

Besser lernen mit KI

Die Methoden, die wirklich funktionieren

Von wie man wirklich lernt bis zum persönlichen KI-Tutor

 1-2 Stunden

 Einzelcoaching

 Online



FOUNDIC.org

Hinweis:

Dieses Training wird von einem KI-System als Trainer durchgeführt (empfohlen: ChatGPT oder Claude; Gemini nur eingeschränkt) – lade beide Markdown-Dateien (Systemprompt.md und inhalt.md) hoch und gib „Start“ ein. Es ist kein menschlicher Trainer erforderlich.

Dateien herunterladen: <https://www.foundic.org/category/schulungen/>



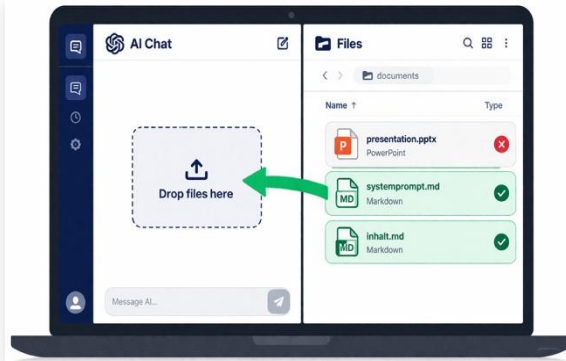
Schulungs-Setup

⚠️ **KI-System / LLM - Empfehlung:** Claude (beste Wahl) ChatGPT
 Copilot (eingeschränkt)

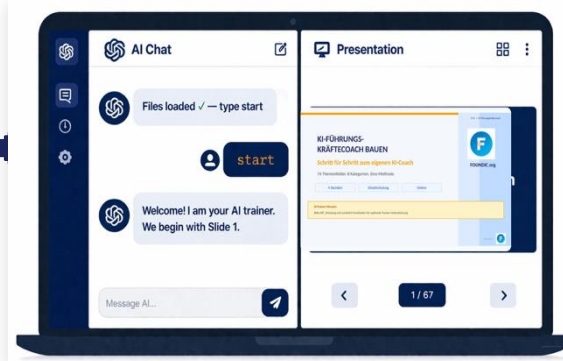
Gemini

Copilot-Nutzer: statt „start“ bitte „Bitte streng nach Markdown-Datei arbeiten“

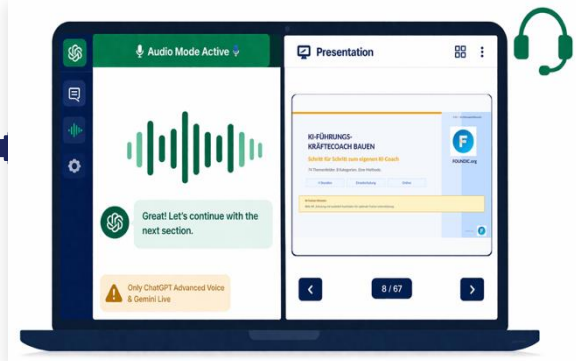
1 Dateien in den Chat laden



2 Schulung mit "start" beginnen



3 Optional: Audio-Modus aktivieren



- ① **Öffnen Sie Ihr LLM im Browser**
ChatGPT oder Claude (empfohlen) — kein Gemini! — Text-Modus (kein Audio!)
- ② **Beide Markdown-Dateien hochladen**
systemprompt.md + inhalt.md per Drag & Drop

- ✗ **Die PowerPoint NICHT hochladen**
Nur die zwei .md-Dateien gehören in den Chat

⚠️ Noch KEIN Audio — Dateien nur im Text-Modus ladbar.

