

Grundprinzipien beim Lernen:

- Häufiges, am besten **tägliches** Wiederholen
- **Kleine** Lernportionen → «weniger ist mehr»
- Genug **Zeit** lassen, sich die Lösung einzuprägen
- Bei einem Fehler **sofort** die richtige Antwort wiederholen
- Kurze, zeitlich **begrenzte** Lernphasen → Erschöpfung vermeiden!
- **Visualisieren** ist hilfreich → «inneres Foto» machen
- **Erfolge** erhöhen die Lernbereitschaft
- Je mehr man übt, desto **besser** wird man 😊