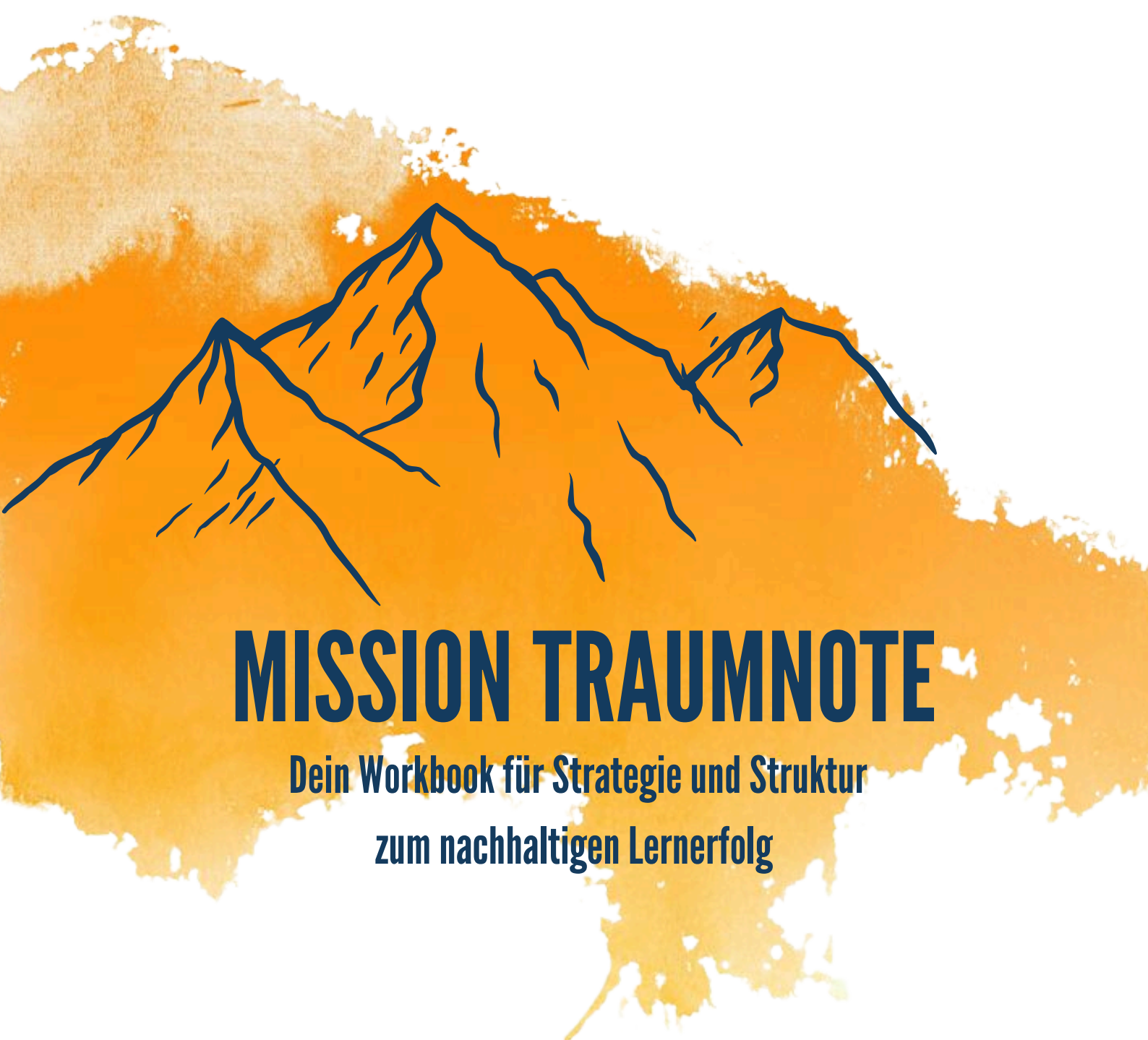




MISSION TRAUMNOTE

**Dein Workbook für Strategie und Struktur
zum nachhaltigen Lernerfolg**

“Ich habe dieses Workbook entwickelt, weil ich immer wieder gesehen habe, dass viele Schüler mehr können, als ihre Noten zeigen. Oft fehlt kein Talent – sondern ein System.”



Hi, ich bin Nick!

Ich bin überzeugt: Gute Noten sind kein Zufall.

Sie sind das Ergebnis einer gut geplanten Mission. Und genau darum geht es in *Mission Traumnote*.

Dieses Workbook hilft dir dabei, Lernen nicht dem Zufall zu überlassen, sondern mit Strategie, Struktur und einem klaren Plan anzugehen – Schritt für Schritt und alltagstauglich.

Wer einen Berg besteigen will, startet nicht einfach los.

Es gibt ein Ziel. Eine Route. Etappen. Und ein Basecamp.

Ein Basecamp gibt Sicherheit, Orientierung und Struktur.

Es sorgt dafür, dass man vorbereitet losgeht – und nicht einfach hofft, dass es schon irgendwie klappt.

Dieses Workbook ist dein Basecamp.

Hier findest du alles, was du brauchst, um dich optimal auf deine *Mission Traumnote* vorzubereiten:

- Du lernst, warum ein klares Zielsystem entscheidend ist – und wie du dein eigenes Schritt für Schritt aufbaust.
- Du findest heraus, welcher Lerntyp du bist, damit du nicht gegen dich selbst arbeitest, sondern mit deinen Stärken.
- Du optimierst dein Lern-Setup: Wie sieht dein idealer Lernplatz aus? Was brauchst du wirklich – und was lenkt dich ab?
- Du erkennst die Saboteure deiner Mission – typische Fehler und Gewohnheiten, die deinen Lernerfolg ausbremsen.
- Du bekommst deine Packliste für die Mission: Eine Checkliste zur Selbstüberprüfung zeigt dir, was du bereits umsetzt – und wo du die Inhalte noch konsequenter in deinen Lernalltag integrieren kannst.
- Und am Ende warten mehrere Bonustipps auf dich, die du sofort umsetzen kannst.

Dein Basecamp steht bereit – komm, wir starten!