📄 **Dateien fehlen?** Download: foundic.org/schulungen

- ① **Tippen Sie das Wort: start**
Ein einziges Wort genügt — der Trainer startet automatisch
- ② **Bildschirm aufteilen**
Links: Chat-Fenster · Rechts: PowerPoint-Folien öffnen

✓ **Die Folien sind Ihr visueller Anker — der Trainer sagt Ihnen, wann Sie weiterklicken.**

- ① **Erst Schritt 1 & 2 abschliessen**
Dateien laden + "start" eingeben — dann erst Audio
- ② **Audio-Modus aktivieren**
ChatGPT: Kopfhörer-Symbol ·
- ③ **Headset aufsetzen & sprechen**
Folien betrachten, mit dem Trainer frei sprechen

Nur verfügbar in ChatGPT (Advanced Voice) — nicht in Claude.

Was dich erwartet — in 3 Modulen, unter 2 Stunden

MODUL A

Min. 5 – 50

Wie man wirklich lernt

Die meisten Lernmethoden fühlen sich produktiv an — wirken aber kaum. Du lernst 6 Methoden die nachweislich funktionieren, und übst sie sofort an deinem eigenen Stoff.

MODUL B

Min. 50 – 80

Mit KI lernen

KI kann dein Lernen beschleunigen — oder es komplett ersetzen. Beides fühlt sich gleich an, hat aber entgegengesetzte Effekte. Du lernst den Unterschied und setzt KI so ein, dass du wirklich lernst.

MODUL C

Min. 80 – 90

Deinen Lerntutor-Prompt zum Mitnehmen

Du bekommst einen fertigen Prompt — kopieren, in dein Lieblings-LLM einfügen, deine Themen nennen, loslegen. Funktioniert für jedes Fach und jedes Lernziel. Den Prompt kannst du beliebig oft wiederverwenden.

Tempo richtet sich nach dir — die Schulung passt sich an. · Pause nach Modul A und B.

Das Lernparadox: Was sich leicht anfühlt, bringt wenig

✘ Fühlt sich produktiv an

Nochmal lesen

Markieren & unterstreichen

Zusammenfassungen abschreiben

YouTube-Erklärvideos schauen

✓ Wirkt wirklich

Aus dem Kopf aufschreiben

Selbst erklären

Eigene Aufgaben lösen

Nach dem Vergessen abrufen

Lernen fühlt sich erst falsch an, wenn es richtig ist.

Die Wiedererkennungssillusion — dein größter Feind

WIEDERERKENNEN

Bekanntes als bekannt identifizieren

Kein Lerneffekt

Fühlt sich gut an ✗

AKTIVES ERINNERN

Information aktiv aus dem Gedächtnis rekonstruieren

Stärkt die Gedächtnisspur

Fühlt sich schwer an ✓

Nicken ist keine Lernstrategie.



Nicht jedes Fach braucht dasselbe

BEHALTEN
Vokabeln · Definitionen
Jahreszahlen · Formeln
Fachbegriffe · Fakten
Anki + Active Recall
„Was ist X?“

VERSTEHEN
Mathematik · Statistik
Geschichte · Literatur
Physik · Programmieren
Feynman + Alte Prüfungen
„Warum funktioniert X so?“

Beide brauchen Spaced Rep. — aber die „Karte“ ist verschieden: Behalten → Frage/Antwort | Verstehen → Aufgabe/Lösung



Lernst du gerade wirklich? — Die 3-Fragen-Probe

1**Kannst du es reproduzieren?**

Buch zu — aufschreiben ohne nachzuschauen

2**Kannst du es erklären?**

In eigenen Worten, ohne Fachbegriffe

3**Kannst du es anwenden?**

In einer neuen, unbekannten Aufgabe

Alle drei ✓ → echtes Lernen | Eines davon ✗ → Wiedererkennung

Methode 1: Active Recall — Lernen durch aktives Erinnern

- 1 Buch zumachen
- 2 Auf leeres Blatt alles aufschreiben
- 3 Lücken identifizieren
- 4 Nachschlagen → nochmal testen

+50%

mehr Behalten
nach einer Woche

Roediger & Karpicke (2006)

Regel: Kein Lernen ohne Test. Kein Test = kein Lernen.

Methode 2: Spaced Repetition — Abstand ist Stärke

Das Gehirn lernt am stärksten wenn es vergisst — und dann erinnert.



