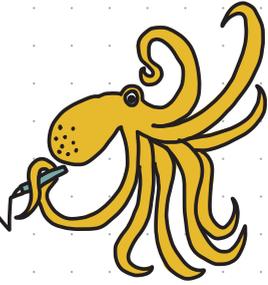


MEIN SKIZZEN- & LERNTAGEBUCH



INHALT

VISUALISIEREN LERNEN



SEITE	THEMA
7	UNSER GEHIRN LIEBT... LERNEN! 
9	EINSTIEGSÜBUNG GRUNDFORMEN - □ Δ ~ · ○
11	STRUKTUR MIT... TEXTBLÖCKEN & ÜBUNG 
12	" SCHRIFTEN & ÜBUNG A B C
14	" RAHMEN & ÜBUNG 
18	KOMBINIERE BILD & TEXT  TRAINING
19	KOPIERE SYMBOLE  →  
24	UMGANG MIT FEHLERN & ÜBUNG  
26	WER BIST DU? → MENSCHEN MIT WENIGEN STRICHEN & ÜBUNG 
28	DAS KANN ICH GUT → STÄRKEN & ÜBUNG 
32	ÜBUNGEN: SKIZZIERE MAL... 
39	BEWEGUNGSLINIEN & ÜBUNG  
40	UMGANG MIT DER INNEREN KRITISCHEN STIMME 
42	ÜBUNGEN: SKIZZIERE MAL... 
	   
52	JEDEN TAG EIN PORTRÄT 
	

LERNEN MIT BILDERN

56 MACH MAL PAUSE



58 TIPPS FÜR GUTES LERNEN & ÜBUNG



60 LERNEN MIT DEN EIGENEN BILDERN



62/63 NEugier & MOTIVATION & ÜBUNG



64 ZIELE & ÜBUNG



68 PLANEN & ÜBUNG

72/73 EMOTIONEN / K(L)EINE LERNMOTIVATION?



74 ERFOLGE FEIERN & ÜBUNG



76 REFLEXION & ÜBUNG



78 DAS TUT MIR GUT



80 ÜBUNG: SKIZZIERE & NOTIERE MAL...



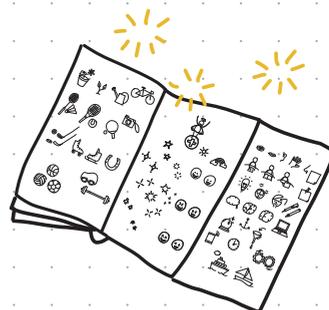
94 PUNKT FÜR PUNKT ZUM BILD



95 TOLLE BÜCHER & INPUTS



KLAPPE: MEHR ALS
200 SYMBOLE



VORWORT

Lernen klappt besser mit Bildern. Sie bleiben stärker im Gedächtnis haften als Text. Versuch doch mal, ein Bild nicht anzuschauen, wenn du eines vor dir hast. Geht nicht? Genau, dein Gehirn verarbeitet Bilder etwa 60 000-mal schneller als Text. Wenn du versuchst wegzuschauen, ist es schon zu spät. Dein Gehirn ist ein absoluter Bildscanprofi.

Nur eines ist noch besser, als Bilder zum Lernen zu verwenden: die Bilder selbst zu skizzieren. Damit lernst du nicht nur besser, sondern es macht auch noch Spaß. Skizzieren bedeutet hier nicht, etwas bis ins kleinste Detail darzustellen, sondern ein einfaches, auf das Wesentliche beschränktes Bild zu schaffen – auch Visualisierung genannt.

Zu Beginn lernst du Schritt für Schritt, wie du deine Notizen visueller gestalten kannst. Du findest dazu viele Anregungen und Visualisierungsbeispiele, denn effizientes Lernen beginnt mit genauem Beobachten und Nachmachen. Scheu dich also nicht, zuerst die Bilder hinten in der Klappe zu kopieren oder auch für deine Zwecke abzuändern. Natürlich kannst du auch direkt mit deinen eigenen Bildern loslegen.

