



### **Info**

Deine Gefühle (= Emotionen) beeinflussen, wie du dich verhältst. Deshalb sind auch sie dafür verantwortlich, wie gut dein Lernen funktioniert.

### **Tipps**

Du kannst schlechte Emotionen verhindern, indem du einen dieser Tipps umsetzt:

- Vermeide Situationen, in denen du dich schlecht fühlst.
- Verändere Situationen so, dass du dich besser fühlst.
- Formuliere deine Gedanken so um, dass du dich wohl fühlst.
- Versuche das Gute an deiner Situation zu sehen und positiv zu denken.