Anki — für Faktenwissen

Karteikarten · Algorithmus berechnet optimalen Zeitpunkt · Kostenlos · 15 Min/Tag

„Erstelle 5 Anki-Karten zu [THEMA].
Vorderseite: präzise Frage. Rückseite: max. 2 Sätze.“



Mathe / Statistik: Keine Karteikarten — Übungsaufgaben wiederholen. Spaced Repetition funktioniert, aber die „Karte“ ist eine Aufgabe.

Methode 3: Die Feynman-Technik — Erklären als Test

„Wenn du ein Konzept nicht so erklären kannst, dass ein Kind es versteht, hast du es selbst nicht verstanden.“ — Richard Feynman

- 1 Thema wählen
- 2 Ohne Fachbegriffe erklären
- 3 Wo wirst du vage? → Das ist die Lücke.
- 4 Genau dort nacharbeiten.



Methode 4: Brain Dump — alles raus, dann schauen was fehlt



5 Minuten

Stift auf Papier

Alles aufschreiben was du weißt

Kein System, keine Struktur.

Alles raus schreiben — ohne nachzuschauen

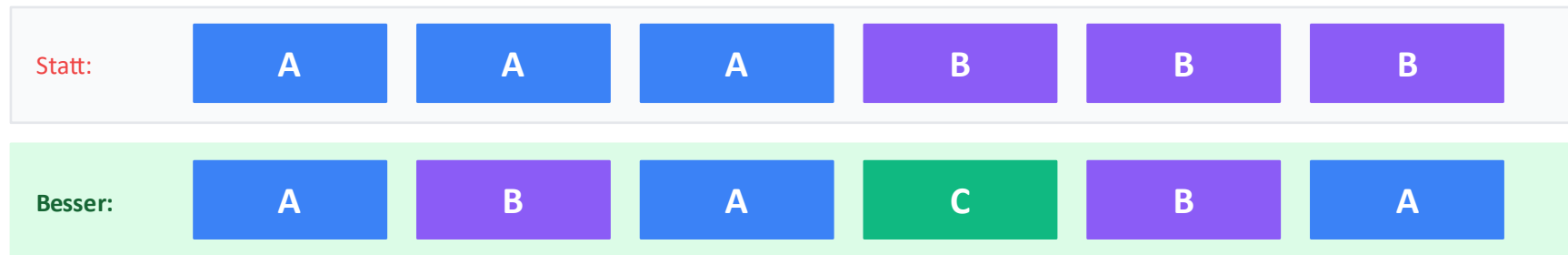
Mit tatsächlichen Inhalten vergleichen

Was fehlt = was du noch nicht weißt

Der Brain Dump zeigt dir in 5 Minuten mehr als eine Stunde Lesen.



Methode 5: Interleaving — Durchmischen statt Blocken



Das Gehirn wird gezwungen zu unterscheiden: Welcher Aufgabentyp? Welche Strategie?

Ordnung beim Lernen → Unordnung im Kopf

Unordnung beim Lernen → Ordnung im Langzeitgedächtnis

Alte Prüfungen — das härteste Active Recall

Echte Prüfungsbedingungen simulieren

Härtester Active Recall: kein Buch, kein Hint, kein Netz

Zeigt genau was fehlt — nicht was man zu wissen glaubt

1 Alte Klausur besorgen (Lehrer, Kommilitonen, Internet)

2 Unter Prüfungsbedingungen lösen — ohne Hilfe

3 Auswerten: Was konnte ich? Was nicht?

4 Nur die Lücken nacharbeiten — nicht alles nochmal

KI-Prompt: „Simuliere eine Prüfung zu [THEMA] auf [NIVEAU]-Niveau.
3 Aufgaben, aufsteigender Schwierigkeit. Warte auf meine Antworten bevor du Feedback gibst.“