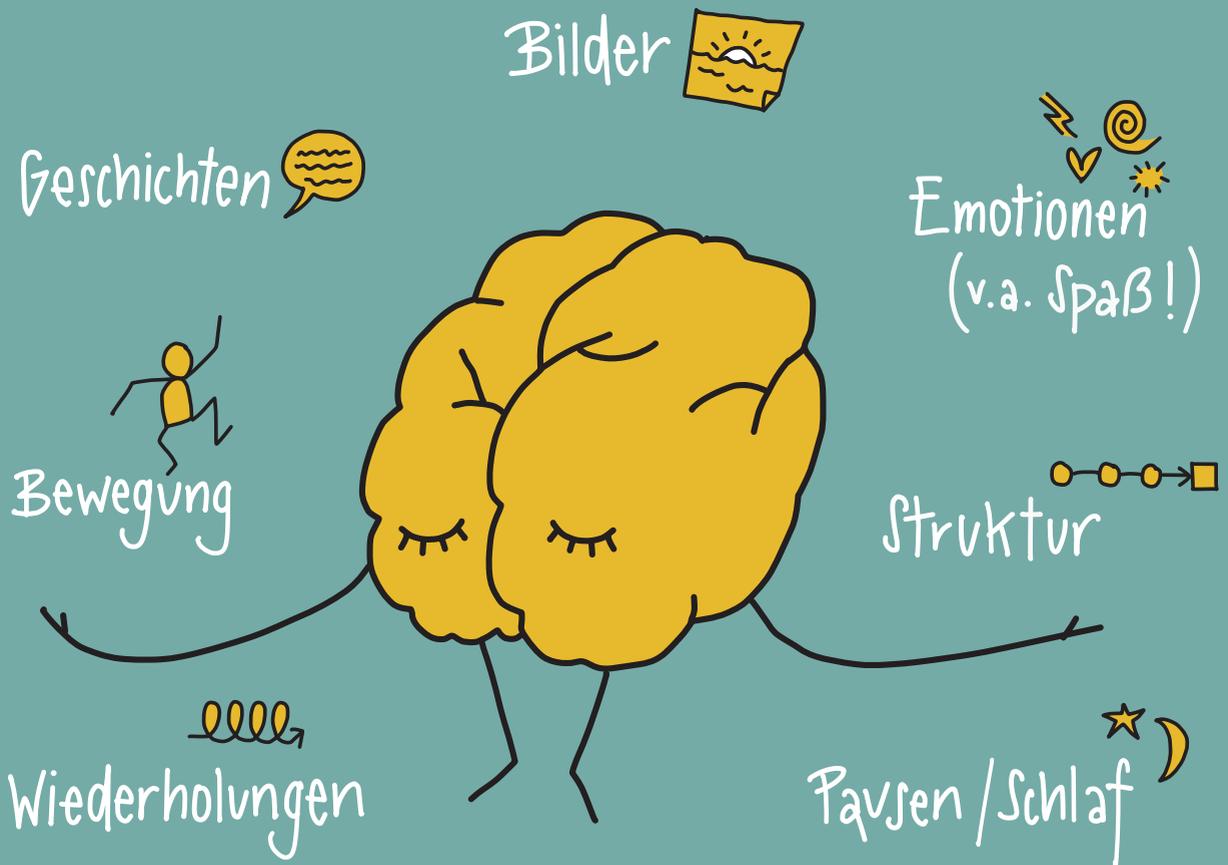
Außerdem findest du Tipps, wie du gut lernen, planen und auch Pausen machen kannst. Zudem kannst du deine Stärken visualisieren und überlegen, was dir guttut.

Hast du gewusst, dass Oktopusse in jedem ihrer acht Arme ein Mini-Gehirn haben, mit dem sie den Arm unabhängig steuern können? Stell dir einfach vor, deine Hand hätte auch ein eigenes Gehirn. Und dieses Gehirn wird sich mit ein bisschen Übung sehr bald daran erinnern, wie du den nächsten Strich setzen kannst.



Ganz wichtig: Sag dir einfach, dass du visualisierst und nicht zeichnest. Du beginnst einfach bei null. Deinem Gehirn ist es nämlich egal, ob die Bilder <schön> sind oder nicht. Es merkt sie sich so oder so. Also überleg nicht lange und kritzle einfach drauflos!

