

Selbstorganisiertes Lernen

Das Lernjournal zum YouTube-Kurs



DISTART 

Vorwort

Du hast dieses Journal heruntergeladen, weil Du Lernen nicht dem Zufall überlassen willst. Gut so. Auf den nächsten Seiten erfährst Du, was Dich in unserem YouTube-Kurs zum selbstorganisierten Lernen erwartet und wie Du dieses Journal dabei am besten nutzt.

QR-Code scannen oder **hier** klicken, um direkt zum Kurs zu gelangen.



Was Dich im Kurs erwartet



Du lernst Deinen persönlichen Lernstil kennen

Finde heraus, welche Strategien zu Dir passen, in welchen Situationen Du am fleißigsten lernst und wo bisher unnötig Energie verloren geht.



Du erhältst einen Lernplan, der zu Deinem Alltag passt

Kein starres Konstrukt, sondern eine Struktur, die Dir hilft, dranzubleiben. Mit klaren Zielen und einer Routine, die sich nicht wie Pflicht anfühlt.



Du weißt, wie Du KI sinnvoll zum Lernen einsetzt

KI kann ein echter Gamechanger sein: Du lernst, welche Tools sich eignen und wie Du mit den richtigen Prompts bessere Ergebnisse bekommst.



Du verstehst, wie Lernen wirklich funktioniert

Warum bleiben manche Inhalte hängen und andere nicht? Du lernst Mechanismen kennen und kannst sie gezielt für Dich nutzen.

