

mit Erfolg zur
1 KOMMA NOTE

VOM SPITZEN STUDENT

HERZLICH WILLKOMMEN!

Es freut mich, dass du dieses Ebook heruntergeladen hast.

Worum geht es in diesem Buch?

Prüfungsphase, den ganzen Tag in der Uni-Bibliothek, man versucht sich zu konzentrieren und für die eine wichtige Prüfung zu lernen, aber man kommt einfach nicht voran. Du hast dir zwar einen Plan für den Lerntag gemacht, aber irgendwie wirst du dauerhaft abgelenkt und am Ende brichst du das Lernen sogar noch vorzeitig ab? Irgendwie hast du einfach das Gefühl, dass dir die richtige Technik fehlt, den Berg an Unterlagen durchzuarbeiten und zusätzlich nervt dich dein innerer Schweinehund, indem er dir sagt, dass du morgen auch noch Zeit hast für die Prüfung zu lernen. Am Ende der Prüfungsphase blickt man dann auf die stressige Prüfungszeit zurück und beim Betrachten der mittelmäßigen Noten fragt man sich, ob es das wirklich Wert gewesen ist. Natürlich nimmt man sich dann fürs neue Semester vor, es besser zu machen, noch härter und konzentrierter zu lernen, aber man weiß selbst, dass man sich am Limit bewegt hat. Wenn du selbst genau dieses Problem hast und manchmal das Gefühl hast, du bist einfach nicht gemacht fürs Studium, dann bist du hier genau richtig! Ich werde dir in diesem Buch zeigen, wie einfach es eigentlich ist, gute Noten zu schreiben und mit welchen Techniken du ohne viel Lernaufwand zu viel besseren Ergebnissen kommst. Das Studium sollte keine Qual sein und das Gute ist: Hast du einmal diese Techniken verinnerlicht, wirst du sie in jeder Prüfung nutzen und somit ganz einfach gute Noten schreiben können.

1. ENERGIETECHNIKEN



Natürlich könnten wir direkt loslegen und anfangen mit den Techniken des Lernens. Doch um die Lerntechniken wirklich wirksam anwenden zu können, benötigst du eine Basis und genug Energiequellen. Du kannst es dir ungefähr so vorstellen, als würdest du jeden Tag ins Fitnessstudio rennen, aber nicht genug Eiweiß und langkettige Kohlenhydrate essen, sondern dich stattdessen von Pizza und Burger ernähren. Nach einem Monat wärst du verzweifelt, weil du einfach nicht den gewünschten Adoniskörper bekommst, obwohl du viel härter als alle anderen trainiert hast. Genauso ist es auch beim Lernen! Du benötigst genug „Basis“ und die richtige Technik zum Lernen, um am Ende des Tages auch wirklich etwas gelernt zu haben. Du glaubst es nicht? Dann geh heute Abend einfach mal feiern und schau dir an, wie gut du am nächsten Tag lernen kannst und was du alles schaffst!

Das Missverständnis

Beginnen wir mit einem grundlegenden Missverständnis über deine begrenzten Ressourcen beim Lernen. Ich habe im Rahmen dieses Buches einige Studenten gefragt, was denn ihre begrenzte Ressource in der Prüfungszeit wäre und die meisten antworteten folgendes:

"Ich habe nicht genug Zeit!"

Falls du genauso denken solltest, dann danke dem Internet (oder deinen Freunden), dass sie dich auf dieses Buch aufmerksam gemacht haben, denn das ist einer der grundlegenden Denkfehler, wenn es um Konzentration und innere Energie geht.