UNSER GEHIRN LIEBT

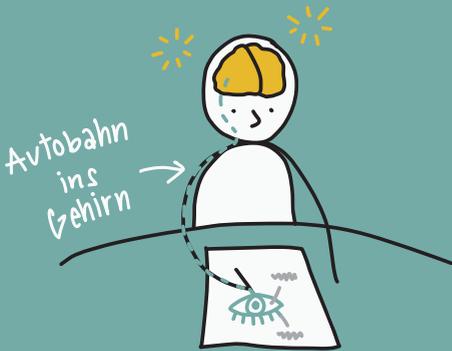


... LERNEN !

In diesem Buch gibt es keine
👍 GUTEN ODER SCHLECHTEN 👎

BILDER

Es geht nicht um Kunst,
sondern um KOMMUNIKATION.



Skizzieren ist Kommunikation mit dir selbst. Bilder helfen dir, dich an Dinge zu erinnern und sie besser zu verstehen.

ES IST EBAL, OB DEINE SKIZZEN
SCHÖN SIND ODER NICHT !!!



STIFTECHECK

PROBIER HIER DIE GRUNDFORMEN AUS... ODER KRITZLE EINFACH DRAUFLOS

TIPP: ACHETE DARAUF, DASS DIE TINTE DEINER STIFTE GUT FLIESST → Z.B. FINELINER ODER FILZSCHREIBER

TIPP: ✍️

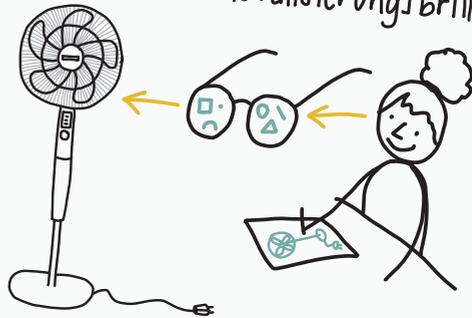
Sag dir,
dass du nicht zeichnest,
sondern VISUALISIERST.

DAS
KANN
JEDE* R

Verwende dazu einfache Grundformen:



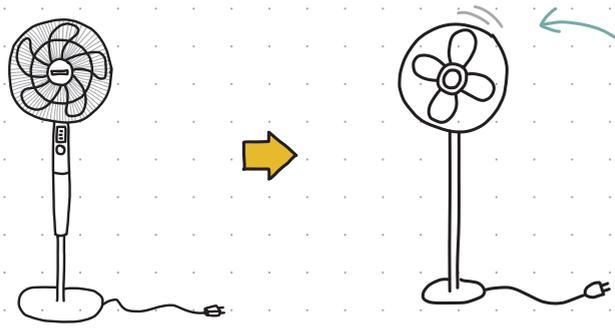
Betrachte ein Objekt
durch die 'Visualisierungsbrille',



zerlege es in seine Grundformen
und lass alles Überflüssige weg.

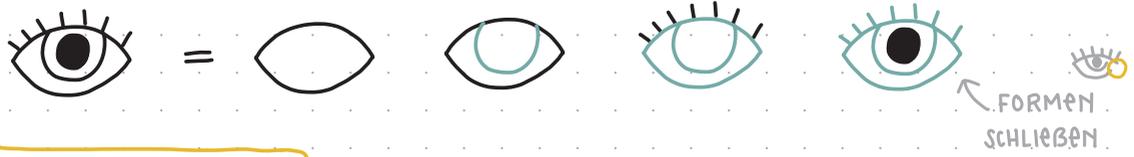
EINSTIEGSÜBUNG GRUNDFORMEN

ALLES, WAS DU VISUALISIERST, KANNST DU ALSO IN GRUNDFORMEN — □ △ ∩ · ○ ZERLEGEN.