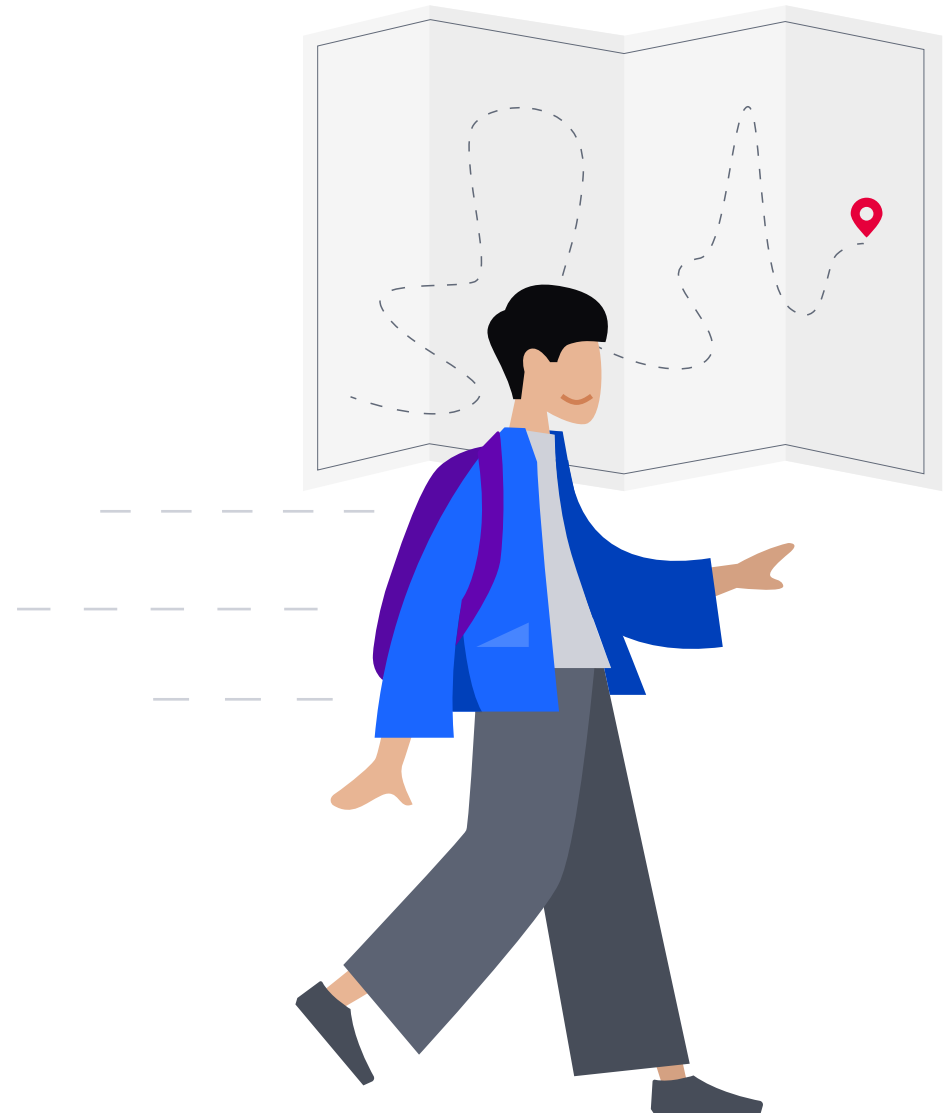
Das Gepäck auf Deiner Lernreise

Stell Dir vor, Du brichst zu einer Wanderung auf. Du kennst Dein Ziel und bist motiviert – aber was Du im Rucksack trägst, entscheidet darüber, wie anstrengend der Weg wird.

Beim Lernen ist es genauso: Du trägst immer einen Rucksack mit. Darin stecken Deine **bisherigen Erfahrungen mit dem Lernen**, Deine Gewohnheiten, Deine Überzeugungen und manchmal auch eine Menge Ballast, den Du gar nicht brauchst.

Dieser Kurs hilft Dir, Deinen Rucksack zu sortieren. Du wirst herausfinden, was Dich wirklich voranbringt und was Du getrost stehen lassen kannst.

Was steckt gerade in Deinem Rucksack?



So arbeitest Du mit diesem Journal

Schau rein, bevor Du den Kurs startest

Die ersten Seiten helfen Dir, Deinen Startpunkt zu bestimmen. Wo stehst Du gerade? Was bringst Du mit? Was willst Du verändern?

Nutze es während des Kurses

In den Lektionen wirst Du immer wieder direkt auf das Journal hingewiesen. An diesen Stellen lohnt es sich, kurz innezuhalten und Deine Gedanken festzuhalten.

Nutze es zur Reflexion

Nach jedem Kapitel gibt es Seiten zur Reflexion. Hier geht es darum, das Gelernte auf Dich und Deinen Alltag zu übertragen.

Schließe mit der Abschlussreflexion ab

Am Ende des Kurses ziehst Du Deine persönliche Bilanz: Was hat sich verändert? Was nimmst Du mit? Wie lernst Du weiter?



Deine Lernreise auf einen Blick



Startpunkt:

Du lädst das Journal herunter & füllst Deine Ausgangssituation aus.



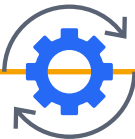
Kurs starten:

Du startest den YouTube-Kurs & öffnest parallel dazu das Journal.



Lernen & Reflektieren:

Du schaust die Lektionen & hältst Deine Gedanken fest.



Ausprobieren:

Du testest, was Du gelernt hast, in Deinem Alltag.



Abschlussreflexion:

Du ziehst Bilanz & erkennst Deinen Fortschritt.



Bereit?

Dann starte [hier](#) mit Lektion 1.



Inhaltsverzeichnis

Verschaffe Dir einen Überblick, wo die Reise hingeht

Ausgangssituation – Wo starte ich?	10
Reflexionsseiten zu den Lektionen	15
Ziele, Lernplanung und Selbstorganisation	26
Lerntechniken, Lernstrategien & Methoden	35
Abschlussreflexion – Meine Lernreise	40