"THE POWER OF FULL ENGAGEMENT"

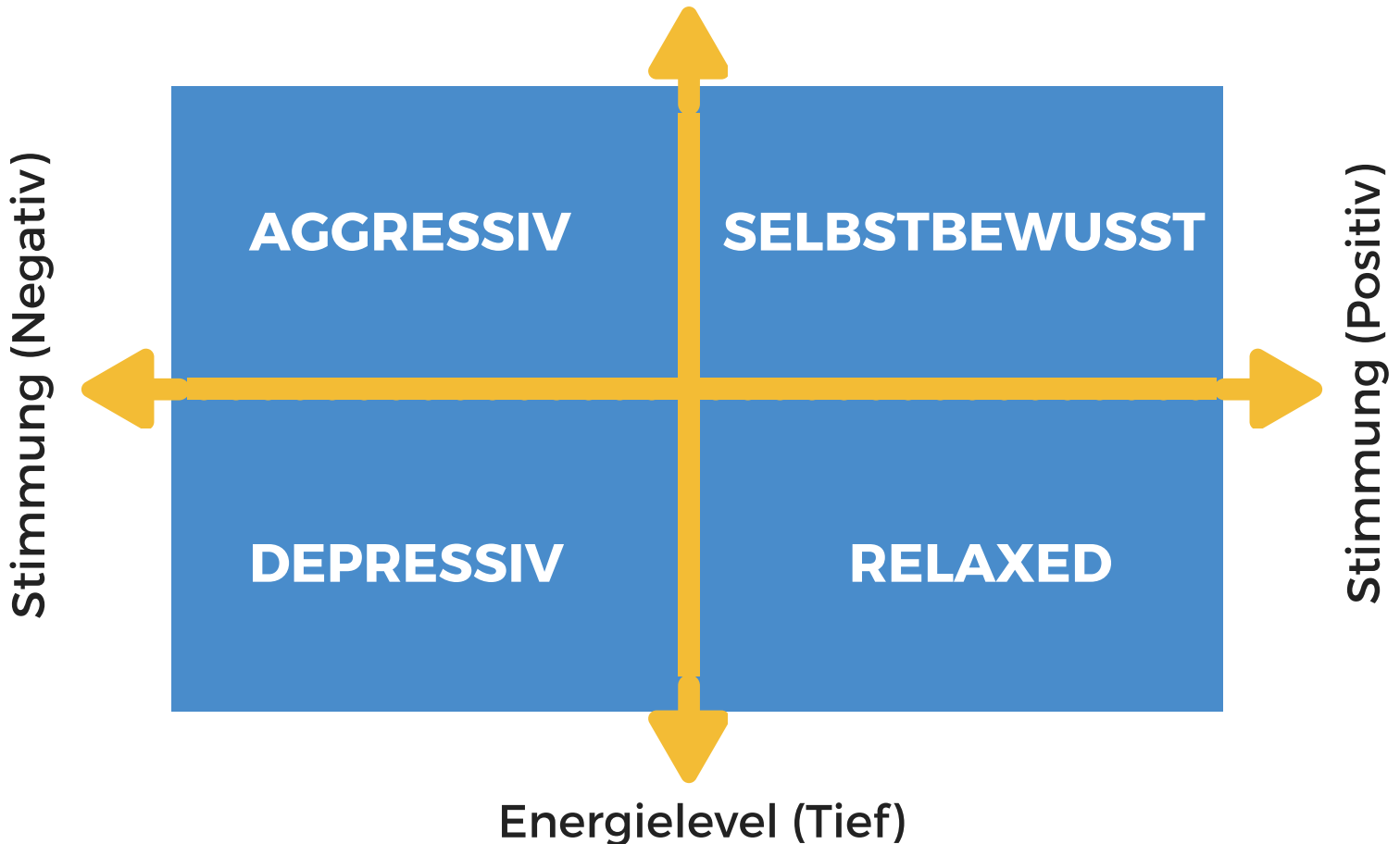
Ein sehr bekanntes Konzept aus dem Buch von Jim Loehr namens „The Power of Full Engagement" sagt, dass nicht die Zeit, sondern deine Energie die fundamentale Währung und somit deine begrenzte Ressource (während der Prüfung) ist! Es soll also heißen, dass es nicht wichtig ist, wie viel Zeit du für eine Aufgabe aufwendest, sondern mit wie viel Energie du dich dieser Aufgabe widmest. Falls du es mir nicht glauben solltest, dann denke mal an eine Aufgabe zurück, bei der du unnötig lange gebraucht hast, obwohl du eigentlich nicht wirklich viel zu machen hattest! Ein super Beispiel dafür findet sich wahrscheinlich gerade in deiner Prüfungsphase! An manchen Tagen (oder Prüfungen) sitzt du unnötig lange an Aufgaben und kommst nur mühsam voran. Auf der anderen Seite gibt es Tage (oder Prüfungen), die nach unendlich viel Arbeit aussehen, die du aber super schnell erledigt bekommst. Wäre Zeit und nicht Energie deine begrenzte Ressource, würde dieses Gefühl gar keinen Sinn machen.