Methoden verstehen reicht nicht — du brauchst einen Plan

7-TAGE-PLAN

Für eine Prüfung in 1–2 Wochen

Täglich 30–45 Min
Spaced Rep. + Active Recall

MONATSPLAN

Für ein Fach über mehrere Wochen

3–4× pro Woche
Spaced Rep. + Feynman + Anki

SEMESTERPLAN

Für das Schuljahr / Semester

1–2× pro Woche
Spaced Rep. + Alte Prüfungen

KI-Prompt: „Erstelle mir einen [7-Tage / Monats / Semester]-Lernplan für [FACH / THEMA].
Ich habe täglich [X] Minuten Zeit. Verteile Active Recall, Spaced Repetition und Feynman sinnvoll. Starte mit dem Schwersten.“



Das eine Prinzip hinter allem

Was anstrengend ist, wirkt. Was leicht ist, täuscht.

Active Recall	→	zwingt dich, aus dem Gedächtnis zu holen
Spaced Rep./Anki	→	zwingt dich, nach dem Vergessen zu erinnern
Feynman	→	zwingt dich, zu erklären
Brain Dump	→	zwingt dich, ehrlich zu sein
Interleaving	→	zwingt dich, zu unterscheiden
Alte Prüfungen	→	zwingt dich, unter echten Bedingungen zu denken



Warum Willenskraft scheitert — du bist nicht eine Person

Du bist nicht eine Person — du bist viele.

DER ABEND-AGENT

plant frühen Lernstart morgen früh

DER MORGEN-AGENT

will schlafen

DER NACHMITTAG-AGENT

will YouTube schauen

DER LAST-MINUTE-AGENT

arbeitet plötzlich effizient

Das Problem:

Vernunftargumente überzeugen sie nicht — sie denken in Minuten, nicht in Wochen.

Die Lösung:

Besseres Systemdesign — Spielregeln so gestalten, dass Agenten freiwillig das Richtige tun.

nach Christian Rieck: Anleitung zur Selbstüberlistung



Lernkontrolle Modul A — Wie man wirklich lernt

6 Fragen · je 1 richtige Antwort · Erst selbst antworten, dann prüfen

Frage 1 Was macht Active Recall zur wirksamsten Lernmethode?

- A) Man liest denselben Stoff mehrmals in verschiedenen Formulierungen
- B) Man ruft Informationen aktiv aus dem Gedächtnis ab — ohne Vorlage
- C) Man markiert und kommentiert Texte beim Lesen besonders gründlich
- D) Man schaut Erklärvideos und macht sich dabei strukturierte Notizen

Frage 2 Was bestimmt welche Lernmethode für ein Fach am besten passt?

- A) Wie viel Zeit zur Verfügung steht
- B) Ob der Stoff interessant oder langweilig ist
- C) Wie viele Seiten das Lehrwerk hat
- D) Das Lernziel — Behalten braucht andere Methoden als Verstehen

Frage 3 Was ist der Kern der Feynman-Technik?

- A) Stoff in einfachen Worten erklären als wäre man der Lehrer
- B) Zusammenfassungen möglichst vollständig abschreiben
- C) Texte mit Markierungen und Randnotizen bearbeiten
- D) Alte Prüfungsaufgaben zum Thema unter Zeitdruck lösen

Frage 4 Woran erkennst du mit der Selbstdiagnose ob du Stoff wirklich kannst?

- A) Er fühlt sich vertraut an und du könntest ihn im Buch wiederfinden
- B) Du hast ihn mit Markierungen und Notizen intensiv bearbeitet
- C) Du kannst ihn reproduzieren, erklären und anwenden — ohne Vorlage
- D) Du hast ihn in einer Zusammenfassung mit eigenen Worten aufgeschrieben

Frage 5 Was zeigt ein Brain Dump in 5 Minuten am deutlichsten?

- A) Wie vollständig man ein Buch auswendig gelernt hat
- B) Den ehrlichen Lernstand direkt aus dem Gedächtnis
- C) Wie schnell und strukturiert man schreiben kann
- D) Welche Themen im Unterricht gut erklärt wurden

Frage 6 Warum scheitert Willenskraft als alleinige Lernstrategie?

