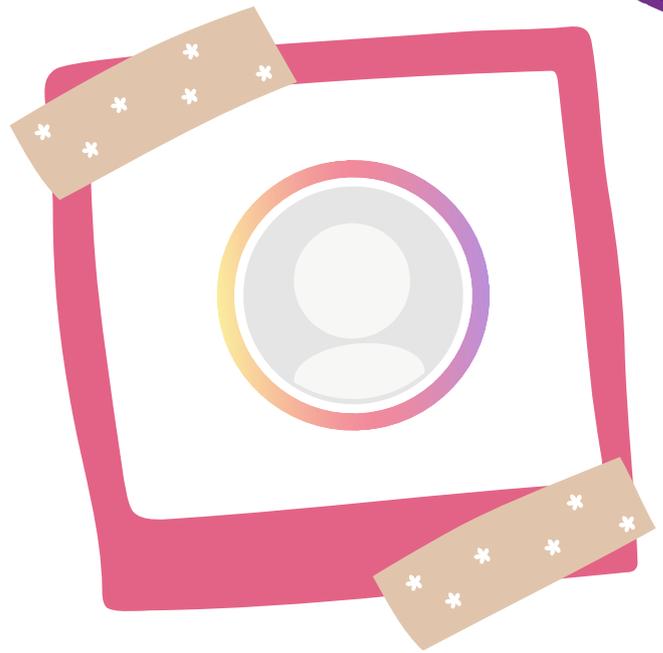


# MEIN LERNPROFIL

Name

Alter

Datum



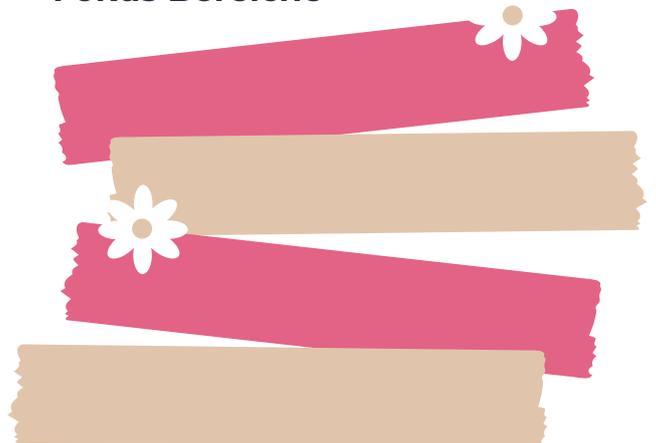
Starke Bereiche



Schwache Bereiche



Fokus Bereiche





# REFLEXIONSFRAGEN

*Wenn du schon soweit bist.*



*Wo bin ich schon richtig gut?* ✓

---

---

---

---

---

*Wo brauche ich Unterstützung?* 😞

---

---

---

---

---

*Welchen Bereich möchte ich als Erstes verbessern?* 🎯

---

---

---

---

---



# WELCHER LERNTYP BIST DU?

*Mach den Test und verbessere deine Lerntechnik.*



Du wirst herausfinden mit welchen Sinnen du am besten Informationen aufnehmen kannst und bekommst Tipps, wie du mit deinem Lerntyp arbeiten kannst.

Lies dir die Begriffe durch oder lasse sie dir vorlesen. Entscheide spontan aus dem Bauch, ob du etwas siehst, hörst, fühlst, riechst oder schmeckst. Dort machst du dann dein Kreuz.



Auto

Zitrone

Schwimmbad

Hund

Baby

Deo

Pizzeria

Gewitter

Wald

Schule

Kerze

Meer

Sportstunde

Prügelei

Küche

					
Traktor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulhof	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feuer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfüm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bäckerei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fußballspiel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geburtstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ferien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weihnachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motorrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe	Summe	Summe	Summe	Summe
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung:**

- Addiere deine Kreuzchen in jeder Spalte + notiere die Summe in der entsprechenden Zeile.
- Addiere dann die Anzahl von    und trage sie in Gesamtsumme ein

**Gesamtsumme:**



# VISUELLER LERNTYP

Hast du die meisten Punkte in 



- ✓ **Nutze Mindmaps & Sketchnotes:** Erstelle Zeichnungen oder Diagramme, um Zusammenhänge sichtbar zu machen.
- ✓ **Farben & Markierungen einsetzen:** Verwende verschiedene Farben für wichtige Begriffe oder Zusammenfassungen.
- ✓ **Lernvideos & Infografiken:** Nutze visuelle Erklärungen auf YouTube oder in Lern-Apps.
- ✓ **Schriftliches Zusammenfassen:** Schreibe Notizen in eigenen Worten, um Inhalte besser zu verankern.
- ✓ **Karteikarten mit Bildern & Symbolen:** Ergänze Begriffe durch kleine Skizzen oder Icons zur besseren Erinnerung.