Wie funktioniert dieses Konzept im Detail?

Das möchte ich dir mit der folgenden Grafik verdeutlichen. Wie du sehen kannst, hat die folgende Abbildung eine horizontale und eine vertikale Achse. Die horizontale Achse kann positiv oder negativ ausschlagen und sie verdeutlicht deine Stimmung. Die vertikale Achse stellt deine Energiedynamik dar, also wie viel Power du hast! Diese kann natürlich hoch oder niedrig sein! Daraus entstehen folglich 4 Quadranten, die du in der folgenden Abbildung sehen kannst:

"THE POWER OF FULL ENGAGEMENT"

Energielevel (Hoch)



Negative Stimmung ist natürlich nicht gut, da sie dich langfristig krankmachen wird, aber das soll nicht das Thema dieses Ebooks sein, da die Klausurenphase eine Ausnahmesituation ist! Wichtig ist es also, dich auf den 4. Quadranten zu bringen, denn die Magie passiert natürlich dort (mit Selbstbewusstsein)! Das sind jene Tage, an denen du dem Tag positiv entgegenblickst, Dinge anpackst und super motiviert bist! Ich möchte dieses Konzept nicht im Detail besprechen, sondern dich lediglich dafür sensibilisieren, damit du dein Energielevel bewusster wahrnimmst und so zu deinem Vorteil nutzen kannst.

"THE POWER OF FULL ENGAGEMENT"

Was bedeutet das im Beispiel?

Stell dir vor, du bist so richtig aggressiv und verspürst WUT, willst Dinge auf den Boden werfen und beschimpfst innerlich deinen Professor für die schwere Klausur. Bei diesen Gefühlen sollte dir bewusst werden, dass dir keine Energie oder Motivation fehlt, sondern nur die positive Stimmung. Du solltest also keinen Kaffee oder Energie-Drink trinken, sondern dir positive Gedanken machen. Nimm dir lieber eine halbe Stunde und mache etwas, was dir zu 100% gute Laune macht! Wenn du keine Idee hast, dann empfehle ich dir eine halbe Stunde Musik anzumachen und lautstark mitzusingen. Singen regt nämlich positive Gefühle extrem stark an! Dies ist ein Beispiel vom bewussten Wahrnehmen deines Energielevels.

Ein anderes Beispiel findest du, falls du z.B. relaxed bist. Das ist ein Anzeichen dafür, dass deine Stimmung zwar positiv, aber dein Energielevel nicht hoch ist. Diese Phasen sind nicht negativ, denn dein Körper benötigt diese Zeit zum Entspannen, aber es ist die falsche Verfassung, wenn du gerade für eine Prüfung lernen möchtest. Es ist nämlich ein Anzeichen dafür, dass dein Energielevel nicht hoch genug ist! Du brauchst in diesem Fall nicht mehr positive Stimmung, sondern einen Energiebooster! Ich empfehle dir eine halbe Stunde „Pause“, in der du erst einen Kaffee/Energie-Drink trinkst und anschließend deinen Kreislauf mit Hampelmännern, 10 Minuten Joggen oder anderen kurzen(!) Übungen anregst.