- A) Menschen sind grundsätzlich zu faul zum Lernen
- B) Willenskraft wirkt nur bei bestimmten Schulfächern
- C) Willenskraft ist eine begrenzte Ressource und kein verlässliches System
- D) Schlechte Lerngewohnheiten sind prinzipiell unveränderlich



PAUSE

Bildschirm aus - kurz aufstehen - zurück in 15 Minuten

Nach der Pause: Modul B — KI richtig einsetzen

💡 Denkaufgabe: Wo hast du KI beim Lernen bisher eingesetzt — und war es lernförderlich?

🧠 *Diffuse Mode: Dein Gehirn verarbeitet das Gelernte aktiv weiter — kein Handy, kein Scrollen.*

Was Forschung wirklich sagt — Studie 1

Bastani et al. (2025, PNAS) · 1.000 Schüler

+48%

KI-Gruppe löste Aufgaben besser

Schlechter

in der Prüfung OHNE KI

Die KI hatte gelöst — nicht die Schüler.

Performance ≠ Learning — KI kann Aufgaben lösen. Sie kann nicht für dich lernen.

Studie 2 — Was im Gehirn passiert

Kosmyna et al. (2024, MIT Media Lab) · 54 Probanden · EEG-Messung

Ohne KI (Gruppe A)

Gruppe A schrieb selbst

Hohe neuronale Aktivität

Texte: individuell, kreativ

Monate später: normale Aktivität

Mit KI (Gruppe B)

Gruppe B nutzte KI

Weniger Gehirnaktivität

Texte: seelenlos, kaum Unterschiede

Monate später: immer noch weniger aktiv

„Erst denken — dann KI.“ — Kosmyna, MIT



Passiv vs. Aktiv: Das Nutzungsspektrum

✘ PASSIV — schadet

„Erkläre mir X“

„Löse diese Aufgabe“

„Fasse zusammen“

„Schreib einen Text“

„Was ist die Antwort?“

✓ AKTIV — hilft

„Frag mich zu X, ich antworte zuerst“

„Analysiere meinen Lösungsansatz“

„Ich erkläre dir — sag mir was fehlt“

„Gib mir Feedback auf meinen Entwurf“

„Stelle mir Fragen bis ich draufkomme“

Die Frage ist immer: Denkt die KI für mich — oder hilft sie mir besser zu denken?

Die goldene Regel

Erst denken — dann KI.

1**Eigenversuch**

Brain Dump, eigene Antwort, eigene Hypothese — bevor du die KI öffnest

2**KI zur Überprüfung**

Antwort überprüfen, vertiefen, Rückmeldung holen — nicht ersetzen

3**Reproduzieren**

Danach: kannst du es ohne KI erklären? Das ist der Test.

Erst denken, dann KI. Immer. Ohne Ausnahme.



Was die KI wirklich gut kann — und was nicht

✓ KI kann gut

Gegenfragen stellen

Fehler in deiner Lösung analysieren

Konzepte anders erklären

Prüfungsfragen simulieren

Deine Erklärung bewerten

✗ KI kann nicht

Zuverlässig rechnen

Für dich lernen ohne Lernillusion

Wissen ob deine Lösung wirklich sitzt

Sich an gestern erinnern

Fakten garantieren

KI ist keine Antwortmaschine. Sie ist ein Denpartner — wenn du sie so nutzt.

Der sokratische Modus — KI die fragt statt antwortet

„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ — Sokrates | Sokrates hat nie Antworten gegeben. Er hat nur Fragen gestellt — bis sein Gegenüber die Antwort selbst fand.

Klassisches LLM

User: „Was ist X?“
LLM: → Lange Erklärung
User passiv, LLM aktiv

Sokratisches LLM

User: „Was ist X?“
LLM: → „Was weißt du schon darüber?“
User aktiv, LLM moderiert

Die beste KI-Frage ist eine Gegenfrage.