## Mathematik

- ✓ Mindmaps für Formeln & Regeln: Zeichne Diagramme oder Mindmaps.
- ✓ Farbcodierte Aufgaben: Verwende Farben für verschiedene Rechenschritte.
- ✓ Erklärvideos & Grafiken nutzen: Sieh dir YouTube-Videos oder animierte Erklärungen an.
- ✓ Zahlenbilder & Diagramme erstellen: Visualisiere Sachaufgaben mit Zeichnungen oder Tabellen.

## Deutsch

- ✓ Wortfelder & Mindmaps nutzen: Für Grammatikregeln oder Wortschatz.
- ✓ Farbcodierung für Satzbau: Unterstreiche Subjekt, Prädikat und Objekt in verschiedenen Farben.
- ✓ Leseverständnis mit Sketchnotes verbessern: Zeichne die Handlung eines Textes als Comic oder Storyboard.
- ✓ Rechtschreibregeln als Plakat gestalten

## Englisch

- ✓ Vokabeln mit Bildern & Farben verknüpfen.
- ✓ Mindmaps für Grammatikregeln: Strukturiere Present Perfect oder Past Simple mit Pfeilen und Farben.
- ✓ Untertitel in Videos mitlesen: Schau englische Serien oder YouTube-Videos mit englischen Untertiteln.
- ✓ Vokabelkarten mit Skizzen ergänzen: Schreibe das englische Wort auf die eine Seite und eine kleine Zeichnung auf die andere.



# AUDITIVER LERNTYP

Hast du die meisten Punkte in 



✓ **Laut aussprechen & erklären:** Lies deine Notizen laut vor oder erkläre sie einer anderen Person.

✓ **Lern-Podcasts & Hörbücher:** Nutze Audioquellen, um Wissen unterwegs zu vertiefen.

✓ **Reime & Eselsbrücken erfinden:** Baue Inhalte in einfache Merksätze oder Lieder ein.

✓ **Diskussionen führen:** Tausche dich in Lerngruppen über das Gelernte aus.

✓ **Hintergrundmusik für den Fokus:** Ruhige Musik kann helfen, sich besser zu konzentrieren (z. B. klassische Musik, binaurale Beats).



## Mathematik

- ✓ Mathe laut erklären: Sprich Lösungswege laut aus oder erkläre sie anderen.
- ✓ Merksätze & Reime für Formeln: „P-Q-Formel ist nicht schwer, die merk ich mir so sehr...“
- ✓ Mathe-Podcasts & Hörbücher hören: Es gibt Mathe-Erklärungen als Audioformat.
- ✓ Rythmisches Lernen: Klatsche oder tippe im Takt, während du Mathe-Formeln lernst.

## Deutsch

- ✓ Texte laut vorlesen & aufnehmen: Lies Geschichten oder Aufsätze laut vor und höre sie dir später an.
- ✓ Hörbücher & Podcasts nutzen: Höre Märchen, Geschichten oder Erklärungen als Audio.
- ✓ Diktierfunktion nutzen: Sprich eigene Texte ein und überprüfe, ob sie grammatikalisch richtig sind.
- ✓ Reime & Lieder für Rechtschreibung: Singe schwierige Wörter oder Regeln in einer Melodie

## Englisch

- ✓ Englische Lieder mitsingen & nachsprechen: Analysiere Songtexte.
- ✓ Podcasts & Hörbücher hören: Englische Hörbücher oder kurze Podcasts für den Alltag.
- ✓ Vokabeln laut aussprechen & aufnehmen: Sprich neue Wörter in dein Handy und höre sie dir an.
- ✓ Dialoge nachsprechen: Höre englische Sätze und sprich sie nach, um die Aussprache zu verbessern.



# KINÄSTHETISCHER LERNTYP

Hast du die meisten Punkte in   



- ✓ **Bewegung beim Lernen:** Gehe umher, während du Inhalte wiederholst, oder lerne mit Gesten.
- ✓ **Praktische Anwendungen:** Setze Wissen direkt um, z. B. durch Experimente oder Rollenspiele.
- ✓ **Lernspiele & Quizze:** Verwandle den Lernstoff in spielerische Aufgaben (z. B. Memory oder Puzzle).
- ✓ **Schreiben & Zeichnen:** Notiere wichtige Inhalte mehrfach oder erstelle interaktive Lernkarten.
- ✓ **Lernen mit Knete oder Gegenständen:** Modelle Begriffe oder Prozesse mit greifbaren Materialien.



