



INFO-E-BOOK

für Schüler, Azubis und Studenten

**Themenneutrale
Prüfungsvorbereitung**

ZIELE

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, dich optimal auf deine Prüfung vorzubereiten und sie erfolgreich zu bestehen.

Dazu gehört, mit einer individuellen Motivation zu lernen, gehirngerechte Lerntechniken einzusetzen und schlussendlich, dieses Erlernte punktgenau abrufen zu können.

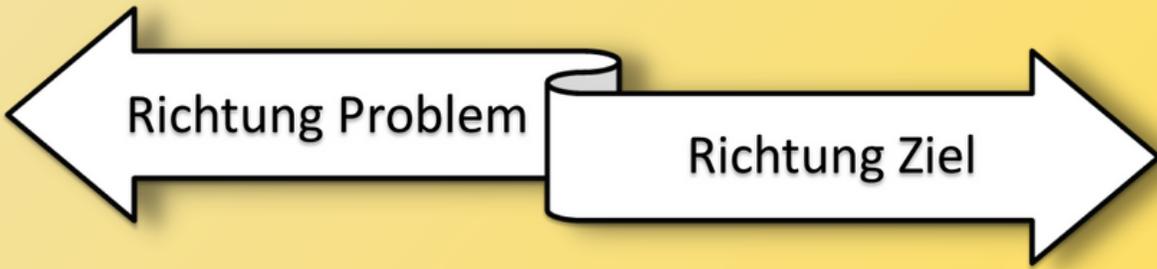


DIESE THEMEN SIND WICHTIG FÜR DEINEN LERNERFOLG:

- Blockaden
- Lerntyp
- Gruppendynamik
- Anker
- gehirngerechtes Lernen
- Alphawellen
- Kinesiologie
- Lampenfieber
- Handflächendruckpunkte
- Emotional Freedom Techniques
- Gesunder Schlaf



Einmal erlernte Techniken kannst du für so viele Situationen in deinem Leben anwenden. Eine Investition in deine Zukunft.



Auf welchen Gebieten hast du Probleme?

Bitte mach dir eine Liste

Fach 1 ... usw.: _____

Der Grund dafür ist,

- weil ich den Stoff nicht verstehe.
- weil ich mich nicht konzentrieren kann.
- weil es mich langweilt.
- weil ich Probleme mit dem Lehrer habe.
- mir das Fach nicht liegt.

Sonstiges:

Mein Ziel für diese Prüfung lautet:

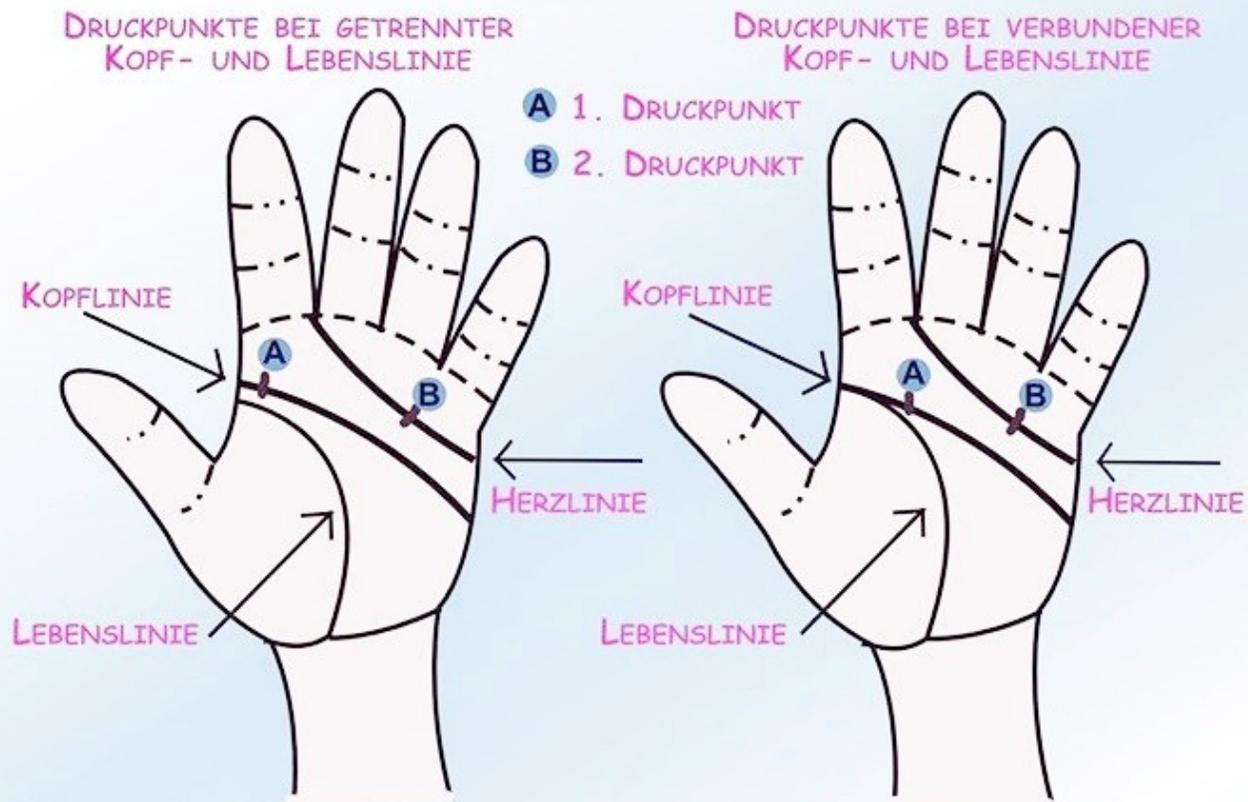
Was verstärkt meine Probleme?

Was brauche ich,
um mein Ziel zu erreichen?

Was bin ich bereit, dafür zu tun?

Erste Blockaden beseitigen

mit Handflächen-Druckpunkte



- 1 SCHAU DIR DEINE HANDINNENFLÄCHEN AN - ACHE DARAUF, WIE BEI DIR DIE KOPF- UND LEBENSLINIE VERLÄUFT!
- 2 POSITIONIERE JETZT ZWEI FINGER (NAGELKANTE) DER RECHTEN HAND AUF DIE DRUCKPUNKTE A + B DER LINKEN HAND - NOCH NICHT DRÜCKEN!
- 3 SCHLIEÙE JETZT DIE AUGEN UND GEHE GEDANKLICH IN DIE BELASTENDE SITUATION, DIE DIESE BLOCKADE AUSLÖST. WAS SIEHST DU? WAS SPÜRST DU? WIE FÜHLST DU DICH IN DIESEM MOMENT/DIESEN MOMENTEN?
- 4 DRÜCKE JETZT - MIT NOCH GESCHLOSSENEN AUGEN - DIE DRUCKPUNKTE FÜR CA. 10 SEKUNDEN.
- 5 ÖFFNE NUN DIE AUGEN - HANDPUNKTE WEITER CA. 2 MINUTEN DRÜCKEN - UND ERINNERE DICH AN EINE GLÜCKLICHE, FREUDIGE SITUATION AUS DEINEM LEBEN.



Lerntyp Check

1. Welche Worte verwendest du in deiner Sprache?
2. Wann lernst du besser? Hören, Lesen, brauchst Zeit, fasst gerne an?
3. Lernst du gerne allein oder möchtest du dich austauschen?