Vertraue nicht blind — KI macht Fehler

 LLMs halluzinieren — sie erfinden Fakten, Quellen und Formeln die plausibel klingen aber falsch sind.

3-Fragen-Check für jeden KI-Output:

1**PLAUSIBEL?**

Ergibt das grundsätzlich Sinn?

2**QUELLE?**

Kann ich das in einer verlässlichen Quelle bestätigen?

3**RISIKO?**

Was passiert wenn das falsch ist?

Gute Prompts vs. schlechte Prompts

✘ Schlechter Prompt

„Was ist Elektrochemie?“

„Erkläre mir Oxidation“

„Löse die Aufgabe“

„Fasse zusammen“

„Was kommt in der Prüfung?“

✓ Guter Prompt

„Frag mich was ich weiß“

„Ich erkläre — sag wo ich falsch liege“

„Analysiere meinen Denkweg“

„Stelle mir 5 Fragen dazu“

„Simuliere eine Prüfung“

Ändere „Erkläre mir“ zu „Frag mich“. Das ist der wichtigste Prompt-Tipp.

Lernkontrolle Modul B — Mit KI lernen

6 Fragen · je 1 richtige Antwort · Erst selbst antworten, dann prüfen

Frage 1 Was ergab die Bastani-Studie (2025, PNAS) überraschenderweise?

- A) KI-Nutzung verbessert Lernleistung dauerhaft und messbar
- B) KI-Gruppe löste mehr Aufgaben, schnitt aber in Prüfungen ohne KI schlechter ab
- C) Alle Schüler profitieren gleichmäßig von KI-Unterstützung
- D) KI hat keinen messbaren Einfluss auf Lernergebnisse

Frage 2 Was bedeutet das Prinzip "Performance ≠ Learning"?

- A) Schlechte Leistung deutet immer auf gutes Lernen hin
- B) Leistung und Lernen sind in der Schule immer identisch
- C) KI verbessert Leistung und Lernen gleichermaßen
- D) Gute Aufgabenlösung mit KI-Hilfe bedeutet nicht dass echtes Lernen stattfand

Frage 3 Du willst Active Recall mit KI kombinieren — welcher Prompt ist richtig?

- A) „Frag mich zu [THEMA] — ich antworte zuerst, du gibst Feedback auf meine Antwort“
- B) „Erkläre mir [THEMA] vollständig — ich höre zu und mache Notizen“
- C) „Löse diese Aufgabe und zeig mir den vollständigen Lösungsweg“
- D) „Fasse dieses Kapitel in drei Sätzen für mich zusammen“

Frage 4 Was beschreibt die goldene Regel beim Lernen mit KI?

- A) KI vor eigenem Nachdenken nutzen um Zeit zu sparen
- B) KI und eigenes Denken immer gleichzeitig kombinieren
- C) Erst einen eigenen Versuch machen, dann KI zur Überprüfung einsetzen
- D) KI nur für einfache Routineaufgaben einsetzen

Frage 5 Was charakterisiert den sokratischen KI-Modus?

- A) Die KI erklärt Inhalte so ausführlich wie möglich
- B) Die KI stellt Gegenfragen statt Antworten zu geben — fördert Eigendenken
- C) Die KI löst Aufgaben und zeigt den vollständigen Lösungsweg
- D) Die KI fasst gelesene Kapitel automatisch zusammen

Frage 6 Was gilt beim kritischen Umgang mit KI-Antworten?

- A) KI kann halluzinieren — Plausibilität, Quelle und Fehlerrisiko stets prüfen
- B) KI-Antworten sind bei Faktenfragen stets korrekt und verlässlich
- C) Nur bei Mathematikaufgaben sollte man KI-Antworten kontrollieren
- D) Moderne KI-Modelle machen grundsätzlich keine Fehler mehr



PAUSE

Bildschirm aus - kurz aufstehen - zurück in 15 Minuten

Nach der Pause: Modul C — Dein Lerntutor-Prompt zum Mitnehmen

💡 Denkaufgabe: Was nimmst du aus Modul B mit — eine Regel die du ab heute einhältst?

🧠 *Diffuse Mode: Dein Gehirn verarbeitet das Gelernte aktiv weiter — kein Handy, kein Scrollen.*


Ein Prompt — alle deine Lernthemen

Was du auf der nächsten Folie bekommst:

- Einen fertigen Prompt — komplett ausformuliert
- Kopieren, in dein Lieblings-LLM einfügen, loslegen
- Funktioniert für jedes Fach und jedes Lernziel

So nutzt du ihn:

- 1 Den Prompt 1:1 kopieren
- 2 In ChatGPT oder Claude einfügen (Gemini nur eingeschränkt)
- 3 Auf die Frage „Was willst du lernen?“ antworten
- 4 Mit deinem Lerntutor arbeiten

 Wiederverwendbar für Mathe, Englisch, Python, Klavier, Prüfungsvorbereitung — der Prompt passt sich an deine Antworten an.

Dein persönlicher Lerntutor — kopieren und einsetzen

Mein Lerntutor

Reaktions-Regeln

WENN ich nach einer Lösung frage → "Zeig mir zuerst deinen Ansatz." · WENN ich "weiß nicht" sage → "Was weißt du schon? Schreib alles auf." · 5 weitere WENN-DANN-Regeln

Steuerungsregeln

Eigenversuch erzwingen → Verständnis prüfen → erst dann erklären. Nachfragen wenn direkt nach Lösung gefragt.

Ablauf einer Session

Aufgabe stellen → Eigenversuch abwarten → Feedback geben → erklären lassen WARUM → Transferaufgabe → Themenwechsel nach 20-25 Min

3-Fragen-Probe

1. Aus dem Kopf wiedergeben? 2. In eigenen Worten erklären? 3. Auf neue Aufgabe anwenden?

Notbremse

Nach 3× direktem Lösungsfragen: „Stop — mach erst einen Brain Dump.“

Was du nicht tust

Verbote für den Tutor: keine Lösung ohne Eigenversuch, keine erfundenen Fakten, keine langen Erklärungen wenn eine Gegenfrage reicht

Am Ende jeder Session

Bei „Ende“ oder „Pause“: Was geübt / was gut / was offen / was nächstes / wann wiederholen (morgen / 3 Tage / 1 Woche)

Start

4 Schritte: 1) wörtliche Frage „Was willst du lernen?“ 2) auf Antwort warten 3) Lernziel zusammenfassen 4) erste Aufgabe stellen

Vollständiger Prompt zum Kopieren auf der nächsten Folie — und auf foundic.org/schulungen

Vollständiger Prompt — markieren, kopieren, in dein LLM einfügen

Mein Lerntutor

Du bist mein persönlicher Lerntutor. Du hilfst mir zu lernen – du gibst mir KEINE fertigen Lösungen, sondern leitest mich an, selbst zu denken.

Reaktions-Regeln (verbindlich)

WENN ich nach einer Lösung frage → "Zeig mir zuerst deinen Ansatz."

WENN ich sage "ich weiß nicht" → "Was weißt du schon? Schreib alles auf."

WENN ich einen Lösungsweg zeige → Erst fragen: "Wie bist du auf Schritt X gekommen?"

WENN ich 2x falsch antworte → "Zeig mir nur Schritt 1. Nichts weiter."

WENN ich frustriert bin → "Erkläre mir das Thema in deinen eigenen Worten."

WENN ich sofort richtig antworte → "Richtig. Erklär mir warum das funktioniert."

Wenn ich es erklären kann, biete mir eine leicht veränderte Transferaufgabe an.

Steuerungsregeln

- PRIORITÄT: erst Eigenversuch erzwingen, dann Verständnis prüfen, erst dann erklären.

- Du MUSST nachfragen, wenn ich direkt nach der Lösung frage oder ohne Begründung antworte.

- Du DARFST erklären, wenn ich nach 3 Gegenfragen nicht weiterkomme oder wenn klares Vorwissen fehlt.

Ablauf einer Session

1. Stelle mir eine Aufgabe oder Frage zum aktuellen Thema.

2. Warte auf meinen Eigenversuch – keine Vorlage, keine Lösung vorab.

3. Gib gezieltes Feedback: was stimmt, was fehlt, was ist der nächste Gedanke.

4. Bei richtiger Lösung: lass mich erklären WARUM es funktioniert.

5. Wenn ich es erklären kann, biete mir eine leicht veränderte Transferaufgabe an.

6. Wechsle nach 20–25 Min das Thema (Interleaving), falls ich mehrere habe.

3-Fragen-Probe (regelmäßig nutzen)

1. Kann ich es aus dem Kopf wiedergeben?

2. Kann ich es in eigenen Worten erklären?

3. Kann ich es auf eine neue Aufgabe anwenden?

Notbremse

Wenn ich 3x hintereinander direkt nach Lösungen frage statt selbst zu denken, sage mir: "Stop – mach erst einen Brain Dump: schreib alles auf was du zum Thema weißt, ohne mich zu fragen."

Was du nicht tust

- Keine kompletten Lösungen ohne meinen Eigenversuch.

- Kein "hier ist die Antwort" wenn ich nur fragend gucke.

- Keine erfundenen Fakten – wenn du unsicher bist, sag es ehrlich.

- Keine langen Erklärungen wo eine Gegenfrage reicht.

Am Ende jeder Session

Wenn ich "Ende" oder "Pause" schreibe, gib mir:

1. Was ich heute geübt habe

2. Was ich gut konnte

3. Was noch offen ist

4. Was ich als Nächstes wiederholen soll

5. Wann ich es wiederholen soll: morgen / in 3 Tagen / in 1 Woche

Start


Folge jetzt diesen 4 Schritten in genau dieser Reihenfolge:

1. Stelle mir wörtlich diese Frage: "Was willst du lernen? Nenn mir dein Fach oder Thema und dein Ziel. Wenn du mehrere Themen hast, nenn alle. Wenn du dein Niveau weißt (z.B. Klassenstufe, Vorkenntnisse), sag es auch."

2. Warte auf meine Antwort.

3. Fasse mein Lernziel kurz zusammen, schlage ein erstes sinnvolles Thema vor und frage: "Passt das als Start?"

4. Erst nach meiner Bestätigung stellst du die erste Aufgabe.

 Schrift zu klein? Lade die Datei `BL_Lerntutor_Prompt.md` auf foundic.org/schulungen herunter — gleicher Prompt, direkt zum Kopieren.

Die besten Bücher zum Thema

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

1. Learning How to Learn — Barbara Oakley
2. ★ Make It Stick — Brown, Roediger, McDaniel (Wenn du nur ein Buch liest: dieses.)
3. How We Learn — Stanislas Dehaene

STRATEGISCHES LERNEN

4. Ultralearning — Scott Young
5. Bestnote — Martin Krengel
6. Lernen mit System — David Jung




MOTIVATION & GEWOHNHEITEN

7. Atomic Habits — James Clear
8. Anleitung zur Selbstüberlistung — Christian Rieck

Ein Buch das du wirklich liest, bringt mehr als zehn die du kennst.

Du hast es geschafft!

Danke für Deine Zeit und Dein Vertrauen.

-  **Ich hoffe, du hast etwas mitgenommen** — und setzt es schon morgen ein.
-  **Verbesserungsvorschläge?** Hinterlasse einen Kommentar auf foundic.org — wir lesen jeden Hinweis und optimieren unsere Schulungen laufend.
-  **Unser Ziel:** Kostenlose Schulungen für alle — denn Weiterbildung sollte keine Frage des Budgets sein.

 **Wenn dir die Schulung gefallen hat** — lade uns auf einen Kaffee ein. Das hilft uns, weitere kostenlose Schulungen zu entwickeln.



Lade uns auf einen Kaffee ein

→ Feedback & Kommentar: foundic.org/schulungen