

#EINSEROFFENSIVE

by Nick Klupak



1. ERFOLG & MINDSET

*„Ich bin mir sicher, dass Durchhaltevermögen die Hälfte des Unterschieds zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Unternehmen ausmacht.“
(Steve Jobs)*



Menschen wollen Erfolg!



Erfolgreich Lernen!



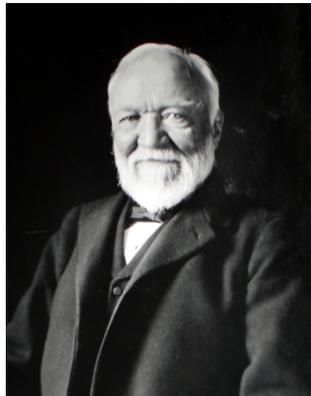
Was ist Erfolg?

Der Begriff Erfolg bezeichnet das Erreichen selbst gesetzter Ziele. Zum Erreichen der Ziele bedarf es der Umsetzungskompetenz.



Wie entsteht Erfolg?

Napoleon Hill studierte im Auftrag von Andrew Carnegie über 25.000 Lebensläufe, um das Geheimnis des Erfolgs herauszufinden.



Andrew Carnegie
1835 – 1919
amerikanischer
Unternehmer



Napoleon Hill
1883 – 1970
Bestsellerautor



Die Sieger-DNA:

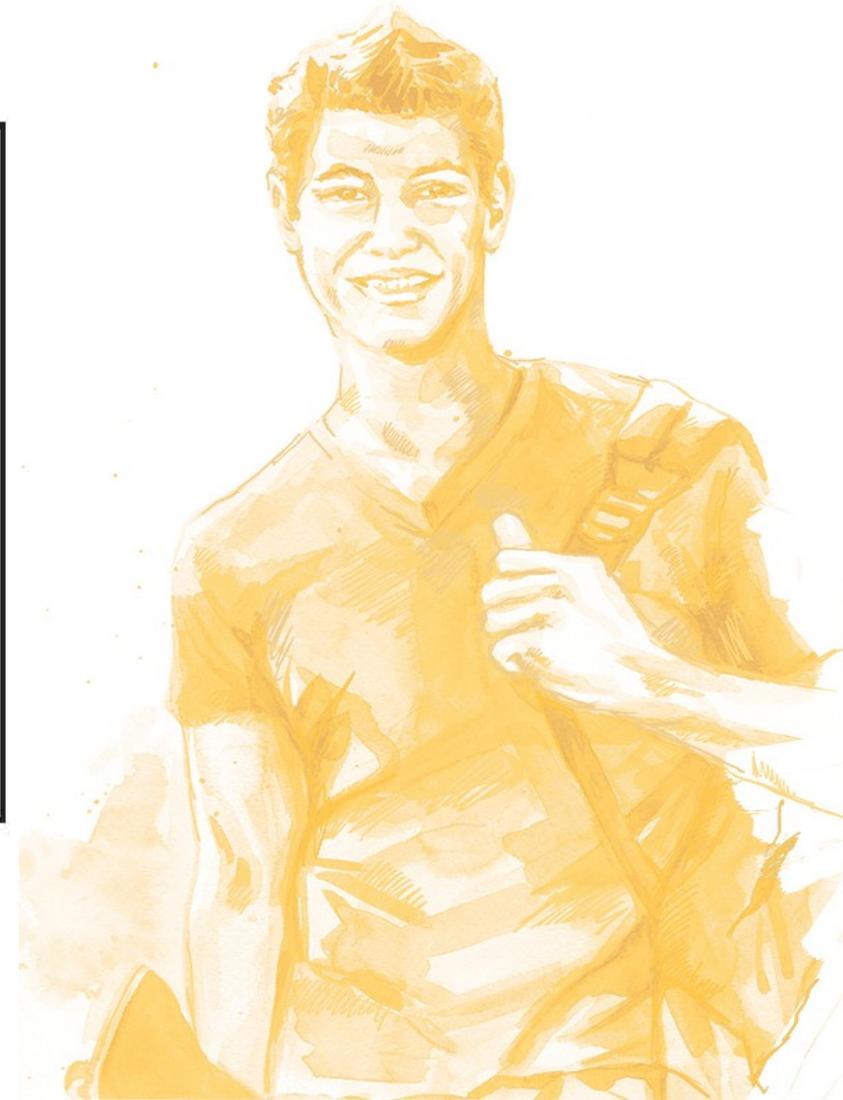
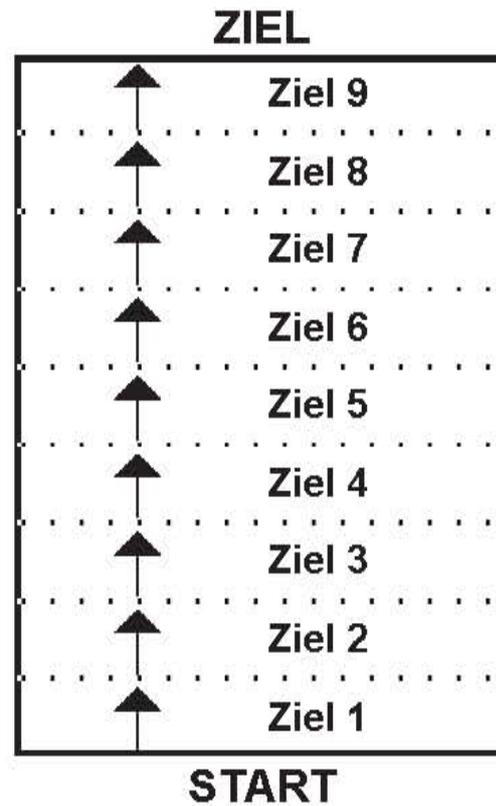
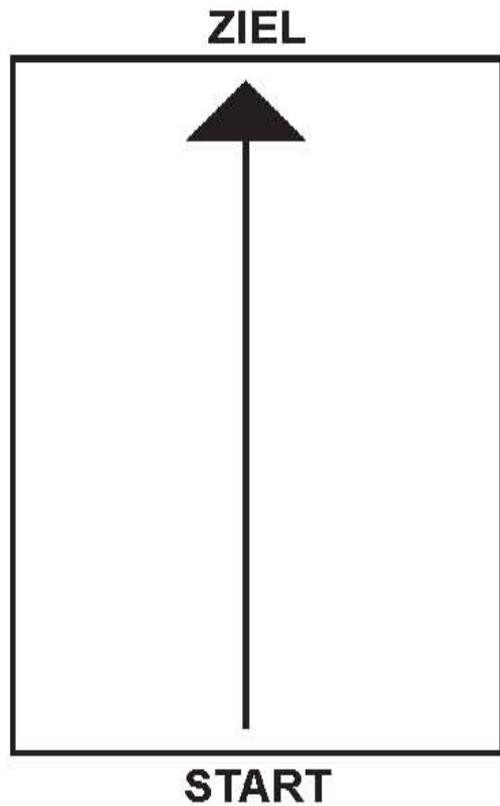
Napoleon Hill kam dabei zu folgendem Ergebnis:

Erfolg hängt von zwei Faktoren ab:

- Die Entwicklung einer persönlichen Zielsetzung
- Ausdauer bei der Verwirklichung der angestrebten Ziele



Zwischenziele führen zum Erfolg



Erfolgreich Lernen



Die Erfolgsformel:

Zielsetzung + Motivation + Arbeit + Ausdauer + positives Denken = **Erfolg**

Umsetzungskompetenz



Dein Zielsystem



ZIEL-
SYSTEM



MASTERZIEL:

👑 Halbmarathon in 6 Monaten in unter 2 Stunden mitlaufen (21,1 km)



TEILZIELE:

- 🎯 Ende Monat 2: 12 km mit 9 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit
 - 🎯 Ende Monat 4: 17 km mit 10 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit
 - 🎯 Ende Monat 6: 22 km mit 11 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit
-



MIKROZIELE:

- 📊 Ist-Analyse: 8 km mit 9 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit geschafft.
- 📊 Check-Up beim Hausarzt
- 📊 Trainingsplan innerhalb 7 Tagen entwickeln
- 📊 Ernährungsplan innerhalb 7 Tagen besorgen
- 📊 Trainingsplan und Ernährungsplan einhalten



ZIEL-
SYSTEM



MASTERZIEL:

👑 1 Millionen Euro Umsatz in 2022 (2019: 350.000 Euro)



TEILZIELE:

🎯 **2020:** 500.000,- Euro Umsatz | Produkt 1: +50.000,- Euro | Produkt 2: +100.000,- Euro

🎯 **2021:** 700.000,- Euro Umsatz | Produkt 1: +75.000,- Euro | Produkt 2: +125.000,- Euro

🎯 **2022:** 1.000.000,- Euro Umsatz | Produkt 1: +100.000,- Euro | Produkt 2: +200.000,- Euro



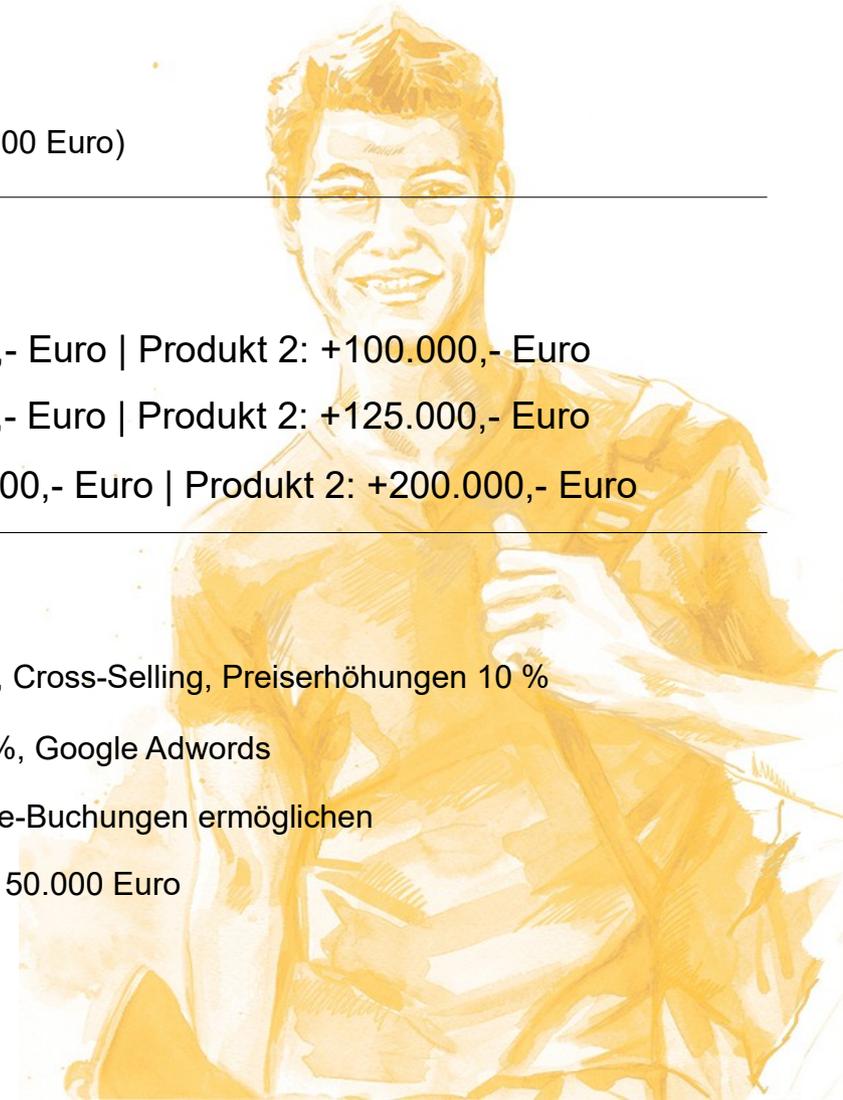
MIKROZIELE:

🔧 2020: Neue Homepage, 1 Vertriebskraft, Flyer überarbeiten, Cross-Selling, Preiserhöhungen 10 %

🔧 2021: 2 Vertriebskräfte, 1 Assistentin, Preiserhöhungen 10 %, Google Adwords

🔧 2022: Verkaufsraum neu gestalten, 2. Filiale gründen, Online-Buchungen ermöglichen

🔧 Puffer: 3. Produkt einführen (geschätzter Umsatz bis 2022): 50.000 Euro



ZIEL-
SYSTEM



MASTERZIEL:

👑 10 Punkte / Note 2 in Mathe im Abschlusszeugnis



TEILZIELE:

🎯 Nächste Kurzarbeit / Mündliche Mitarbeit / Hausaufgabe vorstellen / ... :