Mission Traumnote

Deine Route zum Gipfel 🏔️

Dein Zielsystem – dein Gipfel im Visier	4–5
Lerntypbestimmung – die richtige Ausrüstung für deine Mission	6–9
Ohne richtige Ausrüstung kein Gipfel – dein Setup zählt	10
Zeit im Griff, Ziele im Blick – dein Aufstiegsplan	11–12
Saboteure deiner Mission erkennen – Gewohnheiten verändern!	13
Deine Packliste für die Mission	14

Extra-Ausrüstung für deine Mission - Bonustipps vom Profi

Lernpausen richtig nutzen – mehr lernen durch weniger lernen	15
Sicher rechnen – auch ohne Taschenrechner	16
Textaufgaben sicher lösen – in 3 Schritten	17
Lernmythos: Markieren hilft?	18
Kurz vor der Prüfung – jetzt nicht mehr alles umwerfen	19
Prüfungsstress – ruhig bleiben, wenn es darauf ankommt	20
Viel gelernt – und trotzdem nicht das gewünschte Ergebnis?	21
Die Weiße-Blatt-Methode – mein persönlicher Gamechanger in Mathe	22
Warum Nachhilfe in den Ferien smart ist	23

Gemeinsam zum Ziel

Dein Weg zum Gipfel – mit dem richtigen Guide an deiner Seite	24
Alle Infos auf einen Blick	25

Dein Zielsystem - dein Gipfel im Visier

Schule ist keine Zufallsgeschichte – sondern eine Mission, die du steuern kannst.

Eine Mission funktioniert nicht nur über Motivation, sondern über Klarheit.
Und Klarheit entsteht, wenn du weißt, wohin du willst – und wie du dorthin kommst.

Vielleicht lernst du gerade, ohne genau zu wissen, worauf du eigentlich hinarbeitest.
Vielleicht ist „bessere Noten“ eher ein Gefühl als ein konkretes Ziel.

Aber Erfolg entsteht nicht zufällig.
Sondern dann, wenn klare Ziele auf konsequentes Dranbleiben treffen.

Damit aus deiner Mission ein Plan wird, hilft dir ein einfaches Zielsystem mit drei Ebenen:

1. Masterziel – dein Zielbild

Dein übergeordnetes Ziel.
Zum Beispiel: eine 2 im Jahreszeugnis in Mathe.

2. Makroziele – messbare Zwischenziele

Das sind die Bereiche, die deine Note direkt bestimmen. Es geht immer um konkrete Zielwerte – nicht um „besser werden“, sondern um messbare Ergebnisse.

Zum Beispiel:

Mündliche Mitarbeit (Ziel: Note 2)
Kurzarbeiten (Ziel: Note 2)
Klassenarbeiten (Zielbereich Note 2)
Zwischenzeugnis (klare Zielnote als Zwischenstand)

3. Mikroziele – dein Alltag

Alles, was deine Makroziele unterstützt. Auch hier gilt: konkret, überprüfbar, mit Zeit oder Häufigkeit.

Zum Beispiel:

Lernplan innerhalb der nächsten 7 Tage erstellen
Hausaufgaben vollständig erledigen und im Unterricht vorstellen
Lernplatz täglich vorbereiten

Wichtig:

Ziele müssen realistisch und überprüfbar sein.
Dein Zielsystem ist dein Begleiter durch die Mission.
Regelmäßig anschauen, anpassen und abhaken, was du erreicht hast.

Dein Zielsystem - dein Gipfel im Visier



Baue dein eigenes Zielsystem: Formuliere dein Masterziel mit Zeitbezug, teile es in 3–5 realistische (Makro-) Zwischenziele auf und leite daraus konkrete Mikroziele für deinen Alltag ab. So wird aus „Ich will besser werden“ ein klarer Plan mit Struktur und Umsetzung.

MEIN MASTERZIEL:



MEINE MAKROZIELE:











MEINE MIKROZIELE:











Lerntypbestimmung – die richtige Ausrüstung für deine Mission

Zielsetzung geschafft – super! Jetzt geht es darum, wie du möglichst effizient lernen kannst.

Die Lerntypbestimmung hilft dir, herauszufinden, welche **Strategien** dich beim Lernen am besten unterstützen: **visuell, auditiv, motorisch oder kommunikativ**.

So gehst du vor:

Ziel: Setze insgesamt **7–8 Kreuze**, um ein klares Bild deiner bevorzugten Lernstrategien zu erhalten.

1. Lies die Aussagen 1–28 sorgfältig durch.
2. Kreuze die Aussagen in drei Durchgängen an:
 - **1. Durchgang:** Alles, was in jeder Hinsicht zutrifft.
 - **2. Durchgang:** Alles, was öfter zutrifft (ca. 80%).
 - **3. Durchgang:** Alles, was gelegentlich zutrifft (ca. 50%).

Merke:

Es gibt keine falschen Antworten. Viele Menschen nutzen eine Mischung aus mehreren Typen. Das Ergebnis zeigt **nicht, wer du bist**, sondern **wie du deine Lernmethoden optimal einsetzen kannst**.

Welcher Lerntyp bist Du?

- ☐ 1. Ich rede gerne und viel.
- ☐ 2. Ich kann mir Diagramme, Bilder oder Tabellen gut merken.
- ☐ 3. Ich kann vorgelesene Geschichten gut nacherzählen.
- ☐ 4. Ich kann Gehörtes (z. B. Radio) gut nacherzählen.
- ☐ 5. Ich träume farbig und stelle mir Dinge mit vielen Details vor.
- ☐ 6. Ich behalte Informationen gut, wenn ich mich austausche.
- ☐ 7. Ich höre gerne Geschichten und Podcasts.
- ☐ 8. Ich spiele gerne und gut Memory oder Puzzle.
- ☐ 9. Ich bewege mich gerne beim Lernen.
- ☐ 10. Ich stelle oft Fragen zum Schulstoff.
- ☐ 11. Ich setze Informationen gerne in Handlung um und experimentiere gerne.
- ☐ 12. Ich kann mich gut an Melodien erinnern.
- ☐ 13. Ich nutze meine Finger beim Rechnen.
- ☐ 14. Ich merke mir Dinge sehr gut, die ausführlich besprochen wurden.
- ☐ 15. Ich lese gerne und kann das Gelesene gut wiedergeben.
- ☐ 16. Ich lerne gerne zusammen mit anderen.
- ☐ 17. Ich kaue gerne Kaugummi oder esse etwas beim Lernen.
- ☐ 18. Ich lerne Informationen (z. B. Vokabeln) am besten laut.
- ☐ 19. Ich baue gerne Modelle und kann gut mit Plänen umgehen.
- ☐ 20. Ich fasse Veranschaulichungsmaterial an und untersuche es gerne.
- ☐ 21. Ich mache mir viele Notizen beim Lernen.
- ☐ 22. Ich schaue gerne Tutorials bei YouTube, Instagram und TikTok.
- ☐ 23. Ich melde mich gerne im Unterricht.
- ☐ 24. Ich lerne am besten, wenn ich Dinge selbstständig umsetze.
- ☐ 25. Ich lasse mich leicht von Umgebungsgeräuschen ablenken.
- ☐ 26. Ich mag Lehrer, die Diskussionsrunden im Unterricht einbauen.
- ☐ 27. Ich lerne am besten, wenn Lerninhalte aufgeschrieben werden.
- ☐ 28. Ich rede bei vielen Tätigkeiten mit mir selbst.