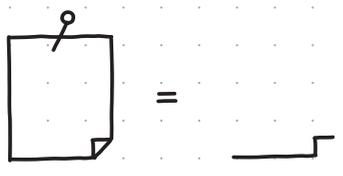


TIPP: 
BEWEGUNGS-
LINIEN HINZUFÜGEN
(SIEHE S. 39)

ZUDEM HILFT DIR DIESE 'SEHHILFE'
SYMBOLE ZU KOPIEREN.



UND JETZT DU:



DATEM

GLÜHBIRNENBAUSATZ



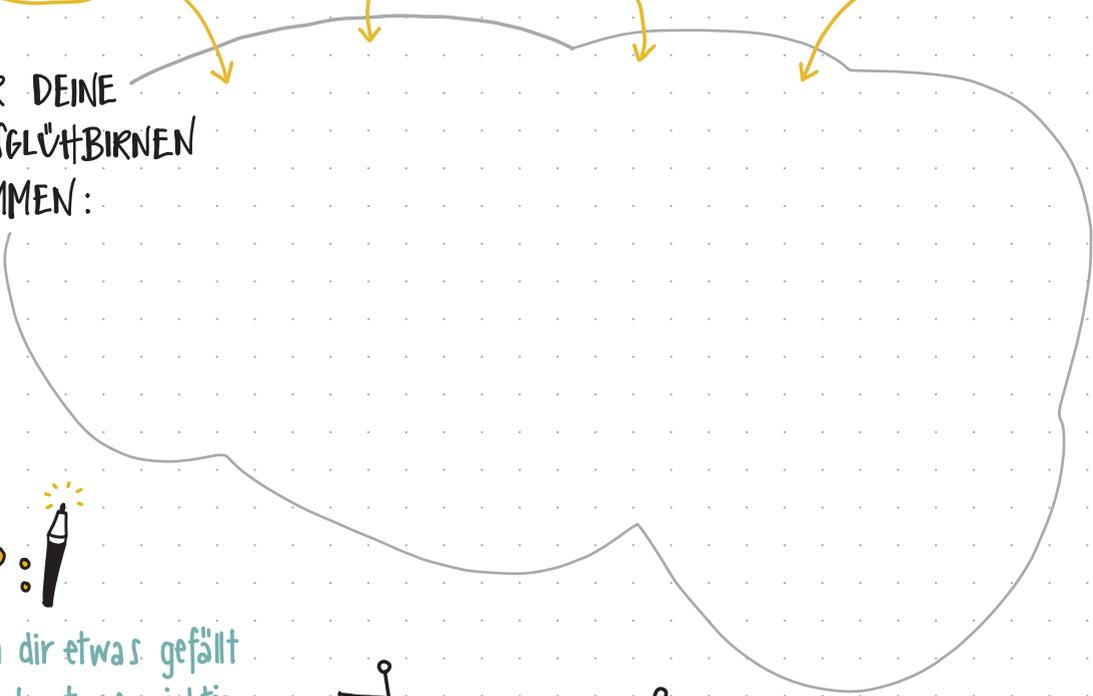
Glas

Glühdraht

Sockel

Kontakt

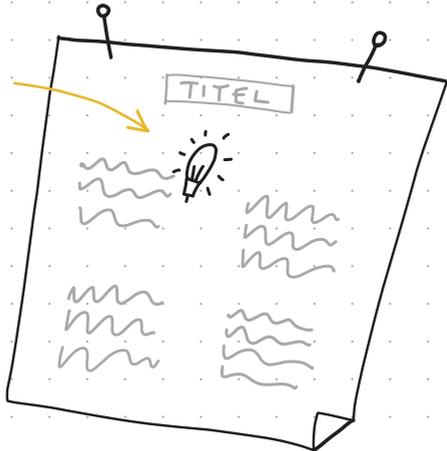
STELL DIR DEINE
LIEBLINGSGLÜHBIRNEN
ZUSAMMEN:



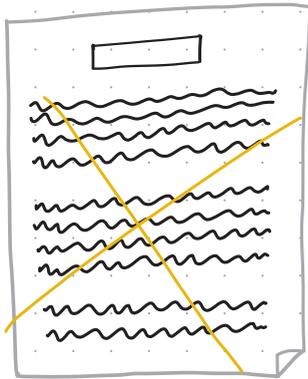
TIPP:

Wenn dir etwas gefällt
oder du etwas wichtig
findest, setze (d)eine
Glühbirne daneben.