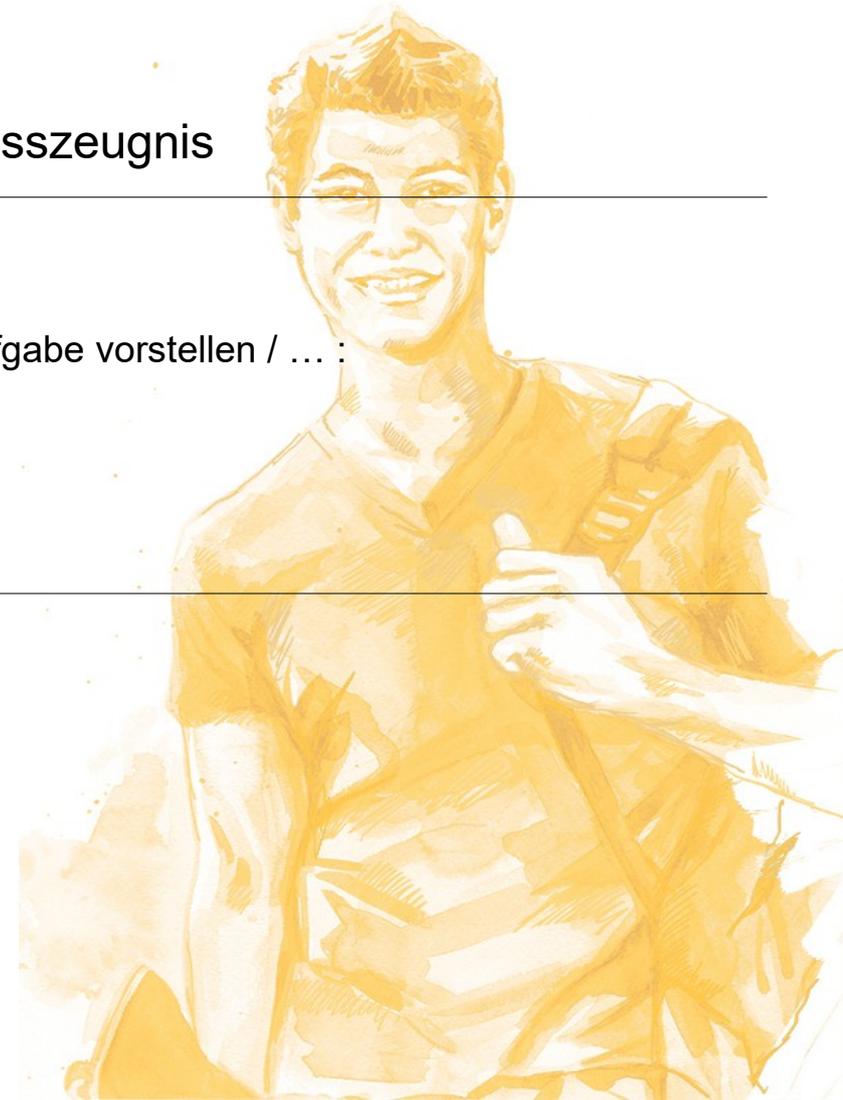
🎯 Note im Zwischenzeugnis:

🎯 ...

🎯 Note im Abitur:



MIKROZIELE:

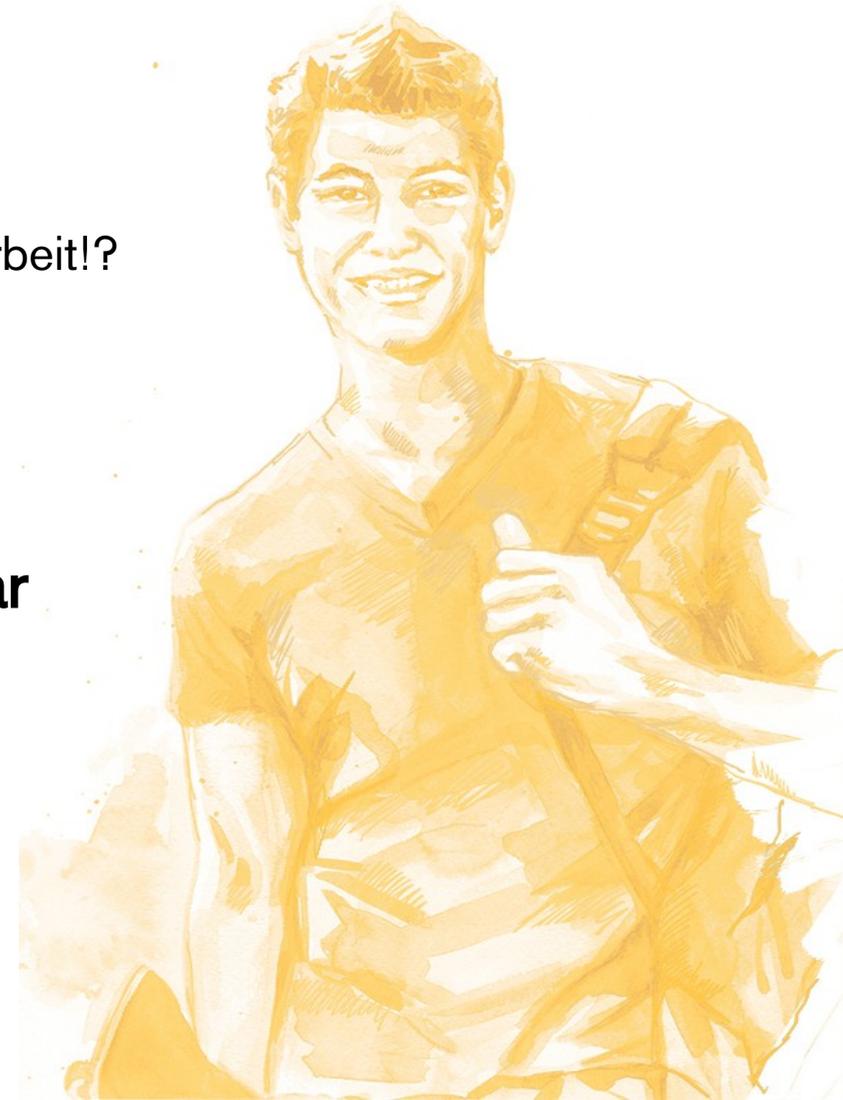


Erfolg: Finanzielle Aspekte

Schüler argumentieren oft:

- Schüler bekommen ja kein Geld für ihre Arbeit!?
- Schule lohnt sich nicht!

**Diese Sichtweise ist falsch!!!
Tatsächlich lässt sich der Wert sogar
leicht errechnen ...**



netto	
durchschnittliches Jahreseinkommen ohne Abitur	28.804,34 €
x 46 Berufsjahre = Lebenseinkommen	1.325.000,00 €
durchschnittliches Jahreseinkommen mit Abitur	36302,33 €
x 43 Berufsjahre = Lebenseinkommen	1.561.000,00 €
⇒ Wert des Abiturs:	236.000,00 €

aufgewendete Stunden, um das Abitur zu erreichen

Schule

zuhause

⇒ gesamter Zeitaufwand:

$$\begin{array}{l}
 \text{h/} \quad 11. \text{ Kl} \\
 \text{Woche} \quad \downarrow 12. \text{ Kl} \\
 \downarrow \\
 27\text{h} \cdot (39+31) = 1890\text{h} \\
 10\text{h} \cdot (39+31) + \underline{100\text{h}} = 800\text{h} \\
 \text{WE+Ferien} \\
 \mathbf{2690\text{h} \approx 2700\text{h}}
 \end{array}$$

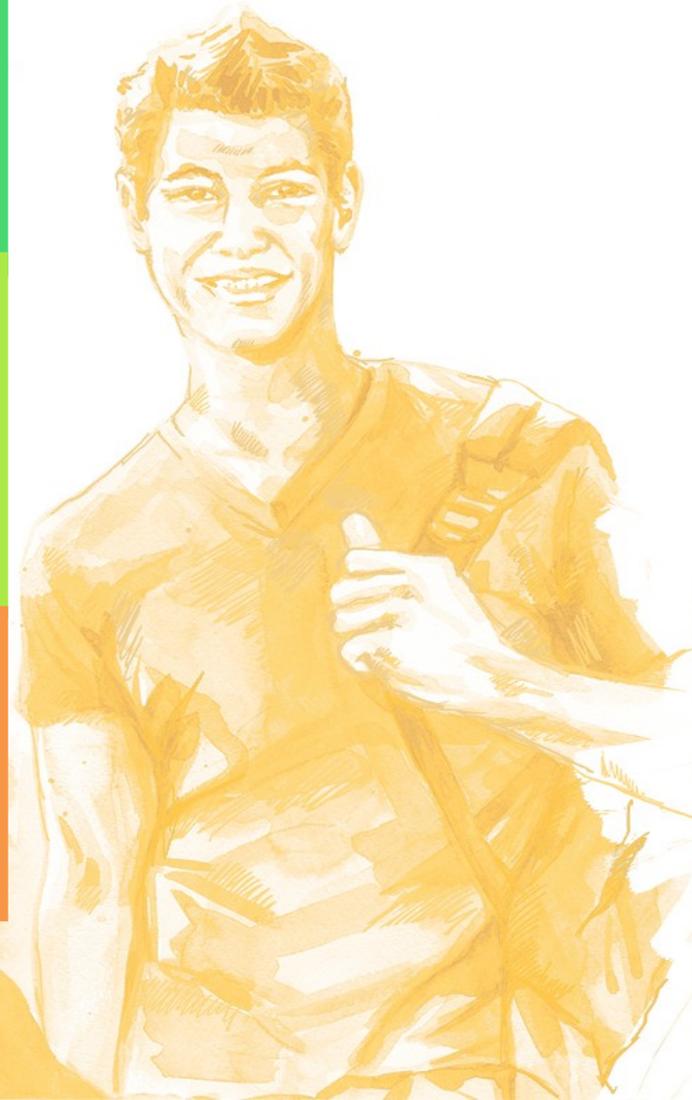
Stundenlohn

$$= \text{Wert des Abiturs} : \text{Zeitaufwand} = \mathbf{236.000 : 2700 = 87,41 \text{ €/h}}$$

Ausgezahlt wird der Lohn nur nicht täglich oder monatlich, sondern im Laufe deines Lebens.

Das Abitur ist daher die beste Investition in die Zukunft, die es gibt.

Quelle: Statista



Was ist Lernen?

Unter Lernen versteht man den absichtlichen und den beiläufigen, individuellen oder kollektiven **Erwerb** von geistigen, körperlichen, sozialen Kenntnissen, **Fähigkeiten** und Fertigkeiten.

=> Wer also richtig lernen will, muss wissen WIE!!!



Lerntypbestimmung



Welcher Lerntyp bist Du?

- Nr. 1 Redet gerne und viel
- Nr. 2 Kann sich Diagramme, Bilder oder Tabellen gut merken
- Nr. 3 Kann vorgelesene Geschichten gut nacherzählen
- Nr. 4 Kann Gehörtes (z.B. Radio) gut nacherzählen
- Nr. 5 Träumt farbig, stellt sich Dinge oft vor - mit vielen Details
- Nr. 6 Behält gut, wenn er sich austauscht
- Nr. 7 Hört gerne Geschichten und Podcasts
- Nr. 8 Spielt gerne und gut Memory oder Puzzle
- Nr. 9 Bewegt sich gerne beim Lernen
- Nr. 10 Stellt oft Fragen zum Schulstoff
- Nr. 11 Setzt Informationen gerne in Handlung um, experimentiert gerne
- Nr. 12 Kann sich gut an Melodien erinnern
- Nr. 13 Nutzt die Finger beim Rechnen
- Nr. 14 Merkt sich Dinge sehr gut, die ausführlich besprochen wurden
- Nr. 15 Liest gerne und kann dies gut wiedergeben
- Nr. 16 Lernt gerne zusammen mit anderen
- Nr. 17 Kaut gerne Kaugummi oder isst etwas beim Lernen
- Nr. 18 Lernt Informationen (z.B. Vokabeln) am besten laut
- Nr. 19 Baut gerne Modelle und kann gut mit Plänen umgehen
- Nr. 20 Fasst Veranschaulichungsmaterial gerne an und untersucht es
- Nr. 21 Macht sich viele Notizen beim Lernen
- Nr. 22 Schaut gerne Tutorials auf YouTube, Instagram, TikTok
- Nr. 23 Meldet sich gerne im Unterricht
- Nr. 24 Lernt am besten, wenn er Dinge selbst(-ständig) umsetzt
- Nr. 25 Lässt sich von Umgebungsgeräuschen leicht ablenken
- Nr. 26 Mag Lehrer, die Diskussionsrunden im Unterricht einbauen
- Nr. 27 Lernt am besten, wenn Lerninhalte aufgeschrieben werden
- Nr. 28 Redet bei vielen Tätigkeiten mit sich selbst



Lerntypbestimmung

Lerntyp „Visuell“: _____ mal
(Nr.: 2, 5, 8, 15, 19, 21, 22, 27)

=> _____ ausgeprägt

Lerntyp „Auditiv“: _____ mal
(Nr.: 3, 4, 6, 7, 12, 14, 18, 25)