Lerntypbestimmung - Meine Auswertung

Übertrage deine gesetzten Kreuze in die Auswertung und zähle anschließend, wie viele Aussagen du bei jedem Lerntyp angekreuzt hast. Danach kannst du anhand der unten aufgeführten Übersicht ablesen, wie stark jeder Lerntyp bei dir ausgeprägt ist.

Lerntyp "Visuell"	Lerntyp "Auditiv"
☐ Nr. 2	☐ Nr. 3
☐ Nr. 5	☐ Nr. 4
☐ Nr. 8	☐ Nr. 6
☐ Nr. 15	☐ Nr. 7
☐ Nr. 19	☐ Nr. 12
☐ Nr. 21	☐ Nr. 14
☐ Nr. 22	☐ Nr. 18
☐ Nr. 27	☐ Nr. 25
____x	____x
ausgeprägt.	ausgeprägt.

Lerntyp "Kommunikativ"	Lerntyp "Motorisch"
☐ Nr. 1	☐ Nr. 9
☐ Nr. 6	☐ Nr. 11
☐ Nr. 10	☐ Nr. 13
☐ Nr. 16	☐ Nr. 17
☐ Nr. 18	☐ Nr. 19
☐ Nr. 23	☐ Nr. 20
☐ Nr. 26	☐ Nr. 24
☐ Nr. 28	☐ Nr. 27
____x	____x
ausgeprägt.	ausgeprägt.

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

Auf der nächsten Seite erfährst du, wie du deinen Lerntyp am besten fördern kannst. Markiere die Lerntypen, die am meisten auf dich zutreffen, damit du die Tipps beim Durchblättern schnell wiederfindest. Viel Freude beim Ausprobieren der Lernmethoden!



So lernst du als visueller Typ am besten!

Wenn du ein visueller Lerntyp bist, lernst du am besten über das Sehen und Beobachten. Wähle Lernangebote, bei denen die Inhalte gut sichtbar dargestellt werden.

Tipps für dich:

- Male Mindmaps, Skizzen oder Bilder zu deinen Themen
- Arbeite mit farbigen Stiften oder Markern
- Nutze Flipcharts, Papierwände oder Poster
- Schaue Tutorials (z. B. YouTube) zu deinen Themen
- Schreibe Gelerntes mit, notiere es und fasse es zusammen

Nützliche Lernmaterialien: Bücher, Lernkarteien, Bilder, Poster oder das Internet.



So lernst du als auditiver Typ am besten!

Wenn du ein auditiver Lerntyp bist, lernst du am besten über das Gehör. Du nimmst gehörte Informationen leicht auf, kannst sie wiedergeben und dir merken.

Tipps für dich:

- Lerne laut und sprich deine Inhalte aus
- Höre Podcasts oder Dokumentationen
- Lies Texte laut vor
- Diskutiere mit anderen und erkläre deine Lerninhalte



So lernst du als motorischer Typ am besten!

Wenn du ein motorischer Lerntyp bist, lernst du am besten durch Bewegung und aktives Tun. Du verstehst Inhalte besser, wenn du sie selbst ausprobierst.

Tipps für dich:

- Baue Dinge nach oder arbeite mit haptischem Material
- Löse Aufgaben selbst und übe aktiv
- Bewege dich beim Lernen
- Setze Lerninhalte in Handlungsschritte um



So lernst du als kommunikativer Typ am besten!

Wenn du ein kommunikativer Lerntyp bist, lernst du am besten im Austausch mit anderen. Durch Reden, Diskutieren und Erklären verarbeitest du Informationen besonders gut.

Tipps für dich:

- Sprich mit Freunden, Eltern oder Mitschülern über die Inhalte
- Diskutiere, widerspreche und rege andere zum Nachdenken an
- Nutze Gruppenarbeiten, Rollenspiele oder Lernrunden
- Erkläre anderen Inhalte, um sie selbst besser zu verstehen

Ohne richtige Ausrüstung kein Gipfel – dein Setup zählt

Bevor du den Gipfel erklimmst, brauchst du die richtige Ausrüstung – alles, was dir hilft, konzentriert zu bleiben und deine Motivation wachsen zu lassen. Dein Schreibtisch, gutes Licht und ein aufgeräumtes Umfeld bilden diese Basis für erfolgreiches Lernen.

Motivation kann man nicht einfach anschalten – sie ist wie ein Samen. Sie braucht Licht, Wasser und die richtige Umgebung, um aufzugehen. So ist es auch beim Lernen: Wenn dein Umfeld stimmt, wächst Motivation fast von selbst.

Deshalb ist der erste richtige Schritt: Organisation verbessern. Selbst wenn die Motivation noch fehlt, kannst du anfangen – ein gut organisierter Arbeitsplatz schafft die Bedingungen, unter denen Motivation nach und nach aufblüht und der Aufstieg zur Traumnote leichter wird.



Chaotischer Schreibtisch

Ein unaufgeräumter Arbeitsplatz mit mehreren Fächern und Materialien auf dem Tisch erschwert den Einstieg. Dein Auge sieht alles, dein Gehirn muss alles gleichzeitig verarbeiten – es entsteht ein Dauerrauschen, das konzentriertes Arbeiten nahezu unmöglich macht.