"THE POWER OF FULL ENGAGEMENT"

Das Schlimmste ist natürlich der depressive Quadrant, da dir dort beides fehlt, Energie und positive Stimmung! Versuche einfach beides durch die entsprechenden Übungen aufzubauen! Solltest du zu wenig Zeit haben, kannst du natürlich auch beim Joggen ein Lied singen. :)

Wie gesagt möchte ich dich hierzu nicht mit einer großen Theorie langweilen, sondern dir nur bewusst machen, dass es diese 4 Quadranten gibt und dich für dein Energielevel sensibilisieren. Je nachdem, was für ein Typ du bist, wird dir schnell klar werden, ob es dir eher schwer fällt dein Energielevel hoch zu bekommen, oder ob es dir eher Schwierigkeiten bereitet eine positive Stimmung positiv zu erlangen. Ich persönlich habe meistens eine positive Stimmung, leider fällt es mir öfter mal schwer mich mit viel Energie an Sachen zu setzen. Dementsprechend nutze ich meine Pausen dazu mehr Energie zu erlangen und verbringe diese beispielsweise nicht damit TV zu schauen, sondern dem Trinken von Kaffee, Joggen und Sport.

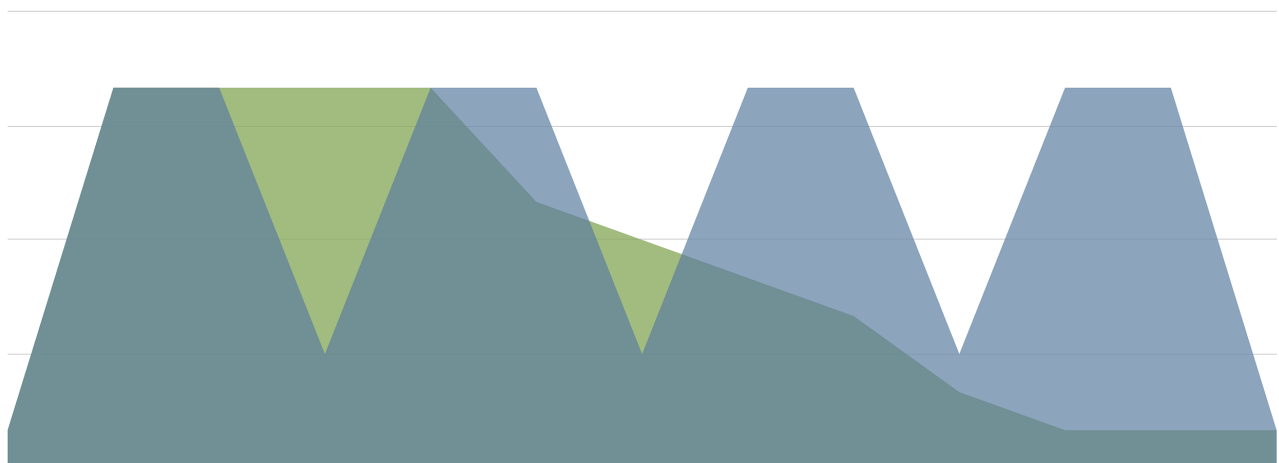
Wenn dir also erst einmal wirklich(!) bewusst ist, dass nicht deine Zeit, sondern deine Energie die begrenzte Ressource ist, kann ich mit dir 2 weitere Konzepte durchgehen, die dir helfen werden, dein Lernen auf ein Maximum zu steigern. Das erste Konzept davon soll dir eine Möglichkeit geben, Übungsaufgaben möglichst gut zu lösen und für Klausuren zu lernen, in denen du eher rechnen oder verschiedene Modelle anwenden musst. Das zweite Konzept soll dir dabei helfen möglichst viel auswendig zu lernen. Es hilft also vor allem bei Klausuren, die eher Folieninhalte abfragen. Sehr gut, dann lass uns beginnen! Bereit für das erste Konzept?

POMODORO TECHNIK

Damit ich euch mitnehmen kann, beginne ich natürlich mit einem sehr energienahen Konzept. Da dir jetzt bewusst ist, dass du mit möglichst viel Energie an deine Arbeit gehen solltest, haben wir das Ziel deine Energie zu maximieren. Spätestens jetzt solltest du wissen, dass deine 8 Stunden am Stück Lernen in der Bibliothek super unproduktiv waren und dass du dort wahrscheinlich nur mit halber Energie gearbeitet hast. Ich werde dir also jetzt ein bekanntes Konzept erklären, mit dem du garantiert über den ganzen Tag hinweg die maximale Energie hast.