=> _____ ausgeprägt

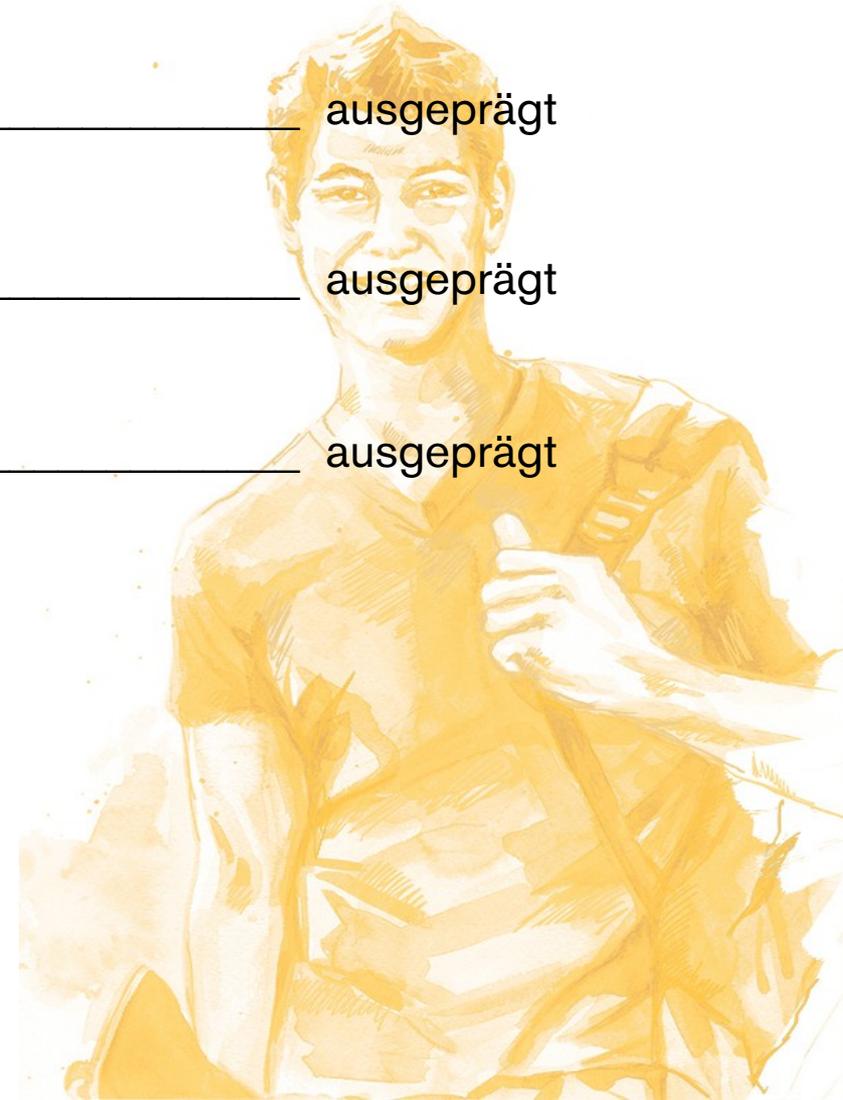
Lerntyp „Kommunikativ“: _____ mal
(Nr.: 1, 6, 10, 16, 18, 23, 26, 28)

=> _____ ausgeprägt

Lerntyp „Motorisch“: _____ mal
(Nr.: 9, 11, 13, 17, 19, 20, 24, 27)

=> _____ ausgeprägt

5-6 mal: sehr stark ausgeprägt
4 mal: stark ausgeprägt
3 mal: mittel stark ausgeprägt
2 mal: wenig stark ausgeprägt
1 mal: sehr wenig stark ausgeprägt
0 mal: überhaupt nicht ausgeprägt



Lerntypbestimmung

So fördert man den visuellen Typ:

Der visuelle Lerntyp **lernt am besten über das Sehen und durch Beobachten**. Er sollte möglichst ein Lernangebot wählen, indem die **Informationen in erster Linie visualisiert dargestellt** werden.

Male **Mindmaps, Bilder**, arbeite mit **farbigen Stiften oder Markern**.

Nutze Flipcharts oder Papierwände und arbeite mit **Tutorials (YouTube, ...)** zu deinen Themen.

Gelerntes **mitschreiben, notieren und zusammenfassen** ist sehr effektiv.

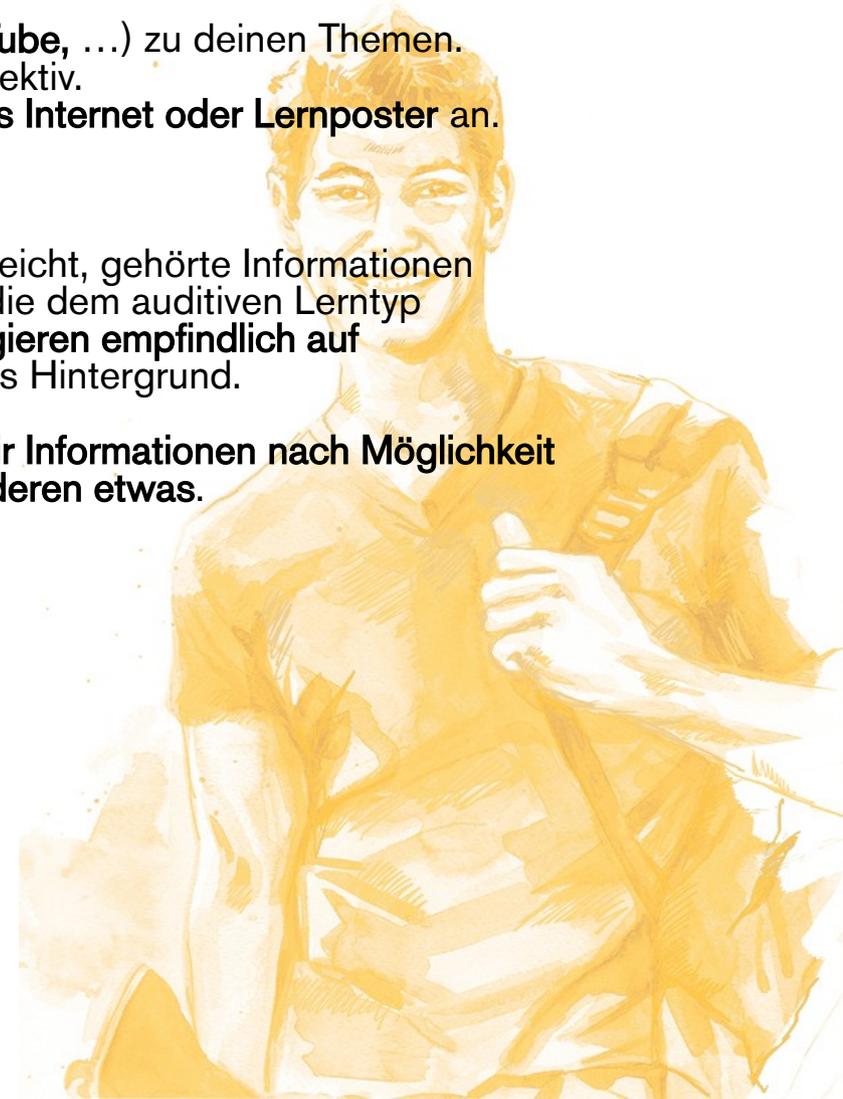
Als Lernhilfen bieten sich **Bücher, Skizzen, Bilder, Lernkarteien, das Internet oder Lernposter** an.

So fördert man den auditiven Typ:

Der auditive Lerntyp **lernt am besten über das Gehör**. Es fällt ihm leicht, gehörte Informationen aufzunehmen, wiederzugeben oder zu behalten. Viele Menschen, die dem auditiven Lerntyp zuzuordnen sind, **führen gerne Gespräche** mit sich selbst und **reagieren empfindlich auf störende Geräuschquellen**. Sie mögen in der Regel keine Musik als Hintergrund.

Nutze vor allem **auditive Informationsquellen**.

Lerne laut, hör dir Dokumentationen an, **höre Podcasts** und **lese dir Informationen nach Möglichkeit laut vor**. Sprich mit anderen über deine Lerninhalte und **erkläre anderen etwas**.



Lerntypbestimmung

So fördert man den motorischen Typ:

Der motorische Lerntyp **lernt am besten durch und mit der Bewegung**. Er führt gerne Handlungsabläufe durch, weil er sie so besser nachvollziehen kann. Er ist auf diesem Wege **am Lernprozess direkt beteiligt** und sammelt seine **Informationen und Erfahrungen beim direkten Tun**. Verarbeite Informationen in erster Linie über die Handlungsebene. Baue Dinge nach, **nutze haptisches Veranschaulichungsmaterial**, **rechne so viele Aufgaben wie möglich selbst nach und bewege dich beim Lernen**.

So fördert man den kommunikativen Typ:

Der kommunikative Lerntyp **braucht den Austausch und die Unterhaltung zum Lernen**. **Nutze Gespräche** mit Freunden oder Eltern um Informationen zu verarbeiten. **Diskutiere mit anderen, widerspreche auch mal, rege Freunde zum Nachdenken und Sprechen über deine Themen an**. Nutze **Gruppenarbeiten**, Rollenspiele und das **Lernen mit Mitschülern**. Erkläre dabei gerne anderen etwas.



Lernpsychologie

Wahrnehmungsmöglichkeiten

1. auditiv



3. kommunikativ

2. visuell



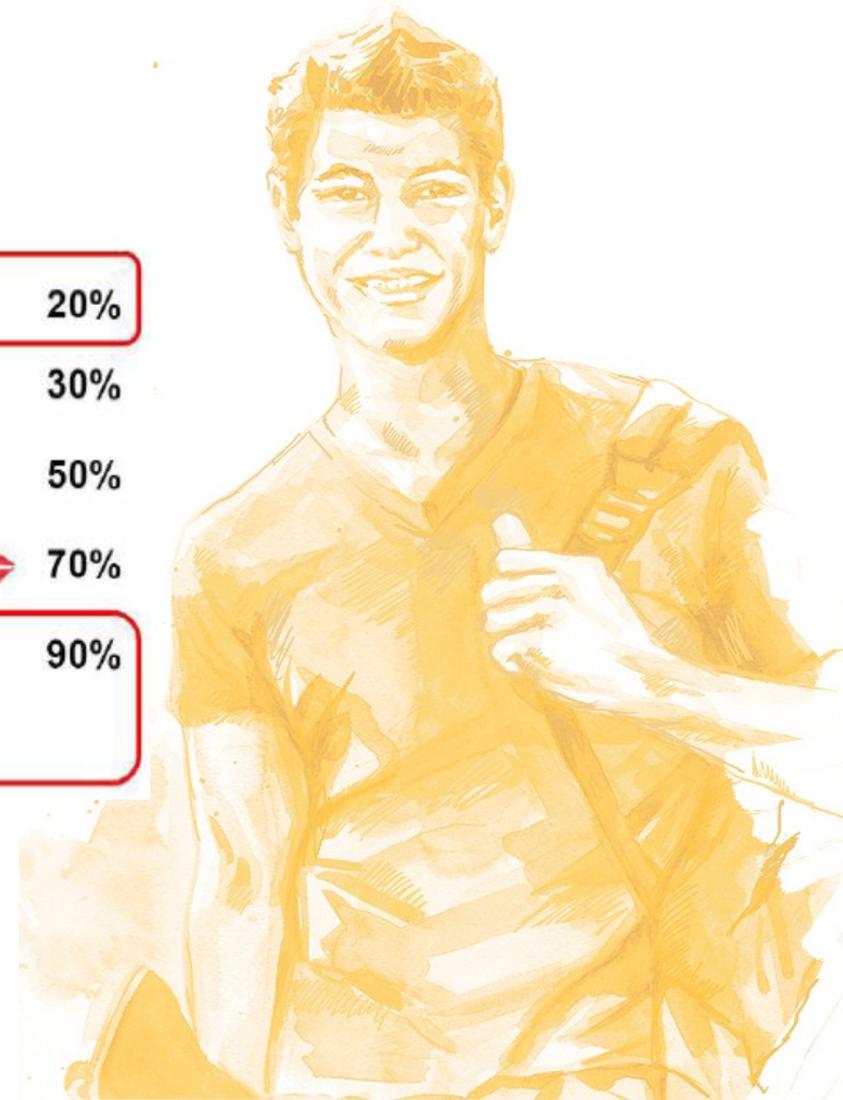
4. motorisch



Lernpsychologie

Wahrnehmungsmöglichkeiten

1. Nur Hören		20%
2. Nur Sehen		30%
3. Sehen und Hören	 & 	50%
4. Sehen, Hören und Diskutieren	 &  & 	70%
5. Sehen, Hören, Diskutieren und selber Tun	 &  &  & 	90%



Der Marshmallo-Test ...



