



Hallo, ich bin Stu, dein Lernhelfer!

## Hier sind einige Tipps falls du dich mal überfordert fühlst

### Gemeinschaft

- Wenn ich mich überfordert fühle, suche ich das Gespräch.
- Ich lerne gemeinsam mit anderen, damit wir uns gegenseitig motivieren und konzentriert bleiben.
- Ich verbringe Zeit mit Menschen, die mir ein Gefühl von Ruhe vermitteln – sei es in einem kurzen Gespräch oder bei einem Spaziergang.

### Gesundes Mindset

- Wenn ich einen Fehler mache, denke ich daran, dass das zum Lernen dazugehört und kein Versagen ist.
- Ich versuche, mit mir selbst so zu sprechen, wie ich mit einem Freund/ einer Freundin sprechen würde.
- Ich suche mir einen gesunden Ausgleich zur Lernzeit, sei es Musik, frische Luft oder Bewegung.

### Routine & Ausgleich

- Ich habe einen Lernplan mit Pausen (die ich auch einhalte).
- Ich weiß, wie ich am besten lerne – alleine, mit einer Nachhilfelehrkraft oder in kleinen Portionen.
- Ich setze mir Zeitlimits und lerne nicht bis spät in die Nacht, damit mein Gehirn sich erholen kann.

### Lernziele

- Ich rufe mir ins Gedächtnis, wozu ich lerne, und fokussiere mein größeres Ziel, das über die Note hinausgeht.
- Ich achte auf Fortschritte, nicht nur auf Ergebnisse.
- Ich habe aufgeschrieben, worauf ich nach den Prüfungen stolz sein möchte.



GoStudent