Die Pomodoro Technik ist ein von Francesco Cirillo in den 80zigern entwickeltes Konzept, welches dir ermöglicht möglichst lange konzentriert arbeiten zu können. Das Konzept beruht darauf, dass man sich nicht immer voll verausgabt, sondern die Arbeit in gleichmäßigen Rhythmen durchzieht. Diese Beispiele findet man auch in anderen Bereichen immer wieder. Selbst den Indianern sagt man den einen konstanten Wechsel zwischen Laufen und Joggen nach, den sie benutzten, um weite Distanzen zu bewältigen. Du glaubst nicht an diese Technik? Dann versuche mal in 2 Minuten so viele Liegestütze wie möglich zu machen und zwar einmal, indem du so viele wie möglich hintereinander machst und ein andermal, indem du alle 10 Liegestütze eine kurze Pause einlegst (oder 20 wenn du fit bist :P).

■ gleichmäßige Belastung ■ gewöhnliche Leistung bei langfristiger Vollbelastung



POMODORO TECHNIK

Zurück zum Konzept: Es beruht darauf deine „Energie“ zu maximieren, indem du möglichst lange konzentriert arbeiten kannst! Die Vorgehensweise gliedert sich in 5 Schritte, die wie folgt lauten:

- 1 DIE ZIELE SCHRIFTLICH FORMULIEREN**
- 2 DEN KURZZEITWECKER AUF 25 MINUTEN STELLEN**
- 3 DIE AUFGABE BEARBEITEN, BIS DER WECKER KLINGELT**
- 4 KURZE PAUSE MACHEN (5 MINUTEN) UND ZURÜCK ZU PUNKT 2**
- 5 ALLE VIER 'POMODORI' EINE LÄNGERE PAUSE MACHEN (20 MINUTEN)**

Ich habe schon einigen Studenten diese Technik beigebracht und der erste Gedanke, der den meisten Studenten kommt, ist natürlich, dass 25 Minuten niemals reichen, um in einen Flow zu kommen! Ich empfehle dir einfach einmal einen Tag lang mit der Pomodoro Technik zu arbeiten und zu schauen, ob du mehr oder weniger schaffst. Ich kann dir aber schonmal vorweg sagen, dass es bei den meisten zu mehr Produktivität geführt hat. Ich selbst arbeite immer mit dieser Technik, wenn ich Übungsaufgaben oder Rechenaufgaben zu erledigen habe. Aber sie eignet sich auch, um Inhalte auswendig zu lernen und ist einfach eine effiziente Meta-Technik zum Lernen. Ein wichtiger und der erste Schritt ist es natürlich deine Aufgaben in 25 Minuten-Einheiten aufzuteilen und dir Ziele für die Zyklen und einzelnen Einheiten zu setzen. Ich möchte dir das Ganze an einem Beispiel erklären, damit du es besser verinnerlichen kannst.

POMODORO TECHNIK

Das Beispiel:

Für meine letzte Prüfung hatte ich 10 Übungsaufgaben zu lösen. Ich persönlich stehe immer um 9:00 Uhr auf, sodass ich mir 5 große Pomodorizyklen für den Tag vorgenommen hatte! In jedem Zyklus habe ich also 2 Aufgaben komplett bearbeitet. In den ersten 25 Minuten habe ich die erste Hälfte von Teil 1 gemacht und in den zweiten 25 Minuten die andere. Das habe ich natürlich für alle Aufgaben so oder so ähnlich gemacht (natürlich musste ich bei der einen oder anderen Übungsaufgabe etwas variieren, aber das ist nicht der Punkt). Wenn ich eine Aufgabe nicht verstanden habe, dann habe ich sie markiert und mir die Lösung oder den Theorieteil dazu zur Seite gelegt! Am Ende des Tages hatte ich daher ein Überblick über meine Schwächen und somit über die Teile, die ich mir noch einmal genau anschauen musste. In den 5 Minuten Pausen habe ich übrigens immer 1-2 Gummibären gegessen, um mich zu belohnen (auch, wenn das nicht nach viel Belohnung klingt; ihr glaubt nicht, wie sehr ich mich immer wieder auf meine Gummibären gefreut habe ;P). Am nächsten Tag habe ich mir entsprechend diese Teile im Skript angeschaut und meine Schwächen beseitigt. Ich habe euch den Übungsplan mal tabellarisch aufgelistet. So müsst ihr weniger lesen. ;)