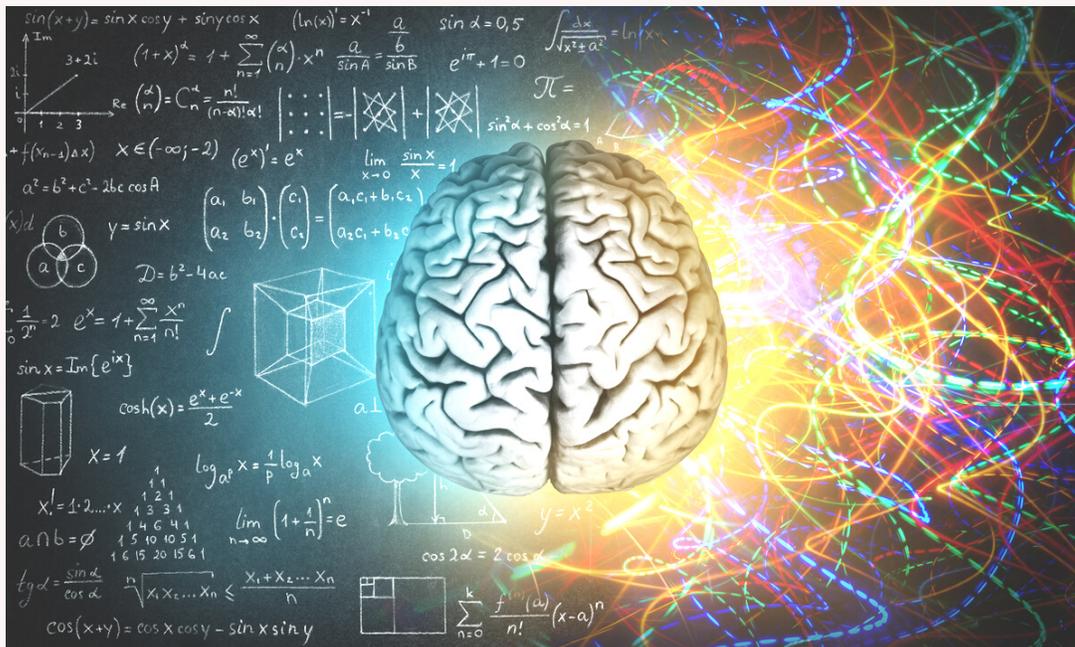
Deine Antworten

1

2

3

Gehirngerechtes Lernen



Wenn möglich, immer beide Hirnhälften beim Lernen einbeziehen:

- liegende Acht mit den Fingern in die Luft ziehen
- Rechts- und Linkshänder tauschen für einen Tag
- Überkreuzbewegungen mit Armen und Beinen
- mit Karteikarten-Kästen arbeiten
- Mind-Maps für komplexe Themen anlegen
- kreative Geschichten um Wörter oder Aufzählungen, die schwer zu merken sind
- Malen, während du denkst oder rechnest
- Alphawellen-Musik leise laufen lassen

Einfache Tipps

Ausreichend Wasser trinken



Regelmäßige Bewegung

Mindestens jede Stunde
eine kurze Pause machen:
Gehirn verarbeitet stapelweise



Auf Folsäure und Vitamin B achten:
depressive Stimmungen,
Koordinations- und
Gedächtnisstörungen

10 Ventile gegen Lampenfieber



-
1. Die Umgebung genau kennenlernen
 2. Generalprobe halten
 3. Manuskript verwenden
 4. Auf sicheren Stand achten
 5. Tief atmen
 6. Die ersten Sätze gut trainieren
 7. Bewegung zulassen
 8. Stimme tief ansetzen
 9. Gutes Ergebnis visualisieren
 10. Einen wohlwollenden Zuhörer anschauen

Bonus: Handdruckpunkte :)

Sich möglicherweise anschließende

OPTIONEN



Wenn Du magst, hast du die Möglichkeit, dich über die folgenden weiteren **Quellen** zu informieren:

- <https://luciagraefe.com/jugendcoaching/>
- <https://rit-reflexintegration.de/>
- Kanal YouTube Vera F.Birkenbihl
- YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCxmZX5BDr9fleYNmSp0WCqA>

Noch offene Fragen





Ich bin Lucia Gräfe

Vor meiner Mutterschaft arbeitete ich als Unternehmensberaterin. Anschließend machte ich vielfache Ausbildungen zum Kinder- und Jugendcoach.

Ein wesentlicher Teil meiner Unterstützung für Kinder, Jugendliche und deren Familien stellt heute die Integration persistierender frühkindlicher Reflexe dar.

Meine Vision sind selbstbewusste, mutige und lebensfrohe junge Menschen, die sich mit ihren Potenzialen und ausgeprägten Emotionen ihr eigenes Leben wie eine Abenteuerreise gestalten.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Lucia Gräfe