

LERNGEWOHNHEITEN

1 Setze Dir Ziele und belohne Dich:

Bevor Du anfängst zu lernen, überlege Dir genau, was Du bis wann erledigt haben möchtest. Wenn Du einen besonders großen Schritt geschafft hast, belohne Dich dafür zum Beispiel mit einer Tafel Schokolade, einem Kinobesuch oder einem freien Nachmittag. Bei dem Gedanken an die Belohnung wirst Du viel motivierter lernen.

2 Plane Deine Zeit:

Teile vor wichtigen Prüfungen Deine Zeit in folgende Phasen ein: **Vorbereitung, Aneignung des Stoffes, Vertiefung und Überprüfung des Stoffes.** Gehe dabei rückwärts vom Termin der Prüfung aus und überlege, wie viel Zeit Du für jede einzelne Phase brauchst. So fängst Du rechtzeitig mit dem Lernen an und überforderst Dich nicht, indem Du noch am Tag vor der Prüfung versuchst, alles auf einmal zu lernen.

3 Strukturiere den Lernstoff:

Bevor Du mit dem Lernen beginnst, verschaffe Dir einen Überblick über den Stoff. Suche nach Ähnlichkeiten und Zusammenhängen in den einzelnen Teilgebieten. Auf diese Weise behältst Du auch bei schwierigen Themen den Überblick und kannst Details besser in das Gesamtbild einordnen.

4 Teile den Stoff in kleine Blöcke auf:

Große Lerneinheiten schrecken ab und verführen Dich, das Lernen aufzuschieben. Besser ist es, wenn Du den Stoff in kleine Blöcke aufteilst. Die Aufgaben sehen jetzt nicht mehr so riesig aus. Du kannst nun in kleinen Schritten vorgehen und es wird Dir viel leichter fallen anzufangen.

5 Nimm Dir Zeit für Pausen:

Regelmäßige Pausen sind wichtig und helfen Dir dabei, Dich zu konzentrieren. Plane deshalb sowohl kurze Pausen an Deinen Lerntagen ein, als auch größere Pausen, wie zum Beispiel ein freier Nachmittag, in längeren Lernphasen. Nimm Dir auch den Tag vor einer wichtigen Prüfung frei. Es hilft Dir viel mehr, entspannt in die Prüfung zu gehen, als am Abend davor noch einmal den gesamten Stoff zu wiederholen.

6 Achte auf Zeitfresser:

Zeitfresser wie Deine Mails, Surfen im Internet, Fernsehen etc. stehlen Dir wichtige Zeit zum Lernen. Du bändigst sie, indem Du feste Zeiten einplanst, in denen Du Dich mit ihnen beschäftigst, und sie außerhalb dieser Zeiten vermeidest.

7 Tausch Dich mit anderen Nutzern aus:

Falls Du online lernst, zum Beispiel bei sofatutor, dann nutze die Plattform, um mit anderen Nutzern zu kommunizieren, tritt einer Gruppe bei, in der Ihr Euch austauscht, und schreibe Kommentare zu Videos. Die Produzenten freuen sich über das Feedback und helfen Dir bei schwierigen Themen gerne weiter.

8 In der Gruppe lernt es sich leichter:

Der Austausch mit anderen hilft Dir, feste Ziele zu verfolgen, Deine Fortschritte festzustellen und praktische Fragen zu beantworten. Es ist dabei gar nicht so wichtig, dass Ihr alle dasselbe lernt. Viel wichtiger ist es, dass Ihr bei Euren Treffen auch wirklich über das Lernen spricht.

9 Mit Abwechslung lernt es sich leichter:

Wenn Du ähnliche Themen nacheinander lernst, braucht Dein Kopf viel Energie, um sie zu trennen. Um Verwechslungen zu vermeiden, versuche stattdessen, ähnliche Fächer getrennt zu lernen und Dich zwischendurch anderen Gebieten zu widmen.

10 Genieße lernfreie Tage:

An lernfreien Tagen kannst Du Kraft für die nächste Lernphase sammeln. Das funktioniert aber nur, wenn Du Dich wirklich entspannst und nicht ständig an die Schule oder Uni denkst. Schalte also an freien Tagen komplett ab, setze Dich nicht an Deinen Schreibtisch, lasse Deine Bücher und Notizen in Ruhe und tue stattdessen irgendetwas, das Dir richtig Spaß bringt.

HILFSMITTEL & METHODEN



1 Die „Loci“-Methode:



Wenn Du viel auf einmal auswendig lernen musst, kannst Du die „Loci“-Methode verwenden. Stelle Dir beim Lernen vor, Du würdest Dich an einem vertrauten Ort bewegen, zum Beispiel in Deinem Zimmer oder auf dem Schulweg. Verbinde nun gedanklich einzelne Fakten mit den Dingen, die Dir dort begegnen. Wenn du Dich wieder an sie erinnern musst, gehe in Gedanken noch einmal diesen Ort ab und schon kommen sie Dir wieder ins Gedächtnis.

2 Wiederhole den Stoff nebenbei:



Wenn Du Dich bereits mit einem Thema beschäftigt hast und es nun noch gründlicher auswendig lernen willst, dann male Dir dazu ein großes Plakat. Das Plakat kann zum Beispiel eine „Mind Map“ zeigen, wichtige Vokabeln oder eine Liste von Definitionen enthalten. Hänge das Plakat gut sichtbar in Deinem Zimmer oder Deiner Wohnung auf, so dass Du nun regelmäßig einen kurzen Blick darauf werfen kannst und den Stoff auf diese Weise häufig wiederholst.

3 Lerne mit allen Sinnen:



Rege Dein Gedächtnis an, indem du beim Lernen alle Sinne gebrauchst. Lies Dir Texte und Formeln laut vor, markiere sie farbig, halte Zusammenhänge in Graphiken und kleinen Zeichnungen fest und bilde Eselsbrücken. Indem Du komplexe Themen so aufbereitest, verstehst Du sie noch besser. Es wird Dir später auch viel leichter fallen, Dich an den Stoff zu erinnern.

4 Strukturiere schwierigen Text:



Wenn Du den Inhalt von schwierigen Texten lernen musst, dann strukturiere sie. Unterstreiche wichtige Abschnitte, mache Anmerkungen am Rand und markiere besondere Absätze. Einen Text, den du so bearbeitest, liest Du nicht nur sehr viel gründlicher, sondern behältst ihn zugleich einfacher im Gedächtnis und findest wichtige Stellen schneller wieder.

5 Mind Maps:



Mit Mind Maps strukturierst Du den Lernstoff übersichtlich. Beginne, indem Du auf einem weißen Blatt Papier das Oberthema notierst. Notiere danach Stichwörter dazu und zeichne Verbindungslinien vom Thema zu ihnen. Genauso gehst Du noch einmal für jedes Stichwort vor. Der Stoff wird hierdurch räumlich geordnet und Zusammenhänge deutlich. Noch besser kannst Du mit der Mind Map lernen, wenn Du für sie verschiedene Farben verwendest, Bilder hinzufügst und versuchst, sie besonders anschaulich zu gestalten.

6 Lerne mit Karteikarten:



Karteikarten helfen Dir, Lerninhalte sinnvoll zu wiederholen. Fertige für jeden Abschnitt eine Karte an. Auf eine Seite schreibst Du ein Stichwort und auf die andere alles, was Du dazu lernen musst.

Sortiere die Karten nun in einer Schachtel mit mehreren Fächern. Am Anfang liegen alle Karten im ersten Fach. Nimm Dir jeweils einen kleinen Stapel zum Wiederholen und lege jede Karte, die du auswendig kennst, ein Fach weiter. An jedem dritten Tag lernst Du genauso mit den Karten aus dem zweiten Fach. Lege dabei Karten, die Du nicht auswendig kanntest, zurück in das erste Fach und alle anderen in das dritte. An jedem fünften Tag wiederholst Du schließlich die Karten aus dem dritten Fach, und machst so weiter, bis alle Karten im vierten Fach sind.