POMODORO TECHNIK

09:00	1. Promodori	Übung 1 Aufgabe a,b,c
09:30	2.Promodori	d,e (Plus Theorie raussuchen
10:00	3. Promodori	Übung 2 a,b
10:30	4. Promodori	c, (Theorie raussuchen)
11:00	Pause	Kaffe und Brötchen
11:30	1. promodori	Übung 3 (a,b,c,d)
12:00	2.Promodori	e,f
12:30	3. Promodori	Übung 4 (a,b,c)
13:00	4. Promodori	d,e
13:30	Pause	Mittagessen
14:00	1. promodori	Übung 5 a(Teil1)
14:30	2.Promodori	Übung 5 a(Teil2
15:00	3. Promodori	Übung 5 c,d + 6.Übung a,b,c
15:30	4. Promodori	Übung 6 e, Plus Theorie für 5 und 6
16:00	Pause	2. Kaffe und ein Muffin zur Belohnung ;) (Halbzeit)
16:30	1. promodori	Übung 7 (a,b,c)
17:00	2.Promodori	Theorie 7
17:30	3. Promodori	Übung 8 (a,b,c
18:00	4. Promodori	d,e und Theorie für 8
18:30	Pause	kleiner Spaziergang
19:00	1. promodori	Übung 9 (a,b,c,d
19:30	2.Promodori	Übung 9 (e + Theorie raussuchen
20:00	3. Promodori	Übung 10 a
20:30	4. Promodori	Theorie zu 10 Raussuchen und Übungen sortieren
21:00	Ende	2 Folgen Game of Thrones zur Belohnung

POMODORO TECHNIK

Ich hoffe ihr habt jetzt einen kleinen Überblick darüber, wie so ein Pomodori-Tag ablaufen kann. Den Plan habe ich mir übrigens am Tag zuvor gemacht, sodass ich eine Nacht darüber schlafen konnte und mich mental auf diesen Tag einstellen konnte. Damit war es für mich leichter mein Energielevel hoch und meine Stimmung positiv zu halten (siehe Energiedynamik).

Also, was solltest du aus meiner kleinen Story für deine Klausurenphase mitnehmen:

1. Übungen lassen sich wunderbar in Pomodori Zeitintervalle gliedern und abarbeiten, auch wenn du länger als einen Tag dafür brauchen solltest.
2. Mache dir deinen Plan einen Tag vorher, um dich mental auf den nächsten Tag vorzubereiten! Das hilft deinem Elan unglaublich.
3. Streiche jedes Mal, wenn du etwas geschafft hast, einen Punkt von deiner Liste (das spornt an!).
4. Belohne dich in deinen Pomodori Pausen und nachdem du deinen Tag fertigbekommen hast! Dieser Belohnungseffekt hilft dir während deiner gesamten Prüfungszeit motiviert zu bleiben.

Ganz wichtig und deshalb zum Schluss! Während der Pomodori Arbeitsphasen ist das Handy absolut tabu! Du darfst ausschließlich in deinen Pausen an dein Handy oder zu Facebook, Instagram und Co. Denn während deiner Arbeitsphasen solltest du 100% konzentriert deine Aufgaben erledigen und dich wenigstens für diese Zeit mal kurz abschotten.



