

Tipps zum Lernen

22.05.08

Deine Einstellung

Bevor du etwas lernst, versuch dir deine Einstellung zu diesem Thema, zu diesem Fach und zum Lehrer, der dieses Fach unterrichtet, bewusst zu machen. Wenn du etwas nicht lernen willst, wirst du sehr viel Mühe haben. Versuch einen Sinn zu entdecken und wenn du es auch nur als Gehirntaining bezeichnen kannst. Dann trainiere dein Hirn, mach dir einen Spass daraus! Versuch eine positive Einstellung zum Lernen zu entwickeln. Wenn du das Lernen mit starken positiven Emotionen verknüpfen kannst, dann lernt dein Hirn viel effizienter und nachhaltiger!

Ziele

Wichtig ist es, Ziele vor den Augen zu haben. Wenn du eine Aufgabe ohne Ziel angehst, wird deine Energie verpufft. Hast du jedoch ein Ziel vor den Augen, wird die Energie in die nötige Richtung gewendet, es macht dir Freude zu lernen, gibt Mut und Ausdauer. Formuliere deine Ziele klar, spezifisch und positiv! Steck deine Ziele nie zu hoch, leg allenfalls auch Zwischenziele fest. Du solltest deine Ziele erreichen können, so dass du Erfolgserlebnisse hast.

Überblick

Verschaff dir einen Überblick über das ganze Thema. Such zentrale Themen heraus, schreib sie dir allenfalls auf einem Zettel der Reihe nach auf.

Bewegung

Um langfristig körperlich und seelisch gesund zu bleiben, sollte sich der Mensch wöchentlich dreimal $\frac{3}{4}$ Stunden intensiv bewegen. Die körperliche Verfassung spielt beim Lernen eine grosse Rolle. Fühlt sich dein Körper müde, wird dich auch bald dein Kopf im Stich lassen. Beweg dich etwas vor und vielleicht sogar während dem Lernen. Dreh ein paar Runden um den Pult oder mach einige Kniebeugen. Vergiss nie die schönen Seiten des Lebens: Freizeitaktivitäten, genussvolle Momente und anderes sollen nie zu kurz kommen. Auch das verhilft dir zu einer guten körperlichen und leistungsfähigen Verfassung.

Verknüpfung

Wenn du den neuen Stoff mit bereits Gelerntem verknüpfen kannst, dann ist dein Lernerfolg viel grösser. Durchforste dein Hirn nach ähnlichen Situationen und Lerninhalten und versuche das Neue damit in Verbindung zu bringen. Bsp.: Wenn du das Regierungssystem von Deutschland auswendig lernen musst, dann überlege dir in welchen dir bekannten Ländern das gleiche System gilt oder finde die Unterschiede heraus zwischen Deutschland und z.B. der Schweiz.

Verschiedene Kanäle

Lern den Stoff immer über möglichst viele verschiedene Kanäle (Lesen, Hören, Sprechen, Sehen, Zeichnen, Darstellen, ...). Je mehr verschiedene Kanäle beim Abspeichern im Hirn angeregt werden, umso einfacher kannst du das Gelernte wieder abrufen.

Entspannung

Wenn du sehr müde bist, entspann dich vor dem Lernen. Gib dir eine halbe Stunde Zeit, in der du dich gemütlich hinlegst und bewusst nichts tun musst. Vielleicht hilft dir auch ruhige und leise Musik zum Entspannen.

Pausen machen beim Lernen

Mach alle 20 Minuten beim Lernen eine kurze Pause. Etwa drei Minuten genügen bereits. Beweg dich in diesen drei Minuten, gähne kräftig, atme langsam und bewusst, trink Wasser, geh an die frische Luft, iss etwas oder massier dich. Versuch das Gelernte wahrzunehmen und es ernst zu nehmen. Du verschaffst damit dem Gehirn etwas Zeit, den gelernten Stoff zu verarbeiten.

Zuerst verstehen – dann lernen, Lehrer sofort fragen, wenn etwas nicht verstanden wird

Wenn du den zu lernenden Stoff nicht verstehst, kannst du diesen auch nicht aufnehmen. Stell sicher, dass du die Grundlagen des Themas auch wirklich verstanden hast. Wenn nicht, scheue dich nicht, den Lehrer zu fragen, bis du es verstanden hast. So wirst du erfolgreich lernen.

Üben

Vor allem im Rechnen haben viele den Eindruck, den Schulstoff begriffen zu haben. Deshalb wird das Üben von zusätzlichen Aufgaben zu Hause gerne abgelehnt. In der Prüfung läuft es dann doch nicht. Damit man rechnen kann, muss man rechnen, damit man schreiben und lesen kann, muss man schreiben und lesen, damit man Auto fahren kann, muss man Auto fahren.

Abfragen lassen

Der Wissensstoff ist sauber in deinem Gehirn versorgt und an der Prüfung unauffindbar? Um dies zu verhindern, musst du dich regelmässig abfragen lassen. Das ist sozusagen Suchtraining für dein Gehirn. Dabei bringst du dem Gehirn bei, wo es das Gesuchte findet.

Lerngemeinschaft - Lernplan

Gemeinsam lernen bringt oft viel. Man kann sich gegenseitig Dinge erklären, einander Fragen stellen, diskutieren und nach Lösungen suchen. Gegenseitiges Abfragen ist eine gute Art, sein Wissen zu testen. Was man erklären kann, das sitzt. Ausserdem macht es vielen mehr Spass, gemeinsam zu lernen.

Achtet darauf, dass ihr euch einen Lernplan macht und Lernen und Pause klar voneinander trennt.

Zudem: nach erfolgreichem Lernen sollst du dich auch belohnen!

Stützunterricht

Vielleicht brauchst du in einem Fach eine gezielte Unterstützung. Organisiere Stützunterricht!

Spick erstellen als Prüfungsvorbereitung

Erstelle als Vorbereitung auf eine Prüfung einen Spick. Benütze ein halbes A4 Blatt und notiere nur das Wesentliche. Fasse zusammen. Alles, was du so notiert hast, wirst du auch in der Prüfung wissen.

Eine Möglichkeit ist auch, dies in Form eines Mind - Mappings zu tun. Notiere Schlüsselworte, markiere mit Farben, benutze Symbole und Bilder und verbinde alle Zusammenhänge.

Führen eines Aufgabenhefts, Aufgaben sofort erledigen

Weniger am PC und Fernseher aufhalten

Wenn dein Gehirn mit Eindrücken aus dem PC und dem Fernseher gefüllt ist, hat es keinen Platz mehr für neuen Schulstoff. Schränke deinen Medienkonsum ein und das Lernen wird dir leichter fallen.

Früher vorbereiten, Lernplan aufstellen, repetieren

Erstelle einen Lernplan und lerne nicht erst am Abend vor der Prüfung. Durch mehrmaliges Lernen und Wiederholen kannst du den Lernstoff besser im Gehirn verankern. Lieber dreimal eine halbe Stunde als einmal drei Stunden absitzen.

Ordnung halten, Lernzeiten, Lernort

Ein Chaos auf dem Tisch bedeutet auch ein Chaos im Kopf. Halte Ordnung. Versuch trotzdem, Abwechslung ins Lernen zu bringen. Schau jedoch darauf, dass du keinen ähnlichen Stoff nacheinander lernst. Das kann verwirren.

Richte dir bestimmte Zeiten zum Lernen ein. Überleg dir dabei, wann deine optimale Lernzeit ist: am Morgen, über Mittag, am Abend?

Lerne an deinem „Lernort“. Das kann dein Pult sein, das kann in der Bibliothek sein, das kann in einem Gruppenraum im Schulhaus sein.

Lernen ohne Musik und Handy

Wasser trinken während dem Unterricht und in den Prüfungen!

Die meisten Menschen trinken viel zu wenig Wasser. Mit Wasser funktioniert unser Gehirn besser. Verzichte auf Süssgetränke!

Kinesiologische Übungen

Solche Übungen helfen dir, dass die rechte und linke Hirnhälfte optimal zusammenarbeiten. So wird das Lernen besser funktionieren.

Während der Prüfung

Lies die Prüfungsfragen genau und ruhig durch, verschaff dir einen Überblick.

Fang mit der einfachsten Prüfungsfrage an und löse am Schluss die kniffligen.

Mach dir während der Prüfung mehr Notizen, denn mit dem Schreiben kommt oft auch die Lösung!

Kaugummi kauen

Dies fördert die Leistungsfähigkeit des Hirns.