LERNBEDINGUNGEN

1 Ein fester Lernort:



Richte Dir einen festen Ort ein, an dem Du nur lernst. Indem Du auf diese Weise Arbeits- und Entspannungsplätze in Deiner Wohnung klar voneinander trennst, stellst Du Dich nach einiger Zeit automatisch aufs Lernen ein, sobald Du Dich an Deinen Lernort begibst. Falls Du keinen Schreibtisch hast, den Du nur zum Lernen verwenden kannst, können Dir auch kleine Rituale helfen, Dich in „Lernstimmung“ zu versetzen.

2 Schaffe Dir Ruhe durch Vorbereitung:



Lege Dir alle Hilfsmittel, die Du zum Lernen brauchst, vor Arbeitsbeginn zurecht. Ansonsten müsstest Du später das Lernen unterbrechen, um sie zu holen. Sage Deiner Familie oder Deinen Mitbewohnern Bescheid, dass Du lernen willst. Am besten hängst Du auch ein Schild an Deine Tür, dass Du im Moment nicht ansprechbar bist. Entferne schließlich auch alle anderen Störfaktoren wie zum Beispiel Dein Telefon von Deinem Lernort. So vermeidest Du unnötige Ablenkung.

3 Achte auf Deine Ernährung:



Während einer Lernphase, ist es wichtig, Dich auch längere Zeit gut konzentrieren zu können. Iss daher vor dem Lernen nicht zu viel und Sorge für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel. Am besten sind hierfür Nahrungsmittel wie Schwarzbrot und frisches Obst. Ganz wichtig ist es auch, regelmäßig zu trinken. Stelle Dir daher am besten eine Flasche Mineralwasser an Deinem Lernort zurecht.

4 Mehr Licht:



Je mehr Licht man hat, desto besser kann man sich konzentrieren. Versuche daher nicht, in einem dunklen Zimmer zu lernen, sondern Sorge mit einer ausreichend hellen Schreibtischlampe für einen gut beleuchteten Arbeitsplatz.

5 Ein gutes Lernklima:



Zu warme oder verbrauchte Luft machen Dich müde. Für Deine Konzentration ist es daher wichtig, dass das Klima an Deinem Lernort stimmt. Achte also auf die Temperatur und eine gute Belüftung. Alle 45 Minuten Stoßlüften sorgt am besten für frische Luft und kann gleich mit einer kurzen Pause verbunden werden.

6 Die richtige Monitoraufstellung:



Am Monitor zu arbeiten, kann für die Augen sehr anstrengend sein. Achte deshalb darauf, dass der Monitor seitlich zum nächsten Fenster und etwa 50 bis 70 cm von Deinen Augen entfernt steht. Die Oberkante des Bildschirms sollte etwas unterhalb Deiner Augenhöhe liegen. Vermeide starkes Licht von vorne oder hinten und Sorge stattdessen für eine gleichmäßige Beleuchtung.

7 Jedes Ding an seinem Platz:



Halte Ordnung auf Deinem Schreibtisch, indem Du für jedes Lernmittel einen festen Platz bestimmst und ähnliche Dinge gruppierst. Stelle zum Beispiel eine Dose für alle Stifte auf, lagere daneben Tintenpatronen und in einer kleinen Schachtel oder Dose Heftklammern, Tacker, Tesafilm etc.

8 Halte Deinen Arbeitsplatz frei:



Dein Schreibtisch sollte groß genug sein, um Platz für alle Utensilien, aufgeschlagene Bücher, Arbeitsblätter und beim Online-Lernen auch für Deinen Computer zu bieten. Schmierpapier und Ähnliches solltest Du immer sofort entsorgen. Halte also neben dem Schreibtisch eine große Kiste für Altpapier und einen Papierkorb bereit.