Ordentlicher Schreibtisch

Ein klarer Schreibtisch schafft Ruhe und Struktur. Alles, was du brauchst, ist griffbereit. **Gutes Licht** und ein **aufgeräumter Arbeitsplatz** helfen dir, dich länger zu konzentrieren und deutlich effektiver zu arbeiten. Mit dem richtigen Setup kannst du bis zu 50 % Lernzeit sparen!



Achtung: Ein eingeschaltetes Smartphone auf dem Tisch lenkt ab – schon die bloße Erreichbarkeit stört die Konzentration. Studien zeigen*, dass die Leistungsfähigkeit dadurch um rund 25 % sinkt. Lege das Smartphone außer Sichtweite oder nutze es nur gezielt für Lernapps und Tutorials.

*Skowronek, J., Seifert, A. & Lindberg, S. The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. Sci Rep 13, 9363 (2023).
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>

Zeit im Griff, Ziele im Blick – dein Aufstiegsplan

Damit du den Gipfel deiner Traumnote erreichst, braucht es nicht nur Einsatz, sondern vor allem ein entscheidendes Element: **feste Lernzeiten**. Sie sind ein echter Gamechanger.

Ähnlich wie beim Fußballtraining machen feste Zeiten den Unterschied: Jeden Dienstag um 18 Uhr ist klar, jetzt ist Training – ohne großes Nachdenken. Genau so funktioniert es auch beim Lernen. Wenn du dir feste Lernzeiten setzt, gewöhnt sich dein Gehirn daran und schaltet automatisch in den Lernmodus: Jetzt wird gelernt. Du musst dich nicht jedes Mal neu motivieren – du legst einfach los, kommst schneller in den Fokus und arbeitest konzentrierter. Mit der Zeit wird das Lernen zu einer festen Routine, die sich ganz selbstverständlich in deinen Alltag einfügt.

Ein klarer Plan hilft dir, diese Routine zu verankern. Wenn genau festgelegt ist, wann du lernst, isst oder Freizeit hast, weiß dein Kopf sofort, was dran ist: Jetzt ist Lernzeit, später ist Freizeit.

Plane deshalb bewusst **2–3 feste Lerneinheiten pro Woche** ein, die immer zur gleichen Zeit stattfinden. Jede Einheit sollte etwa **60 bis 90 Minuten** dauern, damit du konzentriert und intensiv arbeiten kannst.

Schau dir folgendes Beispiel an:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 Uhr	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen		
07:00 Uhr	7:15 Abfahrt	7:15 Abfahrt	7:15 Abfahrt	7:15 Abfahrt	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						Mittagessen	
13:00 Uhr							
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							

Zeit im Griff, Ziele im Blick – dein Aufstiegsplan

Erstelle nun deinen **Wochenplan** und trage alle deine Aktivitäten ein: Schule, Hobbys, Mahlzeiten und deine festen Lernzeiten. Je klarer und verbindlicher dein Plan ist, desto leichter fällt es dir, dranzubleiben und Schritt für Schritt Fortschritte zu machen. Nutze verschiedene Farben für die unterschiedlichen Aktivitäten – das sorgt für Übersicht und steigert zusätzlich deine Motivation.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							



Pausen bewusst planen und nutzen: bewegen, lüften, trinken.
Start und Ende festlegen, um fokussiert weiterzuarbeiten.

Saboteure deiner Mission erkennen, Gewohnheiten verändern!

Auf dem Weg zum Gipfel deiner Traumnote sind es oft nicht die großen Hindernisse, sondern kleine Gewohnheiten, die dich aufhalten.

Typisch ist das Aufschieben: „Ich fang später an.“ → Du kommst gar nicht erst ins Tun. Besser: Starte sofort – mit einem klaren ersten Schritt.

Oder Lernen ohne Plan: Du setzt dich hin, aber ohne Ziel fehlt die Richtung. → Lege vorab fest, was du konkret erreichen willst.

Auch Fehler vermeiden brems dich: Schwierige Themen werden umgangen. → Nutze Fehler gezielt, genau dort lernst du am meisten.

Jetzt bist du dran:

Welche Saboteure erkennst du bei dir – und was machst du ab jetzt anders?

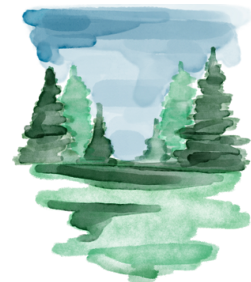
Formuliere für jeden Saboteur eine konkrete neue Gewohnheit.



Saboteur:



Neue Gewohnheit:



Saboteur:



Neue Gewohnheit:



Saboteur:



Neue Gewohnheit:

Deine Packliste für die Mission

Setzt du wirklich um, was du gelernt hast?

Gehe die folgenden Aussagen ehrlich durch und markiere, was du bereits konsequent umsetzt:

- ☐ Ich habe mein Zielsystem erarbeitet und arbeite konsequent an der Umsetzung.
- ☐ Ich kenne meinen Lerntyp bzw. meine bevorzugten Lernmethoden und nutze diese gezielt.
- ☐ Ich verfüge über einen festen Lernplatz, an dem ich konzentriert arbeiten kann.
- ☐ Mein Lernplatz ist ordentlich und frei von Ablenkungen.
- ☐ Während des Lernens lege ich mein Smartphone außer Sichtweite – es sei denn, ich nutze es bewusst für Lernzwecke (z. B. Apps oder Tutorials).
- ☐ Ich habe einen Wochenplan mit festen Lernzeiten erstellt und halte mich weitgehend daran.
- ☐ Ich kenne meine typischen Ablenkungen („Saboteure“) und ersetze sie Schritt für Schritt durch förderliche Gewohnheiten.

Auswertung:

0–2 Häkchen:

Hier gibt es noch einige Ansatzpunkte. Wähle gezielt ein oder zwei Bereiche aus und arbeite Schritt für Schritt daran.

3–5 Häkchen:

Du bist auf einem guten Weg. Mit etwas mehr Konsequenz kannst du dein Lernverhalten weiter verbessern.

6–7 Häkchen:

Sehr gut! Du setzt die wichtigsten Prinzipien bereits konsequent um und schaffst dir damit eine starke Grundlage für erfolgreiches Lernen.