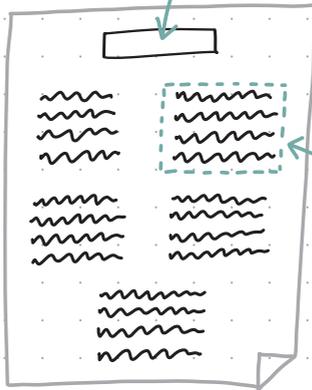
DATUM



STRUKTUR



NÖ 



YEAH 

Wenn du dir Notizen machst, schreib in **TEXTBLÖCKEN**.

Stell dir einfach vor, dass du auf Klebezettel schreibst.



So teilst du die Informationen automatisch in Infohäppchen auf. Die kann dein Gehirn besser verdauen.



Vor allem aber hast du so Platz für deine Glühbirne!



Ich habe schreiben gelernt.  **datum** 

DU KANNST DEINE INFOS AUCH MIT VERSCHIEDENEN SCHRIFTEN GLIEDERN.

FÜGE LINKS
BALKEN ODER
SICHELN HINZU.

AC

MIT SCHRIFT RUMSPIELEN

MITTELLINIE
HOCH

SETZE PUNKTE
ZWISCHEN DIE
BUCHSTABEN.

M · A · C · H · T S · P · A · S · S ·

KOPIER EINFACH → FÜGE
SERIFEN G
HINZU.

MITTELLINIE
TIEF

AB

DIE SCHRIFT,
DIE DIR GEFÄLLT. → 'BALKEN'
ÜBEREINANDER
SETZEN B

SIE KANN ECKIG SEIN

ODER RUND,

GEPUNKTET

ODER GESTRICHelt,

SCHMAL

ODER BREIT,

FÜGE LINKS
PUNKTE HINZU.

DOPPELT MIT PUNKTEN,

MIT VIERECKEN

ODER KREISEN,

mit kleinschrieben,

FETTEN GROSSBUCHSTABEN

ODER AUCH GEMISCHT.

Oder du gießt sie in

FORMEN.

a & e KLEIN

SCHREIB
NOCH MAL
DRÜBER.

Weitere Schriften
findest du in
den Überschriften
hier im Buch.

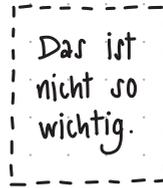
SCHREIBE EIN PAAR DINGE
(IN BLÖCKEN!) AUF UND
PROBIERE VERSCHIEDENE
SCHRIFTEN AUS.

FALLS DU AUCH **TITEL**
BENÖTIGST, WÄHLE FÜR SIE
EINE ANDERE **SCHRIFT**
ALS FÜR DEN TEXT DARUNTER.