Der Marshmallo-Test

13 Jahre später lud man die inzwischen jungen Erwachsenen nochmals ein. Es zeigte sich, dass die damaligen Kinder mit der Fähigkeit zum Belohnungsaufschub ...

- zielstrebig und erfolgreicher in der Schule waren,
- besser mit Rückschlägen umgehen konnten
- und schließlich auch als Erwachsene deutlich erfolgreicher wurden.



Erfolg & Mindset

Deine Learnings:

- Setze dir konkrete Notenziele (Zielsystem)
- Lerne nach deinem Lerntyp
- Du hast einen extrem hohen Stundenlohn
- Prinzip des Belohnungsaufschubs

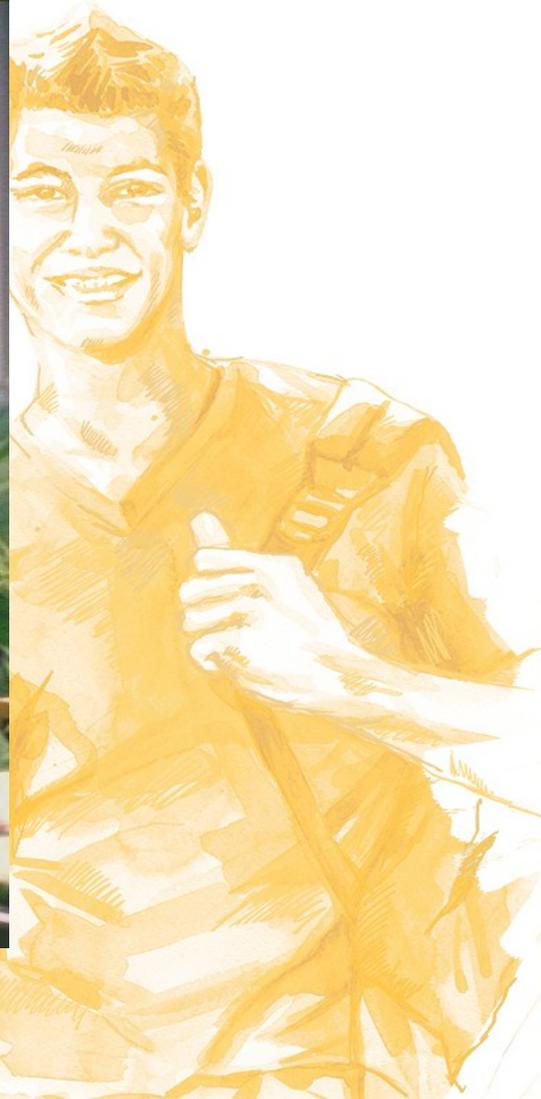


2. MOTIVATION vs. ORGANISATION

*„Wenn ich acht Stunden Zeit hätte, um einen Baum zu fällen, würde ich sechs Stunden damit verbringen, meine Axt zu schleifen.“
(Abraham Lincoln)*



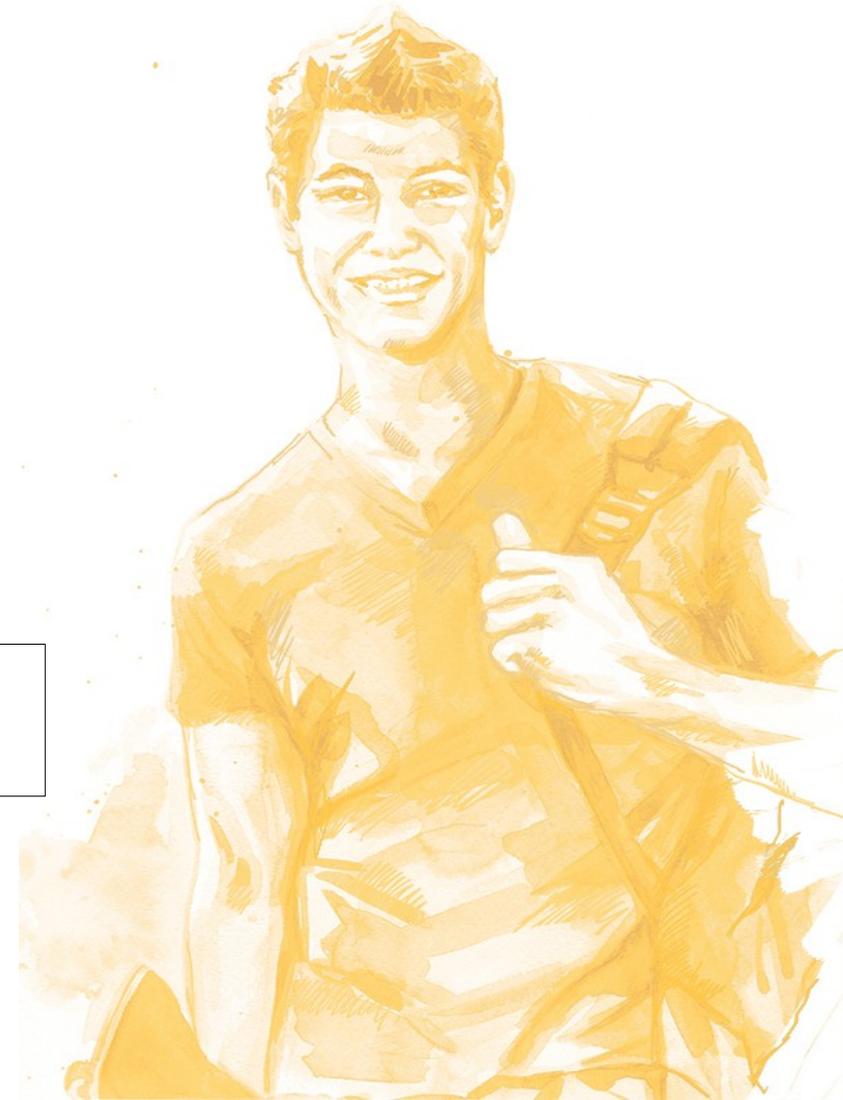
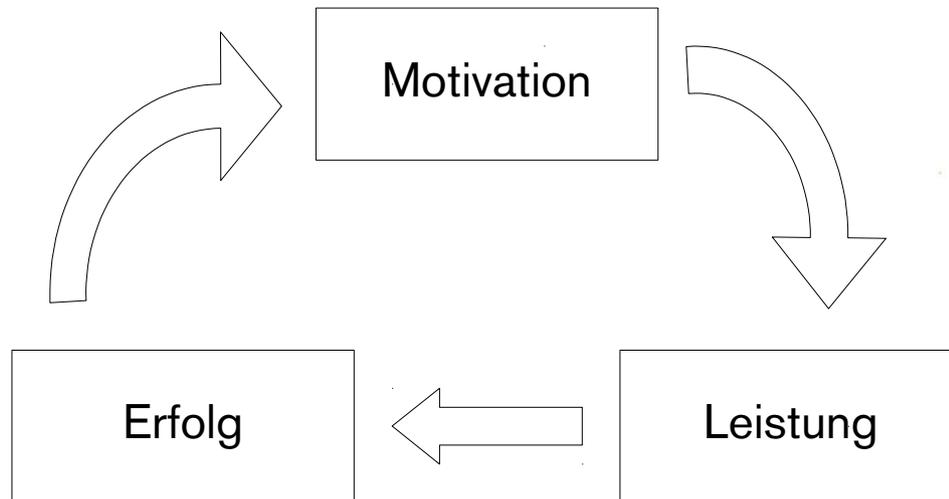
Motivation





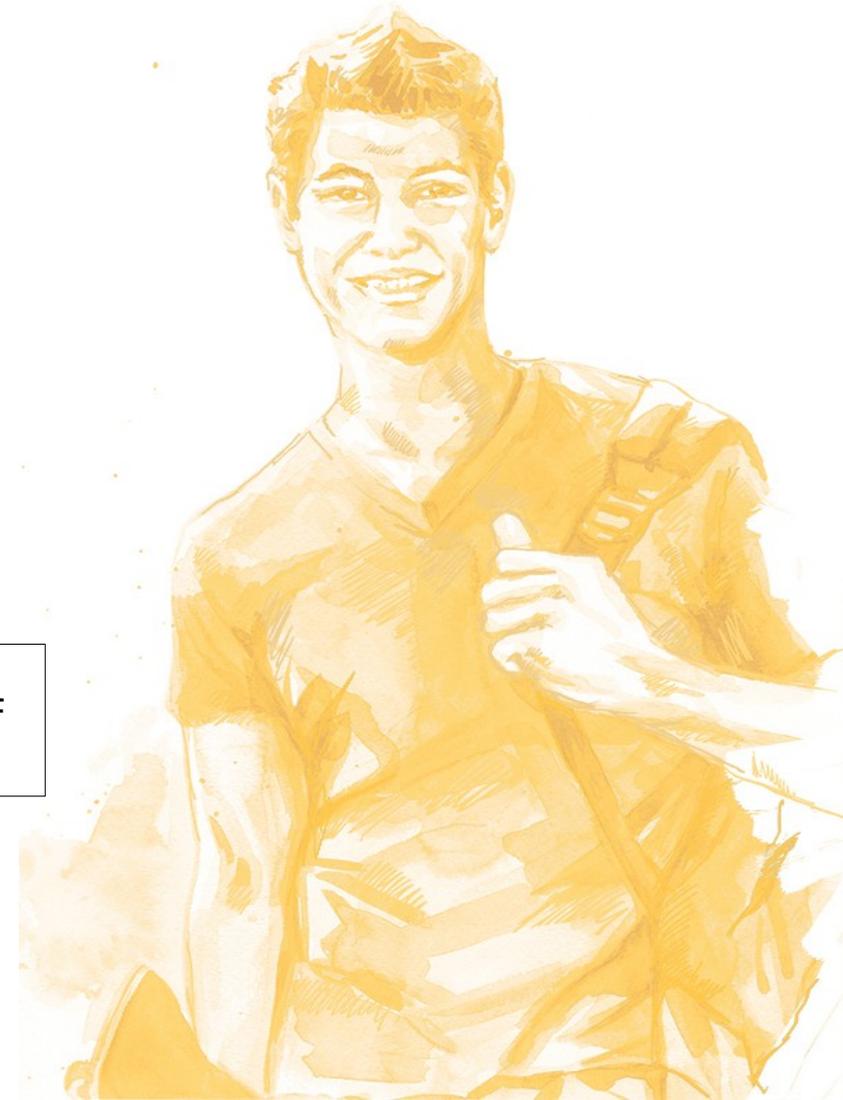
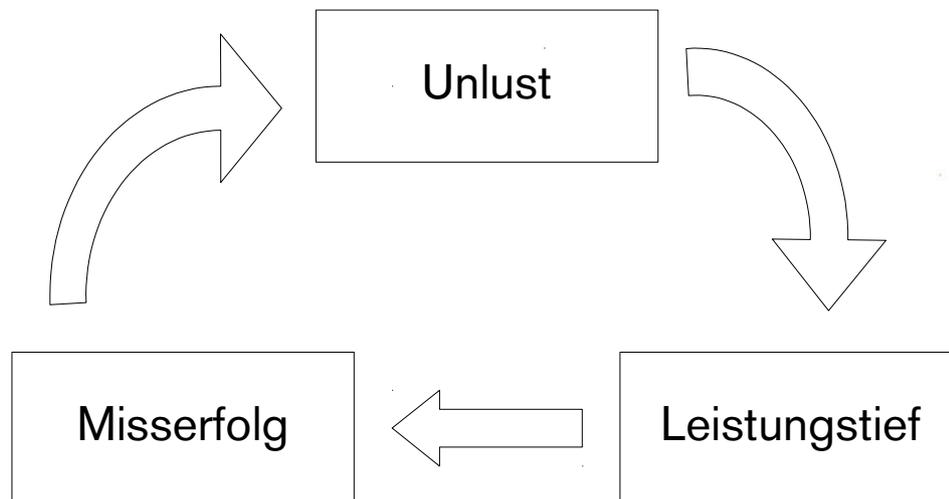
Motivation