Bonustipps vom Profi

Lernpausen richtig nutzen - mehr lernen durch weniger lernen

Eine Pause bedeutet nicht, dass du Zeit verlierst. Im Gegenteil: Dein Gehirn braucht Erholung, damit du danach wieder konzentriert weiterarbeiten kannst.

Wenn du zu lange ohne Pause lernst, sinkt deine Konzentration – und du sitzt irgendwann nur noch vor deinen Aufgaben, ohne wirklich etwas aufzunehmen.

So nutzt du deine Pausen richtig:

- Plane deine Pausen von Anfang an mit ein – nicht erst dann, wenn du schon völlig erschöpft bist.
- Nach einer konzentrierten Lernphase von etwa 45–60 Minuten kannst du eine kurze Pause von ca. 5–10 Minuten einlegen.
- Steh auf, beweg dich kurz, hol dir etwas zu trinken oder geh an die frische Luft.
- Vermeide in der Pause möglichst TikTok, YouTube oder andere Social-Media-Apps. Ein kurzer Blick aufs Handy macht aus 5 Minuten schnell 30 – und erschwert den Wiedereinstieg.
- Wichtig: Eine Pause ist eine Pause – aber noch nicht das Ende deiner Lerneinheit. Lege vorher fest, wann du wieder startest.

Dein Missionstipp: Plane Lernzeit und Pausen wie Etappen auf deiner Route. So kommst du konzentriert voran, ohne dich unterwegs zu verausgaben.

Bonustipps vom Profi

Sicher rechnen – auch ohne Taschenrechner

Der Taschenrechner ist ein hilfreiches Werkzeug. Trotzdem gibt es Situationen, in denen du auch ohne ihn sicher rechnen können musst. In vielen Prüfungen gibt es zum Beispiel Aufgaben oder Prüfungsteile, in denen bestimmte Hilfsmittel nicht erlaubt sind. Welche Hilfsmittel du verwenden darfst, hängt von Fach, Schulart, Bundesland und Prüfung ab. Dabei lohnt es sich, zwischen Kopfrechnen und hilfsmittelfreiem Rechnen zu unterscheiden. Für beides brauchst du regelmäßiges Training – aber auf unterschiedliche Weise.

Kopfrechnen trainieren

- Rechne kurze Aufgaben regelmäßig im Kopf.
- Übe Einmaleins und Grundrechenarten.
- Überschlage Preise beim Einkaufen.
- Rechne Wechselgeld oder einfache Prozentwerte im Kopf aus.
- Nutze kleine Lernspiele oder kurze Kopfrechenrunden.

Hier geht es vor allem darum, dein Zahlengefühl zu stärken und einfache Rechnungen sicher abrufen zu können.

Hilfsmittelfreies Rechnen trainieren

- Bearbeite regelmäßig Aufgaben aus deinem Schulbuch oder Klausurtrainer.
- Versuche Aufgaben zunächst selbstständig zu lösen, bevor du nach der Lösung schaust.
- Übe gezielt die Rechenwege, bei denen du noch unsicher bist.
- Trainiere auch Themen wie Brüche, Gleichungen oder schriftliche Rechenverfahren, wenn sie für deinen Schulstoff relevant sind.
- Nutze dafür auch die Weiße-Blatt-Methode aus diesem Workbook (S.22).

Hier geht es weniger darum, alles im Kopf auszurechnen. Entscheidend ist, dass du den richtigen Rechenweg kennst und ihn sicher anwenden kannst.

Deine Mission: Du musst nicht jede Rechnung blitzschnell lösen können. Aber du solltest wissen, welches mathematische Handwerkzeug du brauchst – und es im entscheidenden Moment sicher einsetzen können. Kleine Trainingseinheiten bringen dich auf deiner Route weiter. So musst du kurz vor der Prüfung nicht versuchen, einen ganzen Berg an Rechenstoff nachzuholen. 

Bonustipps vom Profi

Textaufgaben sicher lösen - in 3 Schritten

Textaufgaben sind oft gar nicht deshalb schwierig, weil die Rechnung kompliziert ist. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, aus einem Text herauszufinden: **Was ist gegeben? Was wird gesucht? Und welche Rechnung brauche ich dafür?**

Nutze deshalb bei jeder Textaufgabe diese drei Schritte:

1. Verstehen 👁👁

Lies die Aufgabe aufmerksam durch und frage dich:

- Was passiert in der Aufgabe?
- Welche Informationen sind gegeben?
- Was soll am Ende herausgefunden oder berechnet werden?

Versuche anschließend, die Aufgabe **mit deinen eigenen Worten zu erklären**, ohne einfach den Text abzulesen. So merkst du schnell, ob du wirklich verstanden hast, worum es geht.

2. Mathematisches Thema erkennen 🔍

Jetzt geht es darum, die passende Mathematik zu finden.

Frage dich:

- Welche Rechenart oder welches Thema brauche ich?
- Wie hängen die Angaben miteinander zusammen?
- Muss ich zum Beispiel multiplizieren, eine Einheit umrechnen, mit Brüchen rechnen oder einen Prozentwert bestimmen?

Manchmal hilft es auch, wichtige Angaben aufzuschreiben oder eine kleine Skizze anzufertigen.

3. Rechnen und überprüfen ✏️

Erst jetzt startest du mit der Rechnung.

Am Ende kommt der wichtige Check:

- Passt mein Ergebnis überhaupt zur Aufgabe?
- Ist die Einheit richtig?
- Ist die Größenordnung sinnvoll?
- Habe ich wirklich das berechnet, wonach gefragt wurde?

Deine Route bei Textaufgaben:

Erst verstehen – dann den Rechenweg auswählen – dann rechnen – dann überprüfen.

So wird aus einem scheinbar komplizierten Text ein lösbarer Plan.

Bonustipps vom Profi

Lernmythos: Markieren hilft?

Textmarker raus, drei Farben auf den Tisch – und schon sieht die Seite nach richtig viel Lernen aus?

Markieren kann durchaus hilfreich sein. Aber nur dann, wenn Du es gezielt einsetzt. Denn ein bunt markierter Text bedeutet noch lange nicht, dass Du den Inhalt verstanden, behalten oder später selbst anwenden kannst. Wenn Du ganze Absätze markieren, bleibt beim späteren Lernen oft genau das Problem bestehen: Du musst immer noch herausfinden, was davon eigentlich wichtig ist.

