



## Lernstrategien

### Dein ganz persönlicher Erfolgsweg!

#### GRUNDANNAHME

Du kreierst mit deinen Gedanken laufend deine Wirklichkeit. Dies bedeutet, dass es die Wirklichkeit, so wie du sie siehst und fühlst, gar nicht gibt. Es ist DEINE Wirklichkeit. In der letzten Konsequenz heisst das, dass du dir deine Wirklichkeit selber erschaffen hast. Gleichzeitig bedeutet das aber auch, dass du sie aus eigener Kraft verändern und optimieren kannst.

#### ZIELGRUPPE

Die Beratung richtet sich an Lernende und Schüler/innen, die bereit sind, an sich und ihren Kompetenzen zu arbeiten. Es braucht Offenheit und Vertrauen, damit sich etwas verändern kann.

#### INHALTE EINER BERATUNG

- Das Lern- und Arbeitsverhalten überprüfen, anpassen und reflektieren: Motivation | Konzentration | Wesentliches erkennen | Informationen verarbeiten | Selbstkontrolle | Zeiteinteilung | Prüfungskompetenz | Prüfungsvorbereitung
- Individuelle Lernstrategien entwickeln
- Selbständig, eigenverantwortlich und autonom sein
- Erfolg im Lernverhalten erzielen
- Lerneinheiten konkret planen und umsetzen

Seit vielen Jahren bin ich als Beraterin und Coach für Lernende und Lehrpersonen in Schulen und in eigener Praxis tätig. Meine Aufgabenbereiche neben der Beratertätigkeit sind: Einzel- und Gruppensupervision | Gesprächsbegleitung von schwierigen Gesprächen | Moderation von Sitzungen zwischen Lernenden, Schulleitung, Lehrpersonen, Lehrbetrieben und Eltern.



---

Arabelle Rozinek, Bern  
Lernberaterin  
Motivationstrainerin  
Supervisorin

[kontakt@arabelle-rozinek.ch](mailto:kontakt@arabelle-rozinek.ch)  
[www.arabelle-rozinek.ch](http://www.arabelle-rozinek.ch)