LOCI METHODE

Die zweite Technik stellt für mich das Gegenstück dar. Während ich die erste Technik dafür nutze viele Übungsaufgaben an einem Tag zu schaffen, nutze ich die folgende Technik dazu, viele Inhalte auswendig zu lernen. Der Ursprung dieser Technik ist natürlich auch ein bekanntes Konzept, welches ich auf mein Lernen in der Uni überführt habe. Ich habe vorher auch schon einige andere Techniken genutzt, wie beispielsweise das Lernen mit Karteikarten. Stell dir aber mal vor du hast nur noch einen Tag, um für eine Klausur zu lernen. Das Letzte, was du machen wirst, ist den Tag damit zu verbringen Karteikarten zu schreiben. Außerdem müsstest du den Lerninhalt vorher sehr stark reduzieren, sodass du nicht wirklich viel auswendig lernen würdest. Verstehe mich aber nicht falsch. Natürlich kann ich nachvollziehen, weshalb manche Leute sich Karteikarten schreiben, wirklich effektiv ist es aber im Vergleich zu anderen Techniken nicht. Das Konzept, was ich dir beibringen möchte, beruht auf der Loci Methode.

Die Loci Methode ist ein sehr bekanntes Konzept, welches in vielen Büchern zu Lerntechniken zu finden ist und schon eine lange Historie hat. Sie eignet sich besonders gut, weil sie sehr einfach ist. Diese Technik wurde z.B. schon im griechischen Reich von Philosophen und Herrschern genutzt, um Reden auswendig zu lernen. Sie beruht als eine mnemotechnische Lernmethode darauf möglichst viel in kurzer Zeit auswendig zu lernen.



LOCI METHODE

Wie funktioniert sie also?

Die meisten Menschen lernen ortsgebunden und so ist es z.B. so, dass du dich manchmal während der Prüfung ganz genau daran erinnerst, auf welcher Folie das Modell stand und wahrscheinlich sogar noch, ob es sich weiter oben oder weiter unten auf dieser Folie befand. Was dir aber fehlt ist, was genau dort gestanden hat. Dies liegt daran, dass wir Menschen oftmals visuell lernen. Das heißt, Orte und Wege können wir uns meistens gut merken. Falls du es nicht glaubst, denke an deinen Weg zur Uni und überlege, wie viele Dinge (markante Gebäude, Haltestellen, Plätze) du in der richtigen Reihenfolge aufzählen könntest. Wahrscheinlich relativ viele und das, obwohl du es nicht einmal bewusst lernen wolltest! Mit der Loci Methode versuchst du nun die zu lernenden Inhalte mit diesen Orten zu verbinden. Beispielsweise, der Hund, der an die Post pinkelt, oder die Katze, die am Audimax kratzt. So könntest du weitermachen und dir durch deinen Weg zur Uni eine ganze Reihe von Tieren merken. (Auch wenn das wahrscheinlich momentan dein geringstes Problem ist ;D)

Wie kannst du diese Technik auf deine Klausurenphase übertragen?

Ich persönlich nutze diese Technik wie folgt. In meiner letzten Klausurenphase hatte ich beispielsweise auch 300 Folien in 6 Kapiteln für eine Prüfung zu lernen. Um jedes Kapitel durchzugehen, habe ich ungefähr 20 Minuten gebraucht. Das heißt, ich hatte das gesamte Skript in ca. 2 Stunden durchgearbeitet. Natürlich hatte ich es durch einmaliges Lesen nicht gleich auswendig gelernt.

LOCI METHODE

Der Vorteil ist, dass du, wie schon erwähnt, die Folien mit bestimmten Orten verbindest. So ist es für dich einfacher diese Folien auswendig zu lernen, da du statt 300 Folien nur 50 Folien pro Ort lernen musst. Dein Gehirn versucht also nicht alles in deinen Kopf zu bekommen, sondern lediglich bestimmte Dinge an bestimmten Orten abzurufen. Das gestaltet sich für dein Gehirn wesentlich einfacher, da es bereits gewohnt ist solche Leistungen zu vollbringen. Stell dir beispielsweise vor, du bist gerade Lebensmittel einkaufen. Dein Gehirn wird dir automatisch all das Wissen zur Verfügung stellen, was du an diesem bestimmten Ort benötigst, also beispielsweise wo sich die Milch befindet und wie teuer sie ist. Wenn ich dich jetzt frage wie teuer die Milch ist und wo sie sich befindet, wirst du dich mental in deinen Supermarkt begeben, auf den Preis schauen und mir antworten: „53 Cent“. Wenn du dich in deiner Klausur befindest und etwas zu Modell X aus dem Kapitel 1 gefragt wird, dann musst du nicht mehr vor deinem inneren Auge in deinem Skript rumblättern, sondern kannst dich mental in den Ort versetzen, an dem du die Inhalte gelernt hast. In diesem bestimmten Fall kannst du dich z.B. zurück in dein Bett versetzen,. Ein angenehmer Gedanke. ;)