Weniger markieren, mehr denken

Statt möglichst viel Farbe auf die Seite zu bringen, kannst Du Markieren als ersten Schritt nutzen, um Dich aktiv mit dem Text auseinanderzusetzen.

1. Lies zuerst den ganzen Abschnitt.

Markiere nicht schon während des ersten Lesens jeden Satz, der irgendwie wichtig klingt. Lies den Abschnitt zunächst vollständig und versuche zu verstehen, worum es überhaupt geht.

2. Entscheide, was wirklich wichtig ist.

- Was ist die wichtigste Information?
- Welcher Begriff muss ich mir merken?
- Welche Aussage könnte in einer Prüfung relevant sein?
- Was brauche ich, um den Zusammenhang zu verstehen?

3. Markiere Schlüsselstellen statt ganzer Absätze.

Ein einzelner Begriff, eine Definition oder eine wichtige Aussage reicht oft völlig aus. Wenn am Ende fast alles bunt ist, hat die Markierung ihren Zweck verfehlt.

4. Nutze Deine Markierungen zum Wiederholen.

Jetzt wird es interessant: Schau später nur auf Deine markierten Begriffe und versuche, den Zusammenhang aus dem Kopf zu erklären. Kannst Du den Inhalt noch wiedergeben, ohne den ganzen Text erneut zu lesen?

Wenn nicht, ist das kein Problem – im Gegenteil. Du hast gerade eine Stelle gefunden, die Du noch einmal genauer lernen solltest.

Markieren ist Vorbereitung – nicht das eigentliche Lernen

Markieren kann Dir dabei helfen, wichtige Informationen in einem Text schneller wiederzufinden. Das eigentliche Lernen passiert aber erst danach: wenn Du Dich selbst mit dem Inhalt beschäftigst, ihn erklärst, abrufst und anwendest.

Deine Mission:

Mach Deine Unterlagen nicht möglichst bunt. Mach sie möglichst nützlich.

Weniger Farbe, mehr Denken – und vor allem: Prüfe Dich selbst, statt nur zu prüfen, was Du markiert hast.

Bonustipps vom Profi

Kurz vor der Prüfung - jetzt nicht mehr alles umwerfen

„Kurz vor der Prüfung lernen bringt nichts mehr.“

✗ Falsch.

Die beiden Lernpsychologen **Doug Rohrer** und **Harold Pashler** haben sich jahrelang mit dieser Frage befasst und ihre Erkenntnisse veröffentlicht.

Populärwissenschaftlich lautet die Ideallösung so:

„Intensiv büffeln, Bücher zur Seite legen – und kurz vor der Prüfung das Wissen noch einmal ins Kurzzeitgedächtnis trümmern.“

Und was heißt das konkret für Dich?

Bis zur Prüfung: intensiv lernen

In Deiner intensiven Vorbereitung gehst Du in die Tiefe: Du lernst den Stoff und beschäftigst Dich ausführlich mit den einzelnen Themen.

Dann: Bücher zur Seite legen

1–2 Tage vor der Prüfung kommt kein neuer Stoff mehr dazu. Jetzt darfst Du einen Gang zurückschalten.

Vor der Prüfung: in die Breite gehen

Jetzt geht es nicht mehr darum, einzelne Themen noch weiter zu vertiefen. **Gehe stattdessen noch einmal durch das, was Du bereits gelernt hast – einmal quer durch den Stoff.**

So holst Du Dein Wissen kurz vor der Prüfung noch einmal ins **Kurzzeitgedächtnis**.

Vergiss die Pausen nicht

Dein Gehirn braucht Erholung. Also: Bücher auch mal zuklappen, Pause machen und ausreichend schlafen.

Merke:

Kein neuer Stoff.

Wiederhole, was Du gelernt hast.

Gönn Deinem Gehirn Pausen und Schlaf.

 Und wenn kurz vor der Prüfung die Panik kommt: Denk an Rohrer & Pashler. Du musst jetzt nicht noch mehr draufpacken. **Folg der Forschung – nicht der Panik.**

Bonustipps vom Profi

Prüfungsstress - ruhig bleiben, wenn es darauf ankommt

Ein bisschen Nervosität vor einer Prüfung ist völlig normal. Du musst nicht komplett entspannt sein, um eine gute Leistung zu zeigen. Entscheidend ist, dass Du weißt, was Du tun kannst, wenn die Nervosität kommt – und Dich nicht von ihr aus dem Konzept bringen lässt.

Dein Prüfungsmodus beginnt am Abend vorher 🌙

Bereite deine Sachen vor und lege alles bereit, was du am nächsten Morgen brauchst. So musst du nicht noch kurz vor dem Start nach Stiften, Taschenrechner oder anderen wichtigen Dingen suchen.

Am Morgen der Prüfung ☀️

Plane genug Zeit ein, frühstücke und vermeide unnötige Hektik. Komm lieber ein paar Minuten früher in der Schule an, statt schon gestresst in die Prüfung zu starten.

Vor dem Klassenzimmer 🚪

Lass dich nicht von Mitschülern verrückt machen, die kurz vorher noch panisch alle möglichen Themen durchgehen. Du musst nicht in den letzten Minuten noch alles können, was andere gerade wiederholen.

Wenn die Prüfung beginnt 📝

- **Verschaffe dir zuerst einen Überblick.** Lies alle Aufgaben einmal in Ruhe durch. So bekommst du ein Gefühl dafür, was dich erwartet, und kannst dich auf die Prüfung einstellen.
- **Starte mit einer Aufgabe, die dir leichtfällt.** Du musst nicht automatisch bei Aufgabe 1 beginnen. Wenn du mit etwas startest, das du sicher kannst, kommst du leichter in den Arbeitsmodus und gewinnst Sicherheit.
- **Behalte die Punkteverteilung im Blick.** Sie kann dir dabei helfen einzuschätzen, wie viel Zeit du für eine Aufgabe einplanen solltest. Verbringe nicht den größten Teil der Prüfung mit einer Aufgabe, die nur wenige Punkte bringt.
- **Lies die Aufgaben genau.** Nimm dir einen Moment Zeit, bevor du losschreibst. Was ist wirklich gefragt? Welche Informationen sind wichtig? Welchen Rechenweg oder welche Antwort brauchst du?
- **Schwierige Aufgaben darfst du auch einmal liegen lassen.** Wenn du bei einer Aufgabe festhängst, markiere sie und arbeite zunächst an einer anderen weiter. Oft fällt dir der Lösungsweg später leichter, wenn du wieder darauf zurückkommst.
- **Plane am Ende Zeit zum Kontrollieren ein.** Wenn möglich, nutze die letzten Minuten, um deine Antworten noch einmal zu überprüfen. Gerade bei Rechenaufgaben können sich so kleine Flüchtigkeitsfehler noch finden lassen.