Einleitung

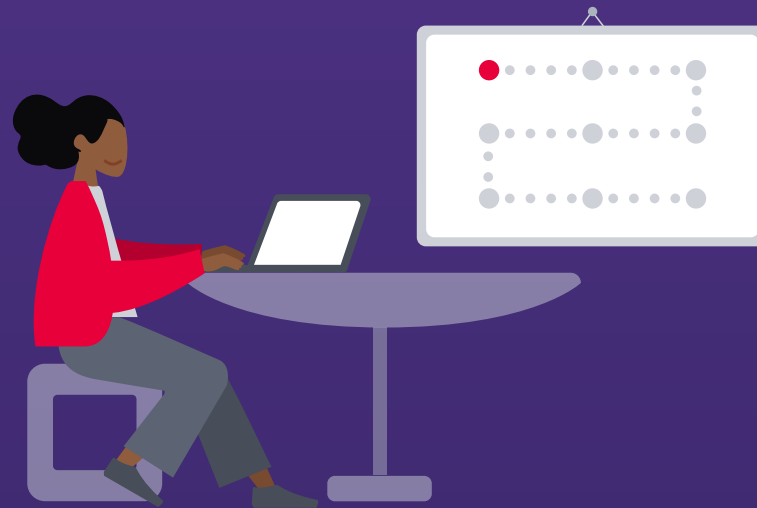
Lernziele und Aufgabenstellung im Überblick

Dieses Journal begleitet Dich durch den Kurs
– von Deiner **Ausgangssituation** über Deine **Lernexperimente** bis hin zu Deinen wichtigsten **Erkenntnissen** am Ende.

Nimm Dir hier Raum, ehrlich zu sein, auszuprobieren und Deine eigene **Lernreise** festzuhalten.



01 AUSGANGSSITUATION – WO STARTE ICH?



Bevor Du loslegst, lohnt sich ein **ehrlicher Blick** auf Deinen Startpunkt. Auf den nächsten Seiten schaust Du Dir an, von wo aus Du lernst: Deine **Erfahrungen, Gewohnheiten** und **Rahmenbedingungen**.

Meine Lernbiografie

Welche Geschichte steht hinter Deinem Lernen?

Hier darf alles hin: Schulzeit, Ausbildung, Studium, berufliches Lernen, Selbstlernprojekte.

Welche Erfahrungen prägen mein Lernen?



Welche persönlichen Lernhürden kenne ich?



Meine aktuellen Lerngewohnheiten

So sieht dein Lernen heute konkret aus.

Notiere, wie Du aktuell lernst – ohne Bewertung, einfach als Bestandsaufnahme.

So lerne ich aktuell



Was funktioniert gut?



Was funktioniert weniger gut?



Meine Lernbindungen

Dein Umfeld wirkt auf Dein Lernen – ob Du willst oder nicht.

Schau Dir an, wo Du lernst und wie gut Dich diese Umgebung unterstützt.

Wo lerne ich besonders häufig?

Welche Umgebung unterstützt mich dabei?
(z. B. physisch, sozial, psychologisch, digital)



Welche Faktoren stören mich?

Meine Einstellung zum Lernen

Hier geht es um Dein inneres Bild vom Lernen.

Wie fühlst Du Dich dabei – und was wünschst Du Dir?

Wie fühle ich mich beim Lernen?

Was stärkt mein Selbstvertrauen?



Welche Zweifel oder Unsicherheiten kenne ich?

Was wünschst Du Dir, dass am Ende des
Kurses anders ist als heute?

02 REFLEXIONSSEITEN ZU DEN LEKTIONEN



Begleitend zu den Lektionen erhältst Du **Impuls- und Reflexionsfragen**, die Du im Lernjournal beantwortest. In wiederkehrenden Lektionen verweisen wir Dich konkret aufs Journal, damit Du Deinen Lernprozess festhältst. So reflektierst Du das Gelernte, setzt es – wenn möglich – direkt um und **sicherst Deine Erkenntnisse** im Journal.

Wie Lernen funktioniert – Das lernende Gehirn

Halte hier Deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Wie Lernen funktioniert – Das lernende Gehirn

In diesem Abschnitt geht es darum, wie Dein Gehirn beim Lernen arbeitet.

Nutze die Fragen, um die Inhalte auf Deinen Alltag zu übertragen.

Wie unser Gehirn lernt

Was sind Deine ersten Ideen, Dein Lernen aktiver zu gestalten?



Wie verändert sich meine Sicht auf mein eigenes Lernen, wenn ich auf die angesprochenen Prozesse im Gehirn blicke?



Wie Lernen funktioniert – Das lernende Gehirn

In diesem Abschnitt geht es darum, wie Dein Gehirn beim Lernen arbeitet.

Nutze die Fragen, um die Inhalte auf Deinen Alltag zu übertragen.

Gedächtnis/Dein Gehirn als Computer

Wie sorgst du momentan dafür, Inhalte abzuspeichern, sodass sie abrufbar sind?

Was läuft gut?



Was läuft schlecht?

Wie Lernen funktioniert – Erwachsenlernen & Lernpersönlichkeit

Halte hier Deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Wie Lernen funktioniert – Erwachsenlernen & Lernpersönlichkeit

Hier schaust Du Dir Dein Lernverhalten genauer an.

Was passt zu Dir – und wo möchtest Du etwas Neues ausprobieren?

Mein Lernverhalten

Wie sieht meine Lernpersönlichkeit aus?



Welche Situationen unterstützen meinen Lernprozess?



Wie Lernen funktioniert – Erwachsenlernen & Lernpersönlichkeit

Hier schaust Du Dir Dein Lernverhalten genauer an.

Was passt zu Dir – und wo möchtest Du etwas Neues ausprobieren?

Lernmodus

Wo ordnest Du Dich ein? In welchem Modus/Modi siehst Du Deine Stärken? Wo Deine Schwächen?

Welcher Lernmodus spiegelt Dich am ehesten wider?

Welche Situationen unterstützen meinen Lernprozess?



Divergierer



Assimilierer



Konvergierer



Akkomodierer



Wie kannst Du andere Modi bewusst nutzen, um flexibler zu lernen?

Wann? In welchem Kontext?

Wie Lernen funktioniert – Erwachsenlernen & Lernpersönlichkeit

Hier schaust Du Dir Dein Lernverhalten genauer an.

Was passt zu Dir – und wo möchtest Du etwas Neues ausprobieren?

Lernemotionen

Welche Gefühle erlebe ich besonders häufig
beim Lernen?

Welche Emotionen unterstützen Dein Lernen –
welche bremsen Dich?



Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit stärken?

Welche Menschen oder Situationen haben Deine
Lernmotivation in letzter Zeit positiv beeinflusst?

Wie Lernen funktioniert – Motivation & Sinn

Halte hier Deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Wie Lernen funktioniert – Motivation & Sinn

Hier gehst Du Deiner persönlichen Lernmotivation auf den Grund.

Was sind Deine Motivatoren?

Was treibt mich an?

Was bremst mich aus?



Welche intrinsischen Motivatoren erkenne ich?

Welche äußeren Faktoren spielen eine Rolle?

Wie Lernen funktioniert – Motivation & Sinn

Halte hier fest, was Du über Dein Lernverhalten und Deine Lernpersönlichkeit für Dich mitnimmst.

Nutze diese Seite, um dir Notizen zu machen.

Meine persönliche Motivationsformel

Meine kleinen Helfer für schnelle Motivationssteigerung



03 ZIELE, LERNPLANUNG & SELBSTORGANISATION



Herzlichen Glückwunsch! Du hast Kapitel 2 abgeschlossen und herausgefunden, wie Lernen funktioniert. Im nächsten Kapitel erfährst Du mehr über Ziele, Lernplanung und Selbstorganisation. Viel Spaß!

Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Zieldefinition

Halte hier fest, was Du über Dein Lernverhalten und Deine Lernpersönlichkeit für Dich mitnimmst.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Zieldefinition

Formuliere hier dein Ziel für den Kurs.

Welches Modell passt zu mir (SMART, WOOP...)?

Hauptziel

Zwischenziel 1

Zwischenziel 2

So erkenne ich meinen Fortschritt

Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Lernplanung & Selbstorganisation

Hier wird es praktisch. Wie bringst du Dein Lernen in Deinen Alltag?

Wie viel Zeit kann ich realistisch investieren?

Welche Tools nutze ich?



Welche Wochenstruktur hilft mir?

Welche realistische Lernroutine möchte ich etablieren?

Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Lernplanung & Selbstorganisation

Halte hier fest, wie Du Deinen eigenen Lernplan gestaltest und realistisch in Deinen Alltag integrierst.

Nutze diese Seite, um dir Notizen zu machen



Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Lernumgebung prüfen

Halte hier Deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Lernumgebung prüfen

Jetzt schaust du genauer hin: Was hilft dir – was hindert dich?

Was sind Deine Lernhemmnisse?

Welche Lernhemmnisse spielen bei
Deinem Lernverhalten eine Rolle?

Welche Erkenntnis aus den letzten
Lektionen hat mein Lernverhalten am
stärksten verändert?

Welche neue Methode möchte ich in
der kommenden Woche testen?

Wann habe ich mich schon einmal im Flow erlebt?

Wie kann ich das reproduzieren?

Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Lernumgebung prüfen

Halte hier Deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Ziele, Lernplanung & Selbstorganisation

– Lernumgebung prüfen

Jetzt schaust du genauer hin: Was hilft dir – was hindert dich?

Lernumfeld, Pausen & Schlaf

Was sind meine häufigsten Ablenkungsmuster?

Was fördert meinen Fokus?



Wie wirken sich Bewegung, Pausen und Schlaf

Welche Routine möchte ich verändern?

04 LERNTÉCHNIKEN, LERNSTRATEGIEN & METHODEN



In diesem Kapitel lernst Du nun **konkrete Lerntechniken, Lernstrategien** und **Methodenkennen**, mit denen Du Dein Lernen noch wirksamer gestalten kannst.

Bleib dran!

Lerntechniken, Lernstrategien & Methoden

– Lerntechniken & Lernstrategien

Halte hier deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



Lerntechniken, Lernstrategien & Methoden

– Lerntechniken & Lernstrategien

Hier dokumentierst du dein Ausprobieren.

Was hast du getestet, was bleibt?

Welche Techniken nutze ich
bereits im Alltag?

Welche neuen Technik(en)
habe ich getestet?

Wie wirksam war(en) sie?

Was mache ich beim
nächsten Mal anders?

Welche Strategie(n) möchte
ich weiter üben?

Lerntechniken, Lernstrategien & Methoden

– Lernen mit KI

Hier dokumentierst du dein Ausprobieren.

Was hast Du getestet, was bleibt?

Welche KI-Tools nutze ich (oder werde ich nutzen) und warum?



Wie unterstützt KI meinen Lernprozess sinnvoll?



Wo möchte ich bewusste Grenzen in der Nutzung von KI setzen?



Lerntechniken, Lernstrategien & Methoden

– Lernen mit KI

Halte hier deine Gedanken und Eindrücke fest.

Beantworte beispielsweise Impuls- und Reflexionsfragen aus den Lektionen.



05 ABSCHLUSSREFLEXION – MEINE LERNREISE



Hier ziehst Du **Deine persönliche Bilanz**:

Was hat sich verändert? Was möchtest Du mitnehmen – und wie
willst Du weiterlernen?

Dein Lernprofil auf einem Blick

Was hast du über dich gelernt?



Meine Lernhindernisse



Rückblick auf den Start

Welche Aspekte meiner Ausgangssituation haben sich verändert?

Schaue rückblickend auf deinen zu Beginn aufgestellten Wunsch (Deine Ausgangssituation).
Was hat sich erfüllt und was bleibt offen?

Welche Techniken nutze ich zukünftig für mein Lernen?

Technik 1

Technik 2

Technik 3

Rückblick auf den Start

Meine größten Lernfortschritte durch den Kurs



Meine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kurs



Rückblick auf den Start

Du hast bereits ein neues Lernprojekt?

Erzähle uns davon!

Neue Ziele für die Zukunft

Kurzfristig

Langfristig

Was möchtest Du Dir selber mit auf den Weg geben?

Das kann ein Satz, ein Bild, ein Leitspruch oder eine kleine Erinnerung an Dein zukünftiges Ich sein



ENDE

Herzlichen Glückwunsch! Das Distart-Team ist **stolz auf Dich** – Du bist am Ende dieses Kurses angekommen! Richtig stark durchgezogen – jetzt heißt's: **Anwenden und üben!**

Nutze das, was Du gelernt hast, und entwickle Deine Lernpraxis
Schritt für Schritt weiter.