Falls deine Wohnung nicht so groß ist oder dir deine WG-Mitbewohner nicht erlauben die Gemeinschaftsküche mit deinen Sachen vollzukleben, dann empfehle ich dir eine Spazierroute, die du immer wieder durchläufst und in der du dein Skript mitnimmst, vorsprichst und auswendig lernst. Wichtig ist natürlich, dass du an jedem Ort deines Spazierganges (beispielsweise an der Brücke über dem Fluss) ein bestimmtes Kapitel vorsprichst und nicht querbeet lernst.

LOCI METHODE

Am Ende wirst du nicht deine Wohnung, sondern verschiedene Orte in deiner Route haben, mit denen du bestimmte Inhalte verknüpfst. Im Sommersemester mache ich das besonders gerne, da ich dann auch an die Sonne komme. Natürlich solltest du dich dabei nicht von anderen Sachen ablenken lassen. Ich selbst höre immer leise klassische Musik dabei, sie soll ja vermeintlich förderlich sein. Du kannst aber natürlich auch deine eigene Musik hören, solange sie dich nicht beim Auswendiglernen hindert.

Was solltest du aus dieser Methode mitnehmen:

- 1.** Lerne Inhalte nicht nur an deinem Schreibtisch auswendig, sondern suche dir für jedes Kapitel einen anderen Ort aus.
- 2.** Solltest du dir Folien/Modelle nicht merken können, pinne sie sichtbar an den für das Kapitel ausgewählten Ort an und versuche die Folie ohne hinzusehen vorzusprechen. Das machst du jedes Mal, wenn du an diesen Ort kommst.
- 3.** Wenn in deiner Klausur ein bestimmtes Modell abgefragt wird, dann versetze dich zunächst in den Ort, an dem du diese Sachen gelernt hast. Es wird dir viel einfacher fallen die Inhalte runterzuschreiben, als wenn du unstrukturiert vor deinem inneren Auge dein ganzes Skript durchblätterst.

LOCI METHODE

Ich hoffe, ich konnte dir einiges vermitteln und du kannst der Klausurenphase etwas positiver begegnen. Ich möchte dir am Ende dieses Ebooks noch eine Sache mitgeben:

Jeder Lerntyp ist anders!

Die 3 Techniken, die ich dir beigebracht habe, sind bewährte Techniken, die dir helfen sollen, deine Prüfungsinhalte schneller zu verinnerlichen. Ich empfehle dir also, dass du die Techniken ausprobierst und sie gegebenenfalls auch auf deinen eigenen Biorhythmus anpasst. Das bedeutet beispielsweise, dass du die Zeiten deiner Pomodori Technik gerne auch etwas abändern kannst. Wichtig ist nur, dass du dich in einem Zyklus nicht vollständig verausgabst. Ich selbst mache immer 30-40 Minuten Pause und lerne manchmal 2 Zyklen durch, während einige der Studenten, denen ich das beigebracht habe, die 5 Minuten Pausen wirklich guttun und ausreichen. Kombiniere also die Techniken unbedingt mit deinen eigenen Lernmethoden und schaue auf welche Weise du meine Techniken mit einfließen lassen kannst. Falls dir dieses Buch gefallen hat, freue ich mich natürlich immer, wenn du deinen Daumen auf Facebook für mich nach oben hebst ;) und warte selbstverständlich auf dein Feedback. Also viel Erfolg bei deinen Prüfungen und zum Abschluss noch ein aufbauendes Bild. :P

PS: Für meine nächste Auflage plane ich dir weitere Lerntechniken, die ich anwende, beizubringen und auch wie ich diese dann kombiniere. Also bleib auf dem Laufenden!