Dein Missionstipp:

Du musst Deine Nervosität nicht loswerden. Du brauchst einen Plan, der Dir Sicherheit gibt. Bereite Dich rechtzeitig vor, verschaffe Dir einen Überblick und konzentriere Dich in der Prüfung immer auf den nächsten Schritt. 🏔️

Bonustipps vom Profi

Viel gelernt und trotzdem nicht das gewünschte Ergebnis?

Dann liegt es immer an drei Sachen!

1. Du hast den Stoff nur gelesen – statt mit ihm zu arbeiten.

Du hast deine Unterlagen zigmal gelesen und dachtest: „Ja, kenne ich.“

Aber kennen ist nicht können. In der Prüfung musst du den Stoff selbstständig abrufen und anwenden.

2. Du hattest kein ehrliches Feedback.

Du dachtest, du bist gut vorbereitet – aber wer hat dich wirklich getestet? Wenn du dich nie selbst überprüfst, merkst du deine Lücken oft erst in der Prüfung.

3. Prüfungsstress hat dich blockiert.

Du hast gelernt. Du konntest es zu Hause. Und dann sitzt du in der Prüfung und plötzlich ist alles weg? Prüfungsstress kann genau das machen.

So machst du aus den drei Stolpersteinen deine Stärke:

1. Nicht nur lesen – aktiv lernen

Klapp deine Unterlagen zu und erkläre den Stoff aus dem Kopf. Löse Aufgaben selbstständig, bevor du dir die Lösung anschaust. So wird aus „Ich kenne das“ ein echtes „Ich kann das“.

2. Ehrliches Feedback holen

Teste dich selbst oder lass dich von einem Nachhilfe-Coach überprüfen.

Die Weiße-Blatt-Methode (S. 22) hilft dir dabei, schnell zu erkennen, was wirklich sitzt – und wo noch Lücken sind.

3. Prüfungsstress in den Griff bekommen

Gute Vorbereitung und Erfolgserlebnisse geben dir Sicherheit. Je öfter du dich selbst erfolgreich testest, desto besser kannst du deinem eigenen Wissen vertrauen.

Deine Mission:

Nicht einfach mehr lernen. Sondern herausfinden, was dich bisher gebremst hat – und genau daran arbeiten.

Bonustipps vom Profi

Die weiße Blatt-Methode - mein persönlicher Gamechanger in Mathe

Okay, ich sag's ehrlich: In der 9. Klasse stand ich in Mathe auf einer 5. Vor der Schulaufgabe dachte ich trotzdem: „Hab ich verstanden.“ Ich hatte mein Heft durchgeblättert, vieles kam mir bekannt vor – aber wirklich geübt hatte ich nicht.

Mein Fehler: Ich konnte Lösungen wiedererkennen, aber nicht selbst entwickeln.

Genau hier hat sich für mich alles verändert. Mit der Weiße-Blatt-Methode habe ich angefangen, Aufgaben wirklich eigenständig zu lösen – ohne Hilfe, ohne Spicken. Anfangs war das ungewohnt und oft auch frustrierend, weil ich gemerkt habe, wie schnell ich ins Stocken komme. Ich wusste zwar ungefähr, „wie es gehen müsste“, aber ich konnte den Weg nicht sauber zu Ende bringen.

Ich habe gelernt, dieses Stocken auszuhalten und nicht sofort nachzuschauen. Stattdessen habe ich begonnen, mir Fragen zu stellen: Was ist gegeben? Was wird gesucht? Welcher Schritt könnte als nächstes sinnvoll sein?

Dabei habe ich verstanden: Fehler sind kein Zeichen dafür, dass ich es nicht kann – sondern ein notwendiger Teil davon, es wirklich zu lernen. Mit jeder Aufgabe wurde ich sicherer, weil ich nicht mehr nur Lösungen kannte, sondern den Weg dorthin verstanden habe.

Im darauffolgenden Schuljahr stand bei mir eine 2 im Zeugnis. Nicht, weil ich mehr Aufgaben gemacht habe, sondern weil ich anders gelernt habe.

So funktioniert die Methode - damit du direkt loslegen kannst:

Schreibe dir eine Aufgabe auf ein leeres Blatt, klappe dein Heft zu und beginne mit der Bearbeitung.

Wenn du an einer Stelle nicht weiterkommst, ist es erlaubt, dir kurz Unterstützung zu holen – schaue in die Musterlösung oder frage jemanden gezielt nach dem nächsten Schritt. Entscheidend ist jedoch, was danach passiert: Sei ehrlich zu dir selbst und beginne konsequent von vorne auf einem neuen, weißen Blatt.

Bearbeite die Aufgabe erneut und gehe den Lösungsweg noch einmal vollständig durch. Wiederhole diesen Prozess so oft, bis du die Aufgabe mindestens einmal komplett ohne Hilfe lösen kannst. Erst dann hast du sie wirklich verstanden – und genau das macht den Unterschied zwischen „nachgemacht“ und wirklich gelernt.

Diese Methode zwingt dich dazu, wirklich aktiv zu denken. Du trainierst nicht nur Rechenwege, sondern auch Ausdauer, Struktur und Problemlösefähigkeit – genau die Fähigkeiten, die in der Prüfung den Unterschied machen.

Mein Fazit: Wer Mathe sicher beherrschen will, muss lernen, sich Lösungen selbst zu erarbeiten – Schritt für Schritt. Genau das trainiert die Weiße-Blatt-Methode. Und genau deshalb ist sie so wirkungsvoll.

Bonustipps vom Profi

Wieso Nachhilfe in den Ferien smart ist

Ferien sind zum Erholen da – ganz klar. Aber sie können auch eine gute Gelegenheit sein, beim Lernen einmal den Druck rauszunehmen.