## Mathematik

- ✓ Rechnen mit echten Objekten: Verwende Würfel, Legosteine oder Münzen.
- ✓ Mathe in Bewegung lernen: Schreibe Aufgaben auf Karteikarten und hänge sie im Raum auf – löse sie aktiv.
- ✓ Spielerisches Lernen mit Apps: Nutze interaktive Mathe-Spiele.
- ✓ Formeln in die Luft schreiben: Male Mathe-Symbole oder Rechenwege in die Luft.

## Deutsch

- ✓ Sätze auf Karten legen & sortieren: Schreibe Satzglieder auf Karten und baue verschiedene Satzstellungen.
- ✓ Rechtschreibung mit Bewegung üben: Springe bei jedem Buchstaben.
- ✓ Szenisches Lernen: Spiele Dialoge oder Gedichte als kleine Theaterstücke nach.
- ✓ Texte mit Knete oder Sand schreiben: ertaste Buchstaben durch haptische Schreibtechniken.

## Englisch

- ✓ Vokabeln mit Gesten lernen: Verknüpfe neue Wörter mit einer passenden Bewegung
- ✓ Rollenspiele & Dialoge spielen: Übe Englisch durch Mini-Theaterstücke oder Gesprächssituationen.
- ✓ Lernen mit Bewegung: Laufe durch den Raum und wiederhole dabei neue Vokabeln.
- ✓ Englische Schnitzeljagd: Verstecke Wörter im Raum und finde sie, indem du sie laut aussprichst.



# REFLEXIONSFRAGEN

*Wenn du schon soweit bist.*



Welcher Lerntyp bist du? ✓

---

---

---

---

---

Wo brauche ich Unterstützung? 🤔

---

---

---

---

---

Welche Tipps möchtest du direkt umsetzen? 🎯

---

---

---

---

---



# MEIN LERNTYP IST...

 **Visuell**

 **Auditiv**

 **Kinästhetisch**



**Besonders gut kann mein Lerntyp:**

Handwritten notes area with horizontal lines on a brown background.



**So denkt mein Lerntyp:**

Handwritten notes area with horizontal lines on a white background with a dark blue border.



**Zum Lernen brauche ich:**

Handwritten notes area with horizontal lines on a white background, decorated with pink and brown brushstrokes and white flower icons.



DID YOU  
**KNOW?**



GALLUP-STÄRKEN-TEST

[Link...](#)



## DEINE TOP 5 STÄRKEN

- Nachdem du den Stärkentest gemacht hast bekommst du deine Top 5 Stärken.
- Schreibe diese in der richtigen Reihenfolgen aus dem Test in das untere Schema.

01

02

03

04

05





# ZIELKARTE

Lass uns starten...



## **Mein Startpunkt: So fühle ich mich aktuell beim Lernen**

- Super motiviert & konzentriert
- Mal so, mal so – manchmal klappt es, manchmal nicht
- Ich habe oft Probleme mit dem Lernen
- Ich bin schnell gestresst oder verliere den Fokus

## **Meine Ziele für das HOPE-Programm.**

Ich möchte folgende Dinge verbessern (max. 3 ankreuzen oder selbst ergänzen):

- Ich will mich besser konzentrieren können.
- Ich möchte mich sicherer in Klassenarbeiten fühlen.
- Ich will mir Dinge leichter merken können.
- Ich möchte weniger Angst vor Prüfungen haben.
- Ich will meine Noten verbessern.
- Ich möchte schneller mit den Hausaufgaben fertig sein.
- Ich will meine Motivation beim Lernen steigern.
- Ich möchte wissen, wie ich am besten lerne.

 Eigenes Ziel:

---

---

## **Meine persönlichen Lern-Booster**

Ich lerne am besten, wenn...

- Ich dabei Musik höre. 🎵
- Ich Bewegung mit einbaue. 🧘
- Ich mir Dinge laut erkläre. 🗣️
- Ich mit Bildern oder Farben arbeite. 🎨
- Ich mit jemandem zusammen lerne. 🤝

## **Mein Erfolgsmoment – So möchte ich mich am Ende des Programms fühlen.**

Mein Wunschzustand:

- Sicher & selbstbewusst
- Motiviert & organisiert
- Entspannter & weniger gestresst
- Schnell & effektiv beim Lernen

Ich verspreche mir selbst, dass ich an meinen Zielen arbeite. Ich gebe mein Bestes, um meine eigenen Stärken zu entdecken und sie für mein Lernen zu nutzen!



---



WELCOME  
TO OUR  
CLASS