— Das WÜNSCHTE ICH MIR... —

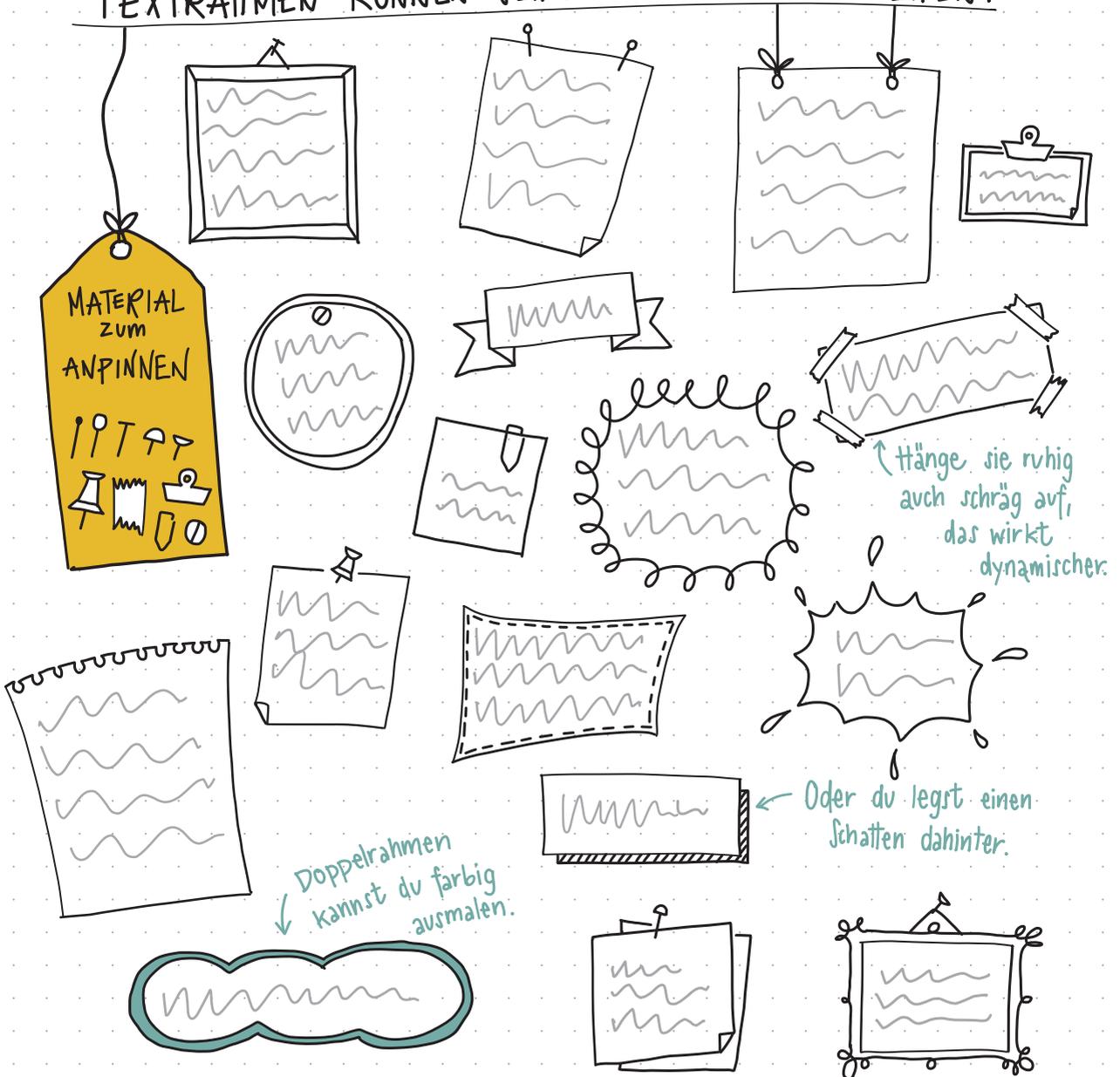
datum

Das Tolle an Textblöcken ist auch, dass du um sie herum einen Rahmen setzen kannst. Damit kannst du die Infos super strukturieren.



TIPP:  Mit Farbe kannst du Wichtiges zusätzlich **HERVORHEBEN.**

TEXTRAHMEN KÖNNEN SEHR VERSCHIEDEN AUSSEHEN:



NOTIERE DIR DINGE, DIE
DU GERNE MACHST,
UND SETZE EINEN
RAHMEN DARUM.

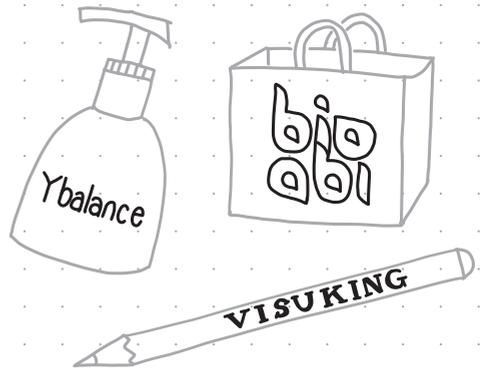


datum

MEHR SCHRIFT

Schau dich in der Wohnung oder unterwegs nach Schriften um und kopiere sie.

(Zu den Bildern kommen wir gleich.)



DATUM