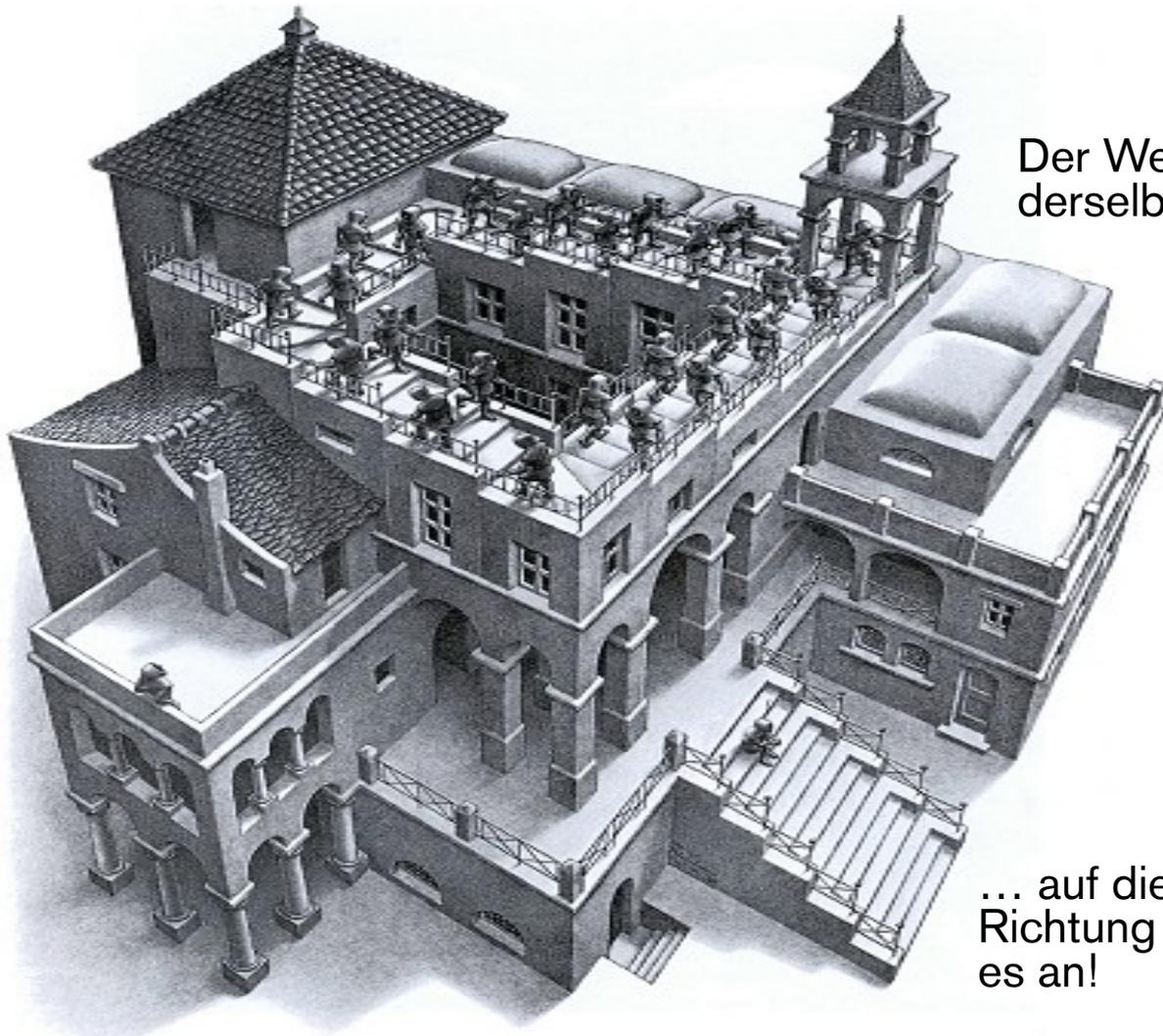
Die Erfolgsspirale



Motivation

Der Teufelskreis





Der Weg ist
derselbe ...

... auf die richtige
Richtung kommt
es an!



Der Schreibtisch

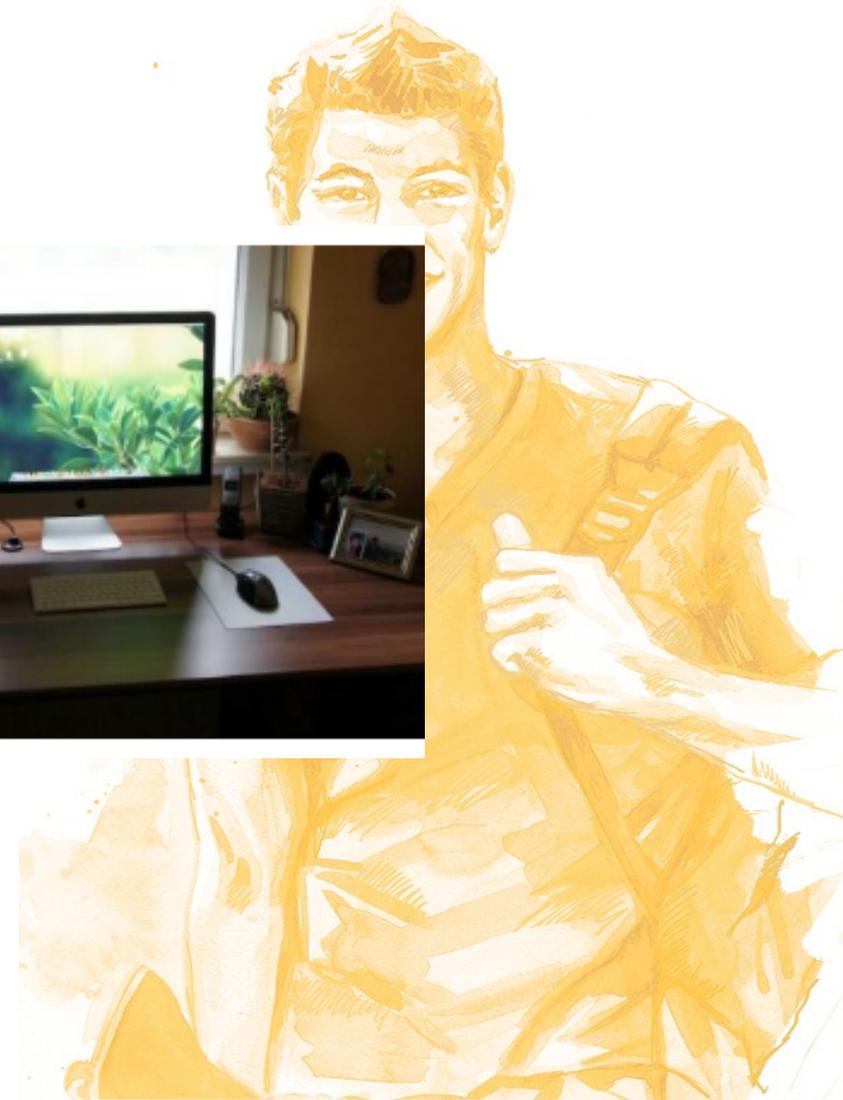
- Schreibtischunterlage
- Schreibsachen
- Geodreieck / Lineal
- Wörterbuch
- Taschenrechner
- Zettelbox
- Gute Lampe
- Papierkorb
- Uhr

**=> Nur das auf dem Schreibtisch,
was gerade benötigt wird!**



Der Schreibtisch

Wo lernt man wohl effektiver!?



Smartphone am Schreibtisch?

- Nützliche Apps ausprobieren
- Leo / Duden
- YouTube
- Instagram
- Siri / Alexa / ...



NICKKLUPAK



Perfektes Zeitmanagement in 3 Schritten:

- 1. Pausen
- 2. Hausaufgabenheft = Terminkalender
- 3. Lernplan

⇒ Der richtige Umgang mit der Zeit
erhöht die Lerneffektivität und die Motivation.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 Uhr	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen		
07:00 Uhr	7:15 Abfahrt						
07:30 Uhr							
08:00 Uhr	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
08:30 Uhr							
09:00 Uhr							
09:30 Uhr							
10:00 Uhr						Aufstehen	
10:30 Uhr						Frühstück	
11:00 Uhr							
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:00 Uhr						Mittagessen	
13:30 Uhr		Heimfahrt		Heimfahrt	Heimfahrt		
14:00 Uhr		Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen		
14:30 Uhr							
15:00 Uhr							
15:30 Uhr							
16:00 Uhr							
16:30 Uhr							
17:00 Uhr							
17:30 Uhr	Abendessen	Abendessen		Abendessen			
18:00 Uhr							
18:30 Uhr							
19:00 Uhr					Abendessen		
19:30 Uhr							
20:00 Uhr			Abendessen				
20:30 Uhr							
21:00 Uhr							
21:30 Uhr							
22:00 Uhr							
22:30 Uhr							
23:00 Uhr							
23:30 Uhr							
24:00 Uhr							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 Uhr	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen		
07:00 Uhr	7:15 Abfahrt						
07:30 Uhr							
08:00 Uhr	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		Auswärtsspiel
08:30 Uhr							
09:00 Uhr							
09:30 Uhr							
10:00 Uhr						Aufstehen	
10:30 Uhr						Frühstück	
11:00 Uhr							
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:00 Uhr						Mittagessen	
13:30 Uhr		Heimfahrt		Heimfahrt	Heimfahrt		
14:00 Uhr		Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen		
14:30 Uhr							
15:00 Uhr							
15:30 Uhr							
16:00 Uhr							
16:30 Uhr					Training		
17:00 Uhr							
17:30 Uhr	Abendessen	Abendessen		Abendessen			
18:00 Uhr							
18:30 Uhr							
19:00 Uhr	Training	Training		Training	Abendessen		
19:30 Uhr							
20:00 Uhr			Abendessen				
20:30 Uhr							
21:00 Uhr							
21:30 Uhr							
22:00 Uhr							
22:30 Uhr							
23:00 Uhr							
23:30 Uhr							
24:00 Uhr							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 Uhr	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen		
07:00 Uhr	7:15 Abfahrt						
07:30 Uhr							
08:00 Uhr	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		Auswärtsspiel
08:30 Uhr							
09:00 Uhr							
09:30 Uhr							
10:00 Uhr						Aufstehen	
10:30 Uhr						Frühstück	
11:00 Uhr						Lernzeit	
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:00 Uhr						Mittagessen	
13:30 Uhr		Heimfahrt		Heimfahrt	Heimfahrt	Lernzeit	
14:00 Uhr		Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen		
14:30 Uhr							
15:00 Uhr							
15:30 Uhr							
16:00 Uhr							
16:30 Uhr					Training		
17:00 Uhr							
17:30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Lernzeit	Abendessen			Lernzeit
18:00 Uhr							
18:30 Uhr							
19:00 Uhr	Training	Training		Training	Abendessen		
19:30 Uhr							
20:00 Uhr			Abendessen				
20:30 Uhr					Lernzeit		
21:00 Uhr							
21:30 Uhr	Lernzeit						
22:00 Uhr							
22:30 Uhr							
23:00 Uhr							
23:30 Uhr							
24:00 Uhr							

Zeitmanagement - 2 AddOn-Tipps:

- 1. Kleine Zeitgeschenke nutzen
- 2. NETFLIX ohne schlechtes Gewissen schauen



Motivationstief besiegen

– die WOOP-Methode:

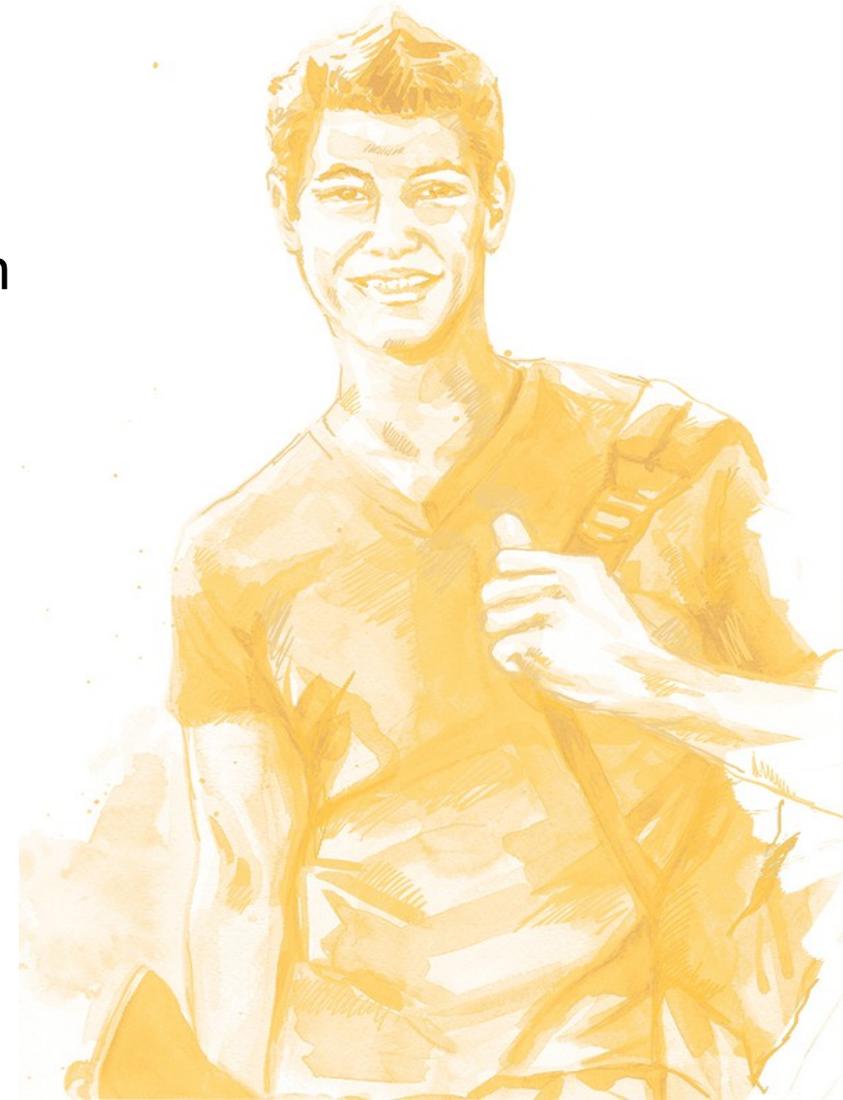
- W
- O
- O
- P



Motivation

- 3 AddOn-Tipps:

- 1. Sorge für Erfolgserlebnisse
- 2. Starte mit deinem Lieblingsfach
- 3. Belohne dich



Motivation vs. Organisation

Deine Learnings:

- Schreibtisch aufräumen
- Kein Smartphone am Schreibtisch
- Berg an Aufgaben überschaubar machen
= Checkliste / ToDo-Liste = Hausaufgabenheft
- Lernplan verwenden
- Sorge für Erfolgserlebnisse
- Woop-Methode



3. LIFESTYLE & METHODEN

*„Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Kicks einmal geübt hat,
aber ich fürchte mich vor dem, der einen Kick 10.000 mal geübt hat.“
(Bruce Lee)*



LIFESTYLE:

Ernährung / Bewegung / Supplements



Arbeit





Instagram

Instagram profile for 'nickklupak'. The profile shows 238 posts, 423 followers, and 96 accounts followed. The bio identifies Nick Klupak as a 'Dein Abiturcoach' and 'TrainerIn', listing his roles as a math teacher, hobby teacher, and entrepreneur. It includes a link to 'linktr.ee/nickklupak' and the location 'Regensburg, Germany'. The navigation bar at the bottom shows icons for Home, Search, Post, Activity, and Profile.

YouTube

YouTube channel page for 'nick klupak'. The channel has 27 videos and 72 subscribers. The video list includes: 'Wie Du in weniger ZEIT mehr LERNST | Die 4-Schritte...' (9:39), 'Entscheidung Bestnoten - by Nick Klupak' (1:28), 'Wie Du in 5 Minuten 100% produktiver wirst - 5 Tipps' (6:24), and 'Diese 5 Gründe hindern DICH,'. The bottom navigation bar shows 'Start', 'Trends', and 'Mediathek'.

Upspeak

Upspeak profile for 'Nick Klupak'. The profile description states: 'Nick Klupak ist dein Mentor für Schule & Abitur, sowie Gründer und Inhaber von AKADEMUS...mehr'. The video feed shows two posts: '6 TIPPS, mit denen Du 3 PUNKTE mehr in deiner nächsten Klausur bekommst' (6m 45s) and '5 MORGENRITUALE extrem erfolgreicher Schüler' (3m 44s). A '+ Speak' button is visible at the bottom.

TikTok

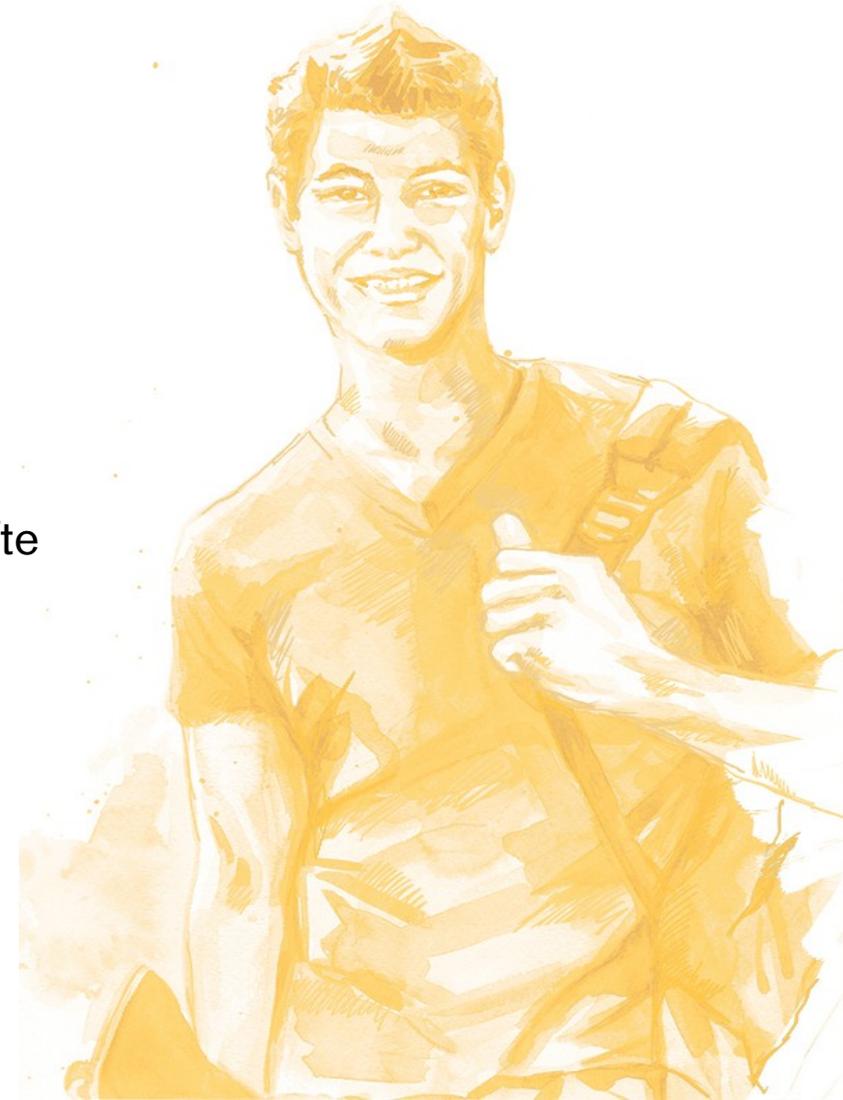
TikTok profile for 'Nick Klupak' (@nickklupak). The profile shows 17 videos, 7 followers, and 107,7K likes. The bio includes the text 'Iaulhcs tsi nnak nesel sad reW' and the hashtag '#1minutemathe'. The video feed shows three videos: 'Entwürfe' (4 views), 'Ich, wenn ich über 10.000 Follower auf TikTok habe' (2728 views), and 'Gemischte Brüche umwandeln' (281,6K views). The bottom navigation bar shows 'Home', 'Entdecken', '+', 'Posteingang', and 'Ich'.



Arbeit – Weißes Blatt

Die Weiße-Blatt-Methode

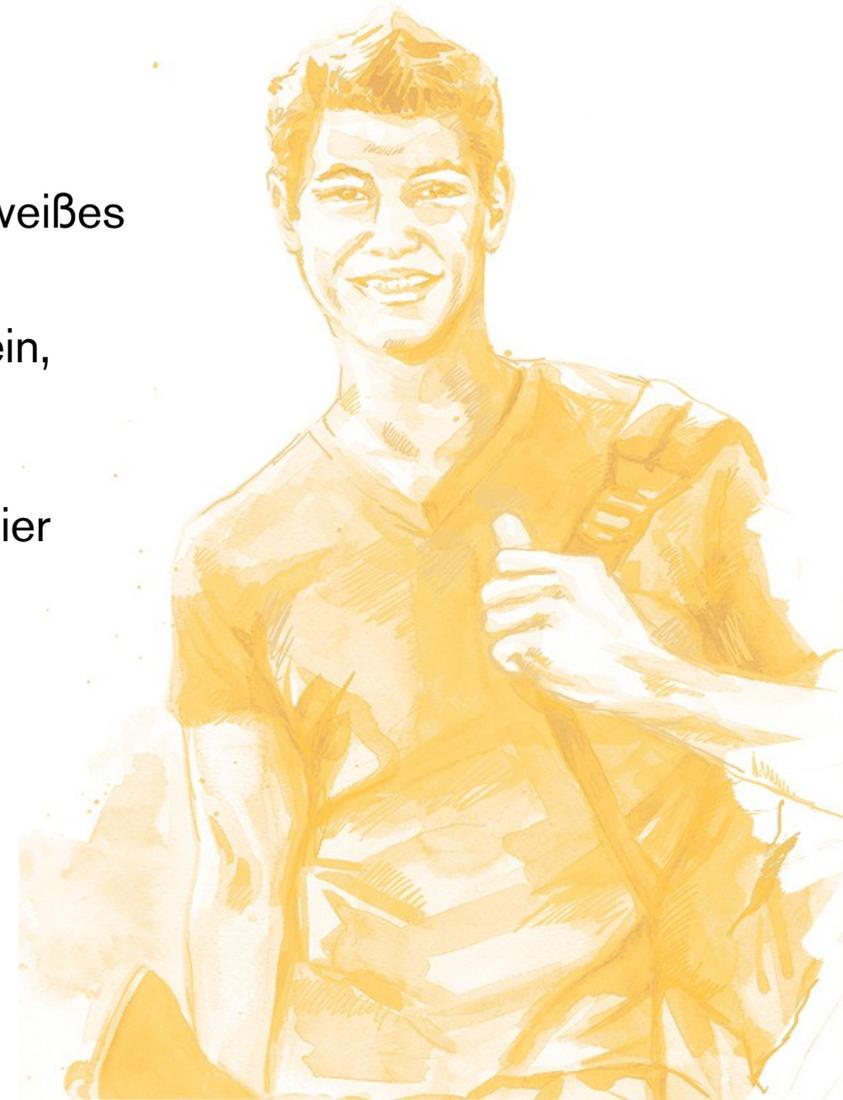
- Bloßes Durchlesen ist ineffektiv
- Informationen werden am besten abgespeichert, wenn der Lernstoff oft wiederholt wird
- Learning by doing
- Im Abitur gibt es auch nur ein weißes Blatt und Stifte



Arbeit – Weißes Blatt

Anwendung der Weißen-Blatt-Methode:

1. Man schreibt die zu lernende Lektion auf ein leeres weißes Blatt Papier, ohne weitere Hilfsmittel zu verwenden.
2. Stimmt die Lösung mit der Musterlösung nicht überein, startet man erneut mit einem leeren weißen Blatt.
3. Diesen Vorgang wiederholt man solange, bis die geschriebene Lösung auf dem leeren weißen Blatt Papier mit der Musterlösung übereinstimmt.



Weißes Blatt

Beispiel: Lerne folgende Tabelle

Regierungsbezirk	Hauptstadt	Fläche in 1000 km ²
Oberbayern	München	17,5
Niederbayern	Landshut	10,3
Oberpfalz	Regensburg	9,7
Oberfranken	Bayreuth	7,2
Mittelfranken	Ansbach	7,2
Unterfranken	Würzburg	8,5
Schwaben	Augsburg	10,0



Weißes Blatt

Beispiel: Lerne folgende Tabelle

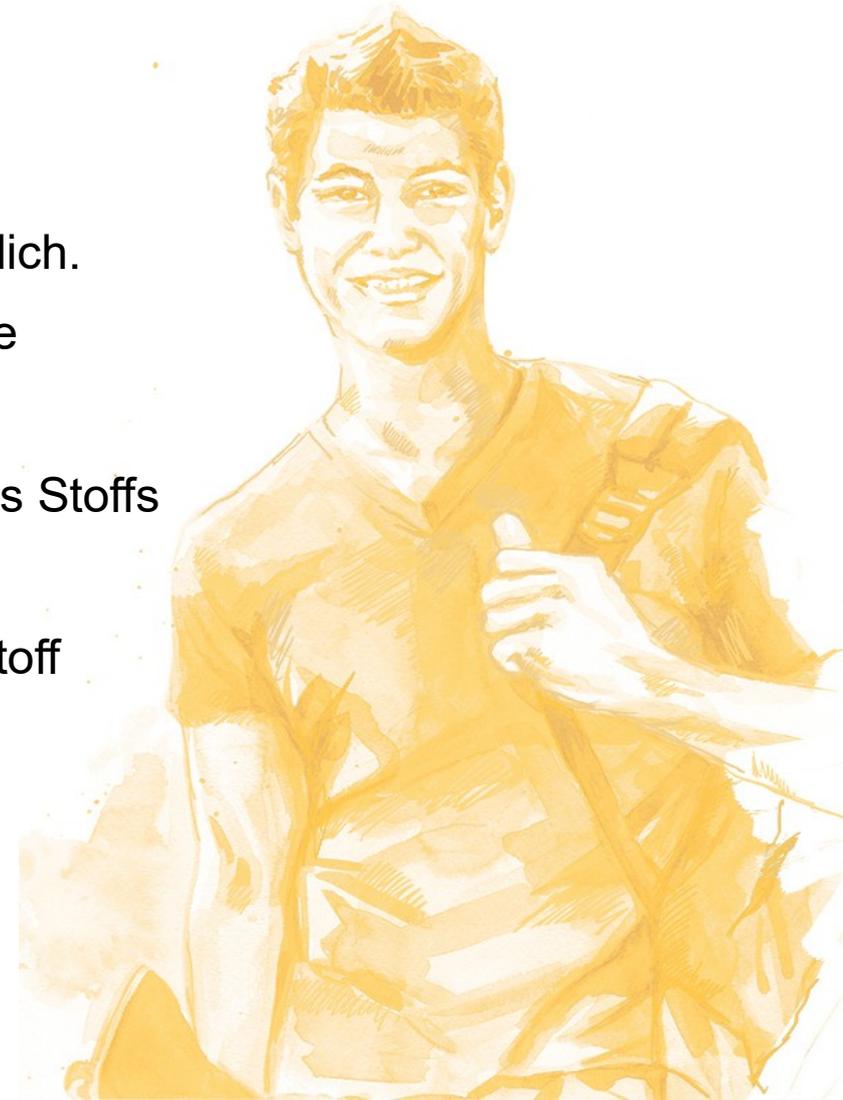
1. Wie heißen die Hauptstädte der beiden flächenmäßig kleinsten Regierungsbezirke Bayerns?
2. Nenne die Regierungsbezirke, deren Hauptstädte auf „-burg“ enden.
3. Nenne Hauptstadt und Fläche von Niederbayern.
4. Wie groß ist die Fläche aller fränkischen Regierungsbezirke zusammen?



Arbeit – Spicker

Spicker - Methode

- Spickzettel machen den Lernstoff übersichtlich.
- Man ist gezwungen die wesentlichen Inhalte herauszufiltern.
- Bereits beim Schreiben wird ein Großteil des Stoffs gelernt.
- Zusammenhänge und ein roter Faden im Stoff werden plötzlich klar.



Arbeit – Spicker

Beispiel:

Erstelle für untenstehende Informationen einen guten Spicker!

Napoleon Bonaparte, als Kaiser Napoleon I., wurde am 15. August 1769 in Ajaccio auf Korsika geboren und starb am 5. Mai 1821 in Longwood House auf St. Helena im Südatlantik. Er war ein französischer General, Staatsmann und Kaiser. Aus korsischer Familie stammend, stieg Bonaparte während der Französischen Revolution in der Armee auf. Er erwies sich als ein militärisches Talent ersten Ranges. Vor allem die Feldzüge in Italien und in Ägypten machten ihn populär und zu einem politischen Hoffnungsträger. Dies ermöglichte ihm, durch den Staatsstreich des 18. Brumaire VIII (9. November 1799) die Macht in Frankreich zu übernehmen. Zunächst von 1799 bis 1804 als Erster Konsul der Französischen Republik und anschließend bis 1814 als Kaiser der Franzosen stand er einem halbdiktatorischen Regime mit plebiszitären (Plebiszit = Volksbeschluss von lateinisch plebiscitum) Elementen vor.



Arbeit – Spicker

Kannst du nun folgende Fragen beantworten?

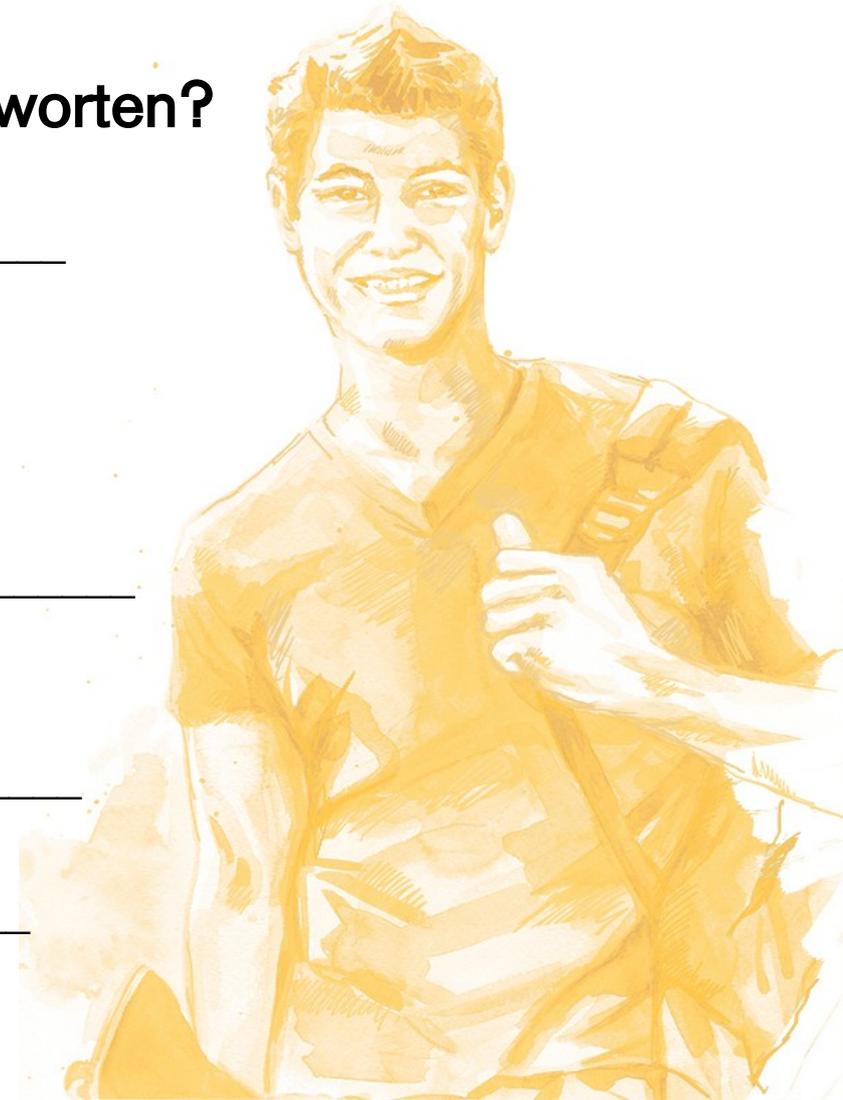
Wie alt wurde Napoleon? _____

Wo liegt Ajaccio? _____

Wo machte sich Napoleon neben Italien noch einen guten Namen als Feldherr? _____

In welchem Zeitraum wurde Napoleon erster Konsul? _____

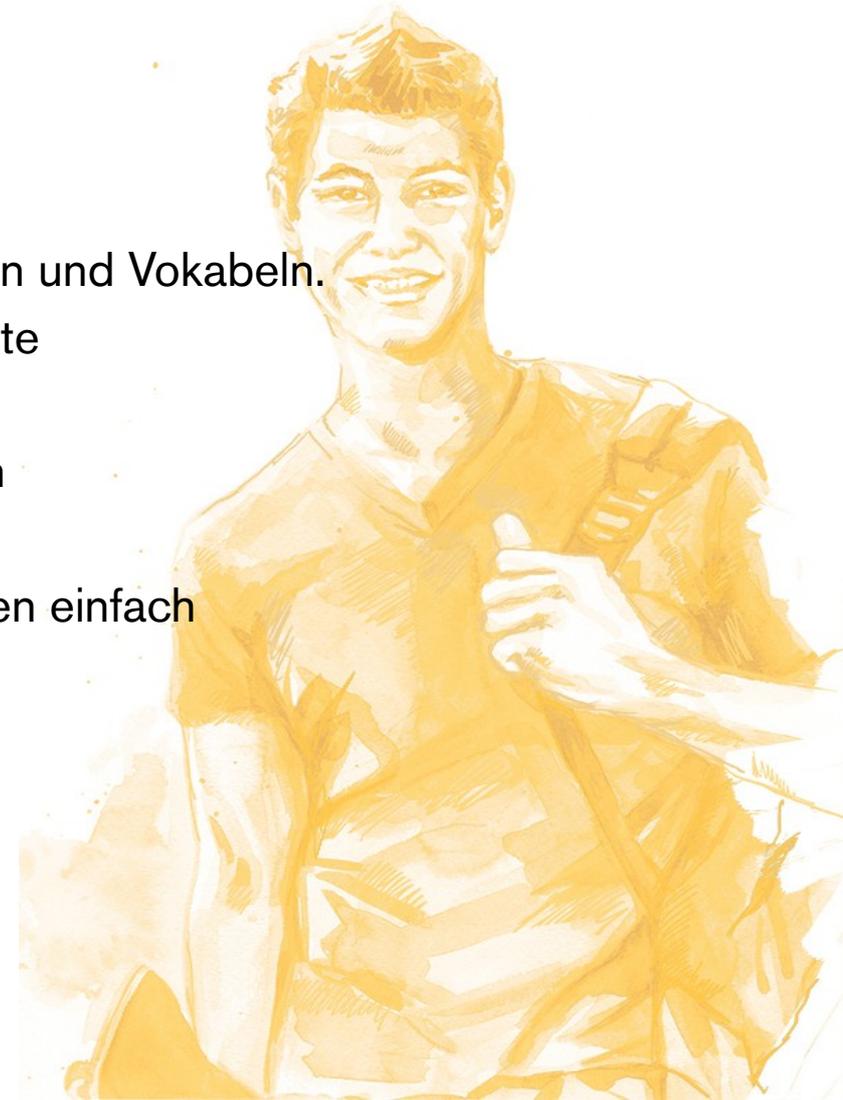
Für was steht Plebiszit? _____



Arbeit – Karteikarten

Karteikarten - Methode

- Besonders geeignet zum Lernen von Begriffen und Vokabeln.
- Ständiges Wiederholen speichert das Gelernte im Langzeitgedächtnis ab.
- Bereits beim Schreiben der Kärtchen wird ein Großteil des Stoffs gelernt.
- Nicht gewusste Begriffe oder Vokabeln können einfach im Kärtchenstapel oben abgelegt werden.



Arbeit – Karteikarten

Karteikarten - Methode

Vorderseite

Satz von Pythagoras

Freundschaft

Wann endete der 2. Weltkrieg

Rückseite

$a^2 + b^2 = c^2$

friendship

8. Mai 1945

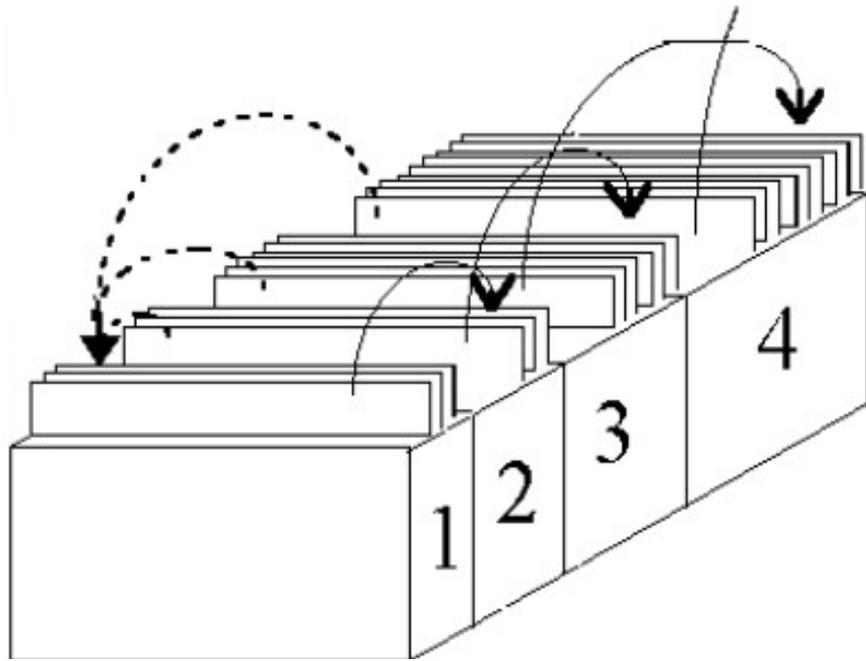


**Erstelle nun 3 Karteikarten
deiner Wahl ...**



Arbeit – Karteikarten

Karteikarten - Methode



Deine Top-3-Learnings?!



ZIEL-
SYSTEM



MASTERZIEL:

👑 10 Punkte / Note 2 in Mathe im Abschlusszeugnis



TEILZIELE:

🎯 Nächste Kurzarbeit / Mündliche Mitarbeit / Hausaufgabe vorstellen / ... :

🎯 Note im Zwischenzeugnis:

🎯 ...