Denn während der Schulzeit geht es oft Schlag auf Schlag: Hausaufgaben, neue Themen, Klassenarbeiten, Referate ... Wenn du dann noch Lücken aus den letzten Wochen hast, bleibt kaum Zeit, sie in Ruhe zu schließen.

Genau dafür können die Ferien sinnvoll sein.

Was bringt dir Nachhilfe in den Ferien?

Lücken schließen

Du kannst dich gezielt mit Themen beschäftigen, die dir im letzten Schuljahr noch Schwierigkeiten gemacht haben – ohne dass gleichzeitig schon wieder der nächste Test ansteht.

Grundlagen festigen

Manche Themen brauchst du im nächsten Schuljahr wieder. Wenn die Grundlagen sitzen, fällt dir der Einstieg in neue Inhalte leichter.

Gut vorbereitet starten

Statt nach den Ferien erst wieder in den Lernmodus zu kommen, kannst du mit einem sicheren Gefühl ins neue Schuljahr starten.

Weniger Druck während der Schulzeit

Wenn du schwierige Themen bereits in Ruhe aufgearbeitet hast, musst du nicht alles gleichzeitig bewältigen, sobald die Schule wieder beginnt.

Wichtig: Das bedeutet nicht, dass du deine gesamten Ferien mit Lernen verbringen sollst. Oft reichen schon wenige, gut geplante Termine, um gezielt an deinen persönlichen Baustellen zu arbeiten.

Dein Missionstipp:

Nutze die Ferien nicht für einen Lernmarathon. Nutze sie als Trainingslager: Lücken schließen, Grundlagen stärken und danach mit einem guten Gefühl in die nächste Etappe starten. 🏔️

Dein Weg zum Gipfel – mit dem richtigen Guide an deiner Seite

Du hast deine Mission vor Augen, deine Ausrüstung optimiert und die ersten Schritte bereits gemeistert – doch jeder, der schon einmal einen echten Gipfel angepeilt hat, weiß: Der richtige Mountainguide macht den entscheidenden Unterschied auf dem Weg nach oben.

Genau deshalb bieten wir dir individuelle Nachhilfe, die dich gezielt weiterbringt.

Mit unserer Unterstützung bekommst du deinen persönlichen Guide: strukturiert, verständlich und genau auf dein aktuelles Niveau abgestimmt. Du baust gezielt Sicherheit auf, vertiefst dein Wissen und lernst, es in der Prüfung zuverlässig und souverän abzurufen.

Unsere Dozenten begleiten dich dabei nicht nur fachlich, sondern auch strategisch – klar, motivierend und auf Augenhöhe. Egal, ob dein Ziel „bestehen“, „verbessern“ oder „Bestnote“ ist: Wir holen dich genau da ab, wo du stehst, und bringen dich weiter.

Du gehst diesen Weg nicht allein – sondern mit einem starken Partner an deiner Seite, der den Weg kennt.

Klingt das nach dem, was dich weiterbringt?

Alle Infos findest du auf dem Flyer auf der nächsten Seite.



Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, wirklich mit meinem Workbook zu arbeiten.

Das ist der Unterschied zwischen „einfach lesen“ und wirklich besser werden. Bleib dran – dein Ziel ist absolut erreichbar!

Herzliche Grüße
Dein Nick

NACHHILFE

FÜR ALLE KLASSEN, FÄCHER
UND SCHULARTEN

 **AKADEMUS.de**
by Nick Klupak

STARTER-PAKET

89 € ~~147 €~~

✓ 4 Einzelstunden à 45 Minuten

✓ Professioneller Einzelunterricht

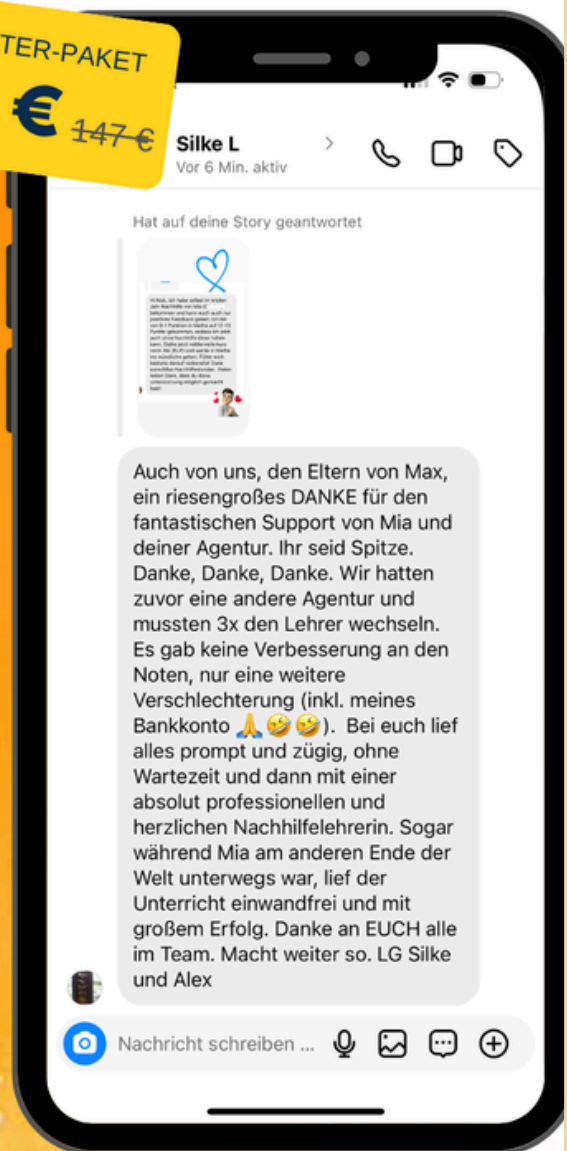
✓ Alle Klassen und Fächer

✓ Schnelle Lernfortschritte

✓ Nachhaltig bessere Noten

✓ Kein Abo – risikolos testen

Exklusives Schnupperangebot!
QR-Code scannen & Beratung vereinbaren



 **AKADEMUS**

AKADEMUS GmbH

Tel.: 0941 7977144

info@akademus.de

www.akademus.de