

## Lerntipps

### **Fange rechtzeitig mit dem Lernen an**

Es bringt nichts, kurz vor einer Arbeit den kompletten Stoff aufzuarbeiten. Damit bist du überfordert und schaltest irgendwann ab. Man ist immer nur begrenzt aufnahmefähig. Teile dir die Zeit ein und fange immer rechtzeitig mit dem Lernen an. Kurz vor der Arbeit solltest du nur noch wiederholen.

### **Verschafe dir einen Überblick und mache eine Liste**

Oft kommt es dir so vor, als würdest du vor einem Berg stehen. Du weißt überhaupt nicht, wo du anfangen sollst. Verschaffe dir einen Überblick und mache dir eine Liste, was du alles erledigen musst. Dann notiere dir in einem Zeitplaner, welche Menge du davon täglich lernst. So kannst du dich langsam voranarbeiten und hast jedes Mal kleine Erfolgserlebnisse.

### **Sorge für die richtige Arbeitsumgebung**

Du solltest bequem sitzen und ausreichend Licht sowie Platz haben. Im Chaos an einem unaufgeräumten Schreibtisch lernt es sich nicht gut. Wenn nebenbei Musik oder der Fernseher läuft, können sich die meisten nicht mehr richtig konzentrieren. Du brauchst also auch genügend Ruhe, um nicht abgelenkt zu werden.

### **Mache dir Notizen**

Die wichtigsten Punkte zu einem Thema kannst du dir stichpunktartig aufschreiben. Auch Dinge, die du dir schwer merken kannst, solltest du dir notieren. Den Zettel kannst du dir immer mal wieder durchlesen – auf dem Weg zur Schule zum Beispiel. Ein Spickzettel hilft beim Lernen und gibt dir Sicherheit. Bei der Arbeit sollte er aber lieber in der Tasche bleiben.

### **Lege regelmäßige Pausen ein**

Lege etwa alle 45 Minuten eine Pause von mindestens fünf