Lernerfolgspuzzle

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zu?
1 = trifft gar nicht zu = NEIN
10 = trifft voll und ganz zu = JA

1. Selbsteinschätzung	1	Ich weiss genau, was mir beim Lernen leicht fällt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	Ich weiss genau, wo ich mich verbessern sollte.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	Bevor ich mit dem Lernen beginne, überlege ich mir, was ich schon gut kann und was nicht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	Nach dem Lernen kann ich gut einschätzen, ob ich das Gelernte nun kann oder nicht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	Nach einer Schulaufgabe / Prüfung stimmt meine Einschätzung mit dem Ergebnis / Note überein.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Gehirn	6	Ich trinke über den Tag verteilt mindestens 1,5 l Wasser, also ungefähr 8 Gläser.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	Ich esse jeden Tag Obst und Gemüse.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	Ich treibe mehrmals pro Woche Sport.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	9	Ich gehe so rechtzeitig ins Bett, dass ich morgens ausgeschlafen bin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	10	Bevor ich lerne, mache ich das Fenster auf.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Lernorganisation	11	Ich habe einen guten Überblick über den Lernstoff.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	12	Ich lerne das Richtige und Wichtigste zuerst.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	13	Ich erstelle mir einen Lernplan: was muss ich bis wann gelernt haben.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	14	Ich schaffe alles zu lernen, was nötig ist.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	15	Meist habe ich noch Zeit den Stoff zu wiederholen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Fokussierung	16	Ich lasse mich beim Lernen nicht durch Lärm oder andere Personen ablenken.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17	Beim Lernen denke ich nur an den Lernstoff und an nichts anderes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	18	Ich folge dem Unterricht meist aufmerksam.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	19	Ich lese Aufgabenstellungen ganz genau.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	20	Ich kann auch über längere Zeit gut lernen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Motivation	21	Ich kann gut mit dem Lernen beginnen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	22	Ich fange von alleine an zu lernen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	23	Ich sehe einen Sinn in dem, was ich lerne.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	24	Ich gestalte das Lernen so, dass es Spass macht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	25	Ich lerne mit klaren Lernzielen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Lernstrategien	26	Ich habe eine gute innere Ordnung beim Lernen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	27	Jede Seite meiner Hefte / Skripte sieht ganz anders aus (Farbe, Bilder, Zeichnungen, Stiftart ...).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	28	Wenn ich mir etwas einpräge, lerne ich mit allen Sinnen (sehen, hören, tun).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	29	Ich arbeite beim Lernen viel mit inneren Bildern.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	30	Ich kann mir Gelerntes schnell und langfristig merken.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Ressourcen	31	Ich kann sofort mindestens 7 Stärken von mir aufzählen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	32	Ich glaube, dass ich gut sein kann in der Schule.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	33	Ich achte vor allem auf das, was beim Lernen gut klappt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	34	Ich fühle mich gut so, wie ich bin.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	35	Bei schlechten Noten denke ich mir: beim nächsten Mal wird es besser werden!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Prüfungskompetenz	36	Ich weiss vorher genau, was in der Prüfung dran kommt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	37	Ich weiss genau, wie die Prüfung ablaufen wird.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	38	Vor der Prüfung bin ich ruhig und gelassen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	39	In der Prüfung bin ich ganz ruhig und gelassen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	40	Mündliche Prüfungen machen mir nichts aus.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Selbstverantwortung	41	Ich bestimme selbst wann ich was wie lerne.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	42	Ich hole mir von alleine Hilfe, wenn ich sie brauche.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	43	Meine Eltern / Familie interessieren sich für die Schule.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	44	Meine Eltern / Familie unterstützen mich beim Lernen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	45	Mit meinen Eltern verstehe ich mich in Bezug auf Lernen sehr gut.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10