🎯 Note im Abitur:



MIKROZIELE:



Arbeit

Nach einer Erklärung für ihr Genie gefragt, antworteten sie:

„Es ist 99 % Transpiration und 1 % Inspiration.“
Thomas A. Edison

„Wenn die Leute wüssten, wie hart ich arbeite, um zu meinem Meistertum zu gelangen, würde es ihnen gar nicht mehr so wunderbar erscheinen.“

Michelangelo

„Talent hilft, aber nur Arbeit bringt dich ans Ziel.“
David Garrett



4. LEVEL UP

„Du gewinnst nie allein. An dem Tag, an dem Du was anderes glaubst, fängst Du an zu verlieren.“
(Mika Häkkinen, finnischer Rennfahrer)



Aufgabe 1: **Wie schaffst Du es regelmäßig an den Schreibtisch?**

- Schreibtisch organisieren
- Feste Lernzeiten planen
- Kleine Zeitgeschenke nutzen
- Mit Lieblingsfach starten
- WOOP'en
- ...



Aufgabe 2: **Wie kannst Du deine Konzentration & Produktivität steigern?**

- Schreibtischlampe
- Pausen alle 60 – 90 Minuten
- Smartphone aus
- Supplements
- Anwendung von Karteikarten
- ...



Die Erfolgsformel:

Zielsetzung + Motivation + Arbeit + Ausdauer + positives Denken = **Erfolg**

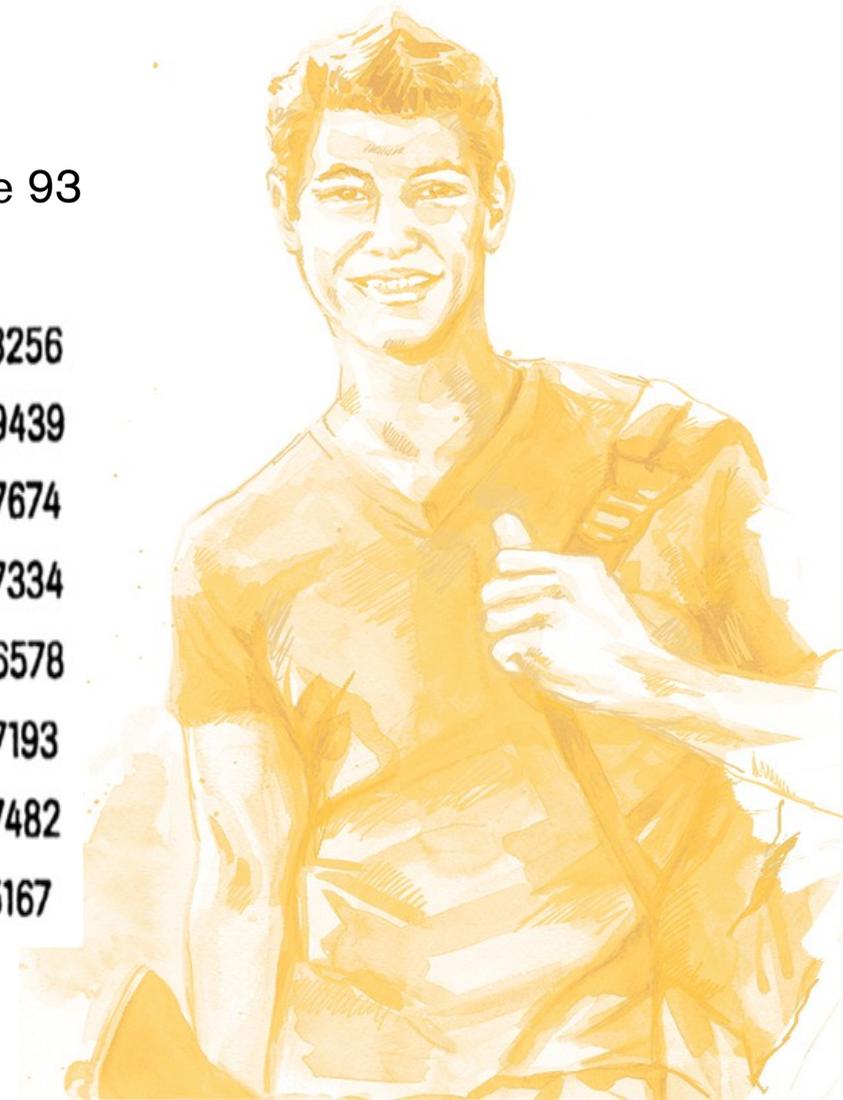
Umsetzungskompetenz



Ausdauer – Konzentration

Streiche alle Buchstabenblöcke durch, in denen die 93 vorkommt. (60 Sekunden Zeit!)

834775	671938	473456	781678	4167782	6259361	5748256
675829	741693	657167	935436	5654756	3269347	2889439
736593	478545	925624	552174	5786575	3548627	2937674
867673	254267	123475	456866	7374161	2793647	3647334
574284	657167	548564	782748	3169371	6375547	2846578
493742	161371	637846	378567	8274693	5657486	2847193
247825	671785	464756	717934	7584181	2748567	1557482
876582	937612	789367	193564	4765719	6935046	5175167



Ausdauer – Konzentration

Schreibe die Zahlen 1,2,3,4,5,6,7,8,9 so in die 9 Kästchen, dass die Summe der Zahlen in jeder Zeile, Spalte und Diagonale immer 15 beträgt.
Jede Zahl darf nur einmal vorkommen!



Ausdauer

- Henry Ford ging fünfmal Bankrott, bevor er endlich Erfolg hatte.
- Thomas A. Edison arbeitete fünf Jahre lang wie ein Besessener an der elektrischen Glühbirne; tausende Versuche waren fehlgeschlagen. Sein gesamtes Umfeld riet ihm, dieses Projekt aufzugeben. Zusätzlich wurde er von der Gaslobby bedroht und unter Druck gesetzt. Endlich gelang es ihm, funktionierende Birnen herzustellen, um damit Manhattan zu erleuchten.
- Das Konzept von Disneyland wurde von 356 Bankdirektoren als völlig absurd abgelehnt. Heute ist das Disneyland Resort mit jährlich ca. 15 Mio Personen der am zweithäufigsten besuchte Park der Welt.
- Das Erfolgsbuch „Harry Potter und der Stein der Weisen“ wurde zahlreiche Male abgelehnt, bevor es endlich einen Verleger gab, der es drucken wollte. Heute ist die Autorin Joanne Rowling die reichste Frau Englands, also noch reicher als die Queen.





Positives Denken

„Schlimm ist nicht die
Prüfung, schlimm ist die
Angst davor.“



Positiv denken

Positiv denken = Prüfungsangst in den Griff bekommen

- 3-Phasen-Methode
 1. Vor der Prüfung: Intensive Vorbereitung
 2. Unmittelbar vor der Prüfung: Hektik vermeiden
 3. Während der Prüfung: Anspannung ist notwendig



AddOn-Tipp #6:

**Viel gelernt und trotzdem unterpunktet.
Was ist schief gelaufen?**

- Nur aus dem Heft gelernt
- Kein Feedback
- Prüfungsangst



AddOn-Tipp #7:

NICHT aktuelles Zeitgeschehen im Kolloquium wählen!



AddOn-Tipp #8:

Wie verhält man sich wenige Tage vor einer wichtigen schriftlichen Prüfung am besten?

Zwei Lernpsychologen, Doug Rohrer und Harold Pashler, haben sich jahrelang mit dieser Frage befasst und 2007 ihre Erkenntnisse veröffentlicht.

Populärwissenschaftlich formuliert lautet die Ideallösung so: "Intensiv büffeln, Bücher zur Seite legen [...] und kurz vor der Prüfung das Wissen noch einmal ins Kurzzeitgedächtnis trümmern."



AddOn-Tipp #9:

Die 3 häufigsten Aufgaben im Mathe-Abi:

Analysis:

- Extrema & Monotonie
- Graphen zeichnen
- Stammfunktionen bestimmen



AddOn-Tipp #9:

Die 3 häufigsten Aufgaben im Mathe-Abi:

Stochastik:

- Bernoulli
- 3-Mindestens-Aufgabe
- Der Hypothesentest



AddOn-Tipp #9:

Die 3 häufigsten Aufgaben im Mathe-Abi:

Analytische Geometrie:

- Ebene von Parameterform in Normalenform bringen
- Abstand Punkt-Gerade
- Lagebeziehung Gerade-Ebene



Kleiner Unterschied - große Wirkung

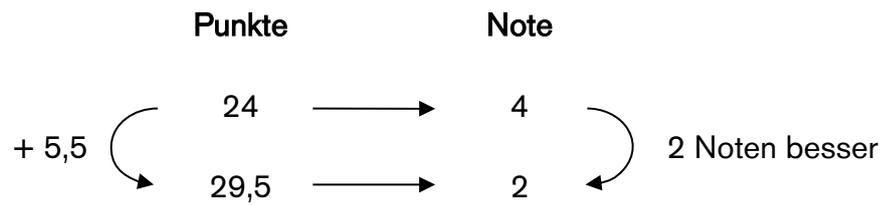
- Der Weltrekordinhaber im 100m-Sprint ist nur ein paar hundertstel Sekunden schneller als andere Läufer.
- Ein in der Welt gefeierter Pianist spielt nur etwas besser als andere Musiker.
- Ein Kunde kauft alle Waren bei dem Händler, der etwas mehr bietet als die Konkurrenz.



Und genau so ist es auch in der Schule:

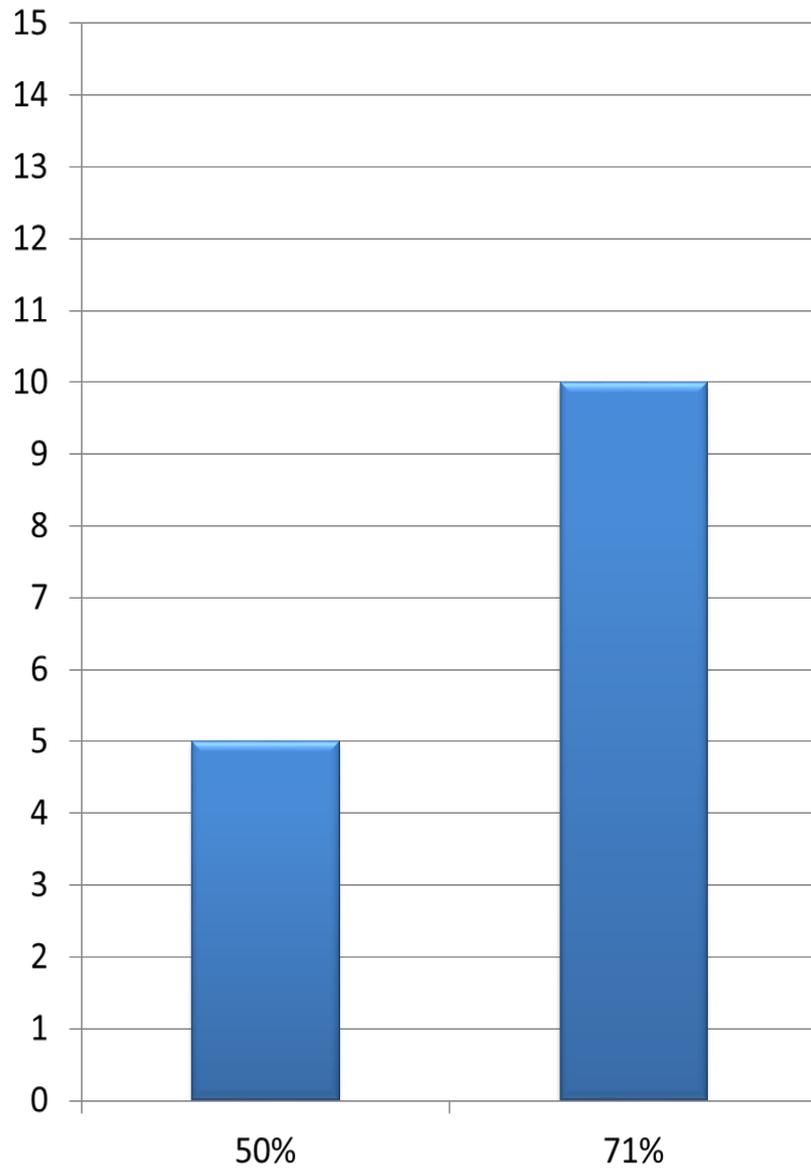
Notenschlüssel in der Mittelstufe

34,5 – 39	1
29,5 – 34	2
24,5 – 29	3
19,5 – 24	4
10 – 19	5
0 – 9,5	6



AddOn-Tipp #10:

NP



Dein wichtigstes Learning:



Viele kleine Optimierungen ergeben einen großen Erfolg!!!

- Genaue Zielsetzung – Zwischenziele setzen!
- Lerne nach deinem Lerntyp
- Schreibtisch organisieren (Lichtverhältnisse)
- Handy aus beim Lernen
- Auf Pausen achten / Pausen richtig nutzen
- Vollständiger Terminkalender
- Persönlicher Lernplan
- Kleine Zeitgeschenke nutzen
- Bewegung & Ernährung
- Weiße-Blatt-Methode
- Karteikarten
- Lernverhalten nach Harold Pashler



#EinserOffensive

bye bye Nick Klupak

INSTAGRAM: 
NICKKLUPAK

Folien:

