

Fünf Lerntipps, die helfen sich aufzuraffen

1. So überlistest Du Deinen inneren Schweinehund

„Mein größtes Problem ist die Motivation. Ich schiebe das Lernen bis auf den letzten Drücker vor mir her.

*Wie kann ich mich motivieren?
Gibt es einen Trick?“*

Ja, den gibt es. Oft ist die Motivation da, aber der **innere Schweinehund** hat Angst vor dem großen Lernberg.



Da hilft der **10-Minuten-Trick!**

Nimm dir vor, dich nur 10 Minuten an die Aufgabe zu setzen. 10 Minuten klingen nicht bedrohlich. 10 Minuten hat man immer Zeit. Da gibt es keine Ausreden.

Man merkt meist gar nicht, dass die Zeit schon vorüber ist und macht einfach weiter. Das Gehirn hat Feuer gefangen, der Anfang ist geschafft und der Schwung zum Lernen ist da.

2. So teilst Du das Lernen richtig ein

„Wie viele Stunden soll ich am Tag lernen? Wie lernt man am besten?“

5 bis 6 Stunden reine Lernzeit sind schon recht sportlich.

Lernen mit Freude und Interesse ist besser als stures auswendig lernen.

Dabei sind **Pausen** sehr wichtig. Das Wissen muss sich setzen können, d.h. Dein Gehirn braucht Zeit die neuen Dinge ins Gedächtnis einzubauen.

Teile deine Lernzeit ein:

- fokussierte Lerneinheiten von 30-90 Minuten, je nachdem wie lange Du Dich konzentrieren kannst. **Schalte für diese Zeit bitte dein Internet und Handy aus!**...auch wenn es Dir schwerfällt.

- Danach ist eine **Pause** fällig. Hier kannst du eine gesunde Kleinigkeit essen (z.B. Obst, Nüsse), spazieren gehen, singen, tanzen, musizieren oder Dich kurz mit Freunden besprechen.



Schau dafür in die andere Datei: Weniger Stress durch mehr Bewegung

Bewegung hilft das Gelernte zu verfestigen. **Der Kopf wird frei und Du bekommst neue Energie und Motivation.**

3. Schritt-für-Schritt lernst Du besser

„Bei mir stapeln sich die Bücher und Hefte. Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“

Hier hilft es eigene „Lernpäckchen“ zu machen. Teile dir den Lernstoff in kleine Portionen ein. Dann sieht es nicht mehr nach so viel aus.

Ein Wochenplan hilft Dir:

Du kannst Dich z.B. an Deinem Stundenplan für die Schule orientieren oder Dir einen eigenen Plan schreiben, wann Du Dich mit welchen Aufgaben beschäftigen möchtest.

Bearbeite an einem Tag verschiedene Fächer, damit es nicht langweilig wird.

Halte Dich an den Plan und wenn Du merkst, dass Du Dich nicht an den Plan halten kannst (z.B. weil Du zu viel oder zu wenig Zeit für bestimmte Aufgaben eingeplant hast), schreibe ihn um, so dass es besser klappt.

DU KANNST DAS!

Wichtig: Wenn Du Schwierigkeiten hast zu lernen, liegt es nicht an dir, sondern daran, dass Du noch nicht die richtige Methode gefunden hast, um Dein Lernen zu strukturieren und die nötige Selbstdisziplin aufzubringen. Es ist nämlich wirklich so, dass man Lernen lernen kann und dafür ist es nie zu spät.

4. Die richtigen Lerntechniken

„Gibt es eine gute Lernmethode? Wie lerne ich richtig?“

Die meisten Schüler lesen sich den Stoff immer wieder stur vor. Das ist aber einseitig und macht wenig Spaß.

Mit der richtigen Lerntechnik kann man die Erinnerung leicht verdoppeln und muss dann gar nicht so lange lernen.

Wenn du dir ein Lernpäckchen vornimmst, Überlege vorher:

- Was weiß ich schon über das Thema?
- Was interessiert mich daran?
- In welche kleineren Päckchen kann ich es einteilen?
- Welche Überschrift kann ich dem Lernstoff geben?
(Schreibe sie auf)
- Welche Kurzzusammenfassung ist möglich? (wenige Sätze)
- Wann wiederhole ich das, was ich jetzt lerne? (Termin in den Lernplan schreiben)
- Wann mache ich Pause? (Uhrzeit aufschreiben)

Beim Lernen sind deine Sinne beteiligt. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.

Je mehr diese Sinne am Lernen beteiligt sind, desto besser wird das Wissen gespeichert.

Hier einige Beispiele:

Eigene Hörbücher

Es hilft sich Texte laut vorzulesen. Dann sieht man sie nicht nur, sondern hört sie auch. Noch besser ist es sich einen Text als Audiodatei einzulesen (früher hat man Kassetten besprochen...) und es sich später wieder anzuhören. So kann man den Stoff wiederholen während man sich frei bewegen kann und nicht am Schreibtisch sitzen muss.

Lernen in Bewegung

- Sich Vokabeln abfragen lassen, während man auf einem Bein hüpfet oder Jumping-Jacks macht
- Im Zimmer umherzugehen, während des Lernens
- Sich während eines Spaziergangs zu einem bestimmten Thema befragen lassen

„Duftes“ Lernen

Gibt es ein ätherisches Öl, das Du gerne magst? Für Dich angenehme Düfte kannst Du hervorragend einsetzen, um Dich leichter an das Gelernte zu erinnern. Der Duft beim Lernen hilft Dir Dich an das Gelernte zu erinnern, wenn Du später wieder an ihm schnupperst. Bitte sparsam damit umgehen. Ein Tropfen genügt.



„Glücksbringer“

Ein Gegenstand, den Du beim Lernen siehst, weil er da ist und Dir Gesellschaft leistet, hilft Dir Dich später leichter an das Gelernte zu erinnern, wenn Du ihn Dir wieder anschaust.

5. Musik zum Lernen - Musik kann bei der Konzentration helfen

„Ich lerne immer mit Musik im Hintergrund, aber eigentlich soll das nicht gut sein, habe ich mal gehört...?“

Musik kann die Konzentration sehr fördern. Nur sie sollte das richtige Tempo haben, nicht zu schnell und nicht zu langsam. (50 bis 80 Beats per minute)

- Heavy Metal oder deutscher Rap zum Beispiel ist tabu, weil es uns entweder zu sehr aufregt oder die Texte ablenken.
- Geeignet ist ruhige Musik, die Euch gefällt, klassische Musik, Chill-Out-Tracks oder Ihr sucht mal nach spezieller Konzentrations-Musik auf YouTube



Ich hoffe, dass meine Tipps Euch weiterhelfen und wünsche Euch viel Spaß und Erfolg beim Vermehren Eures Wissens.

Herzliche Grüße

Diana Röß

Schulgesundheitsfachkraft an der IGS Eschersheim

*alle Bilder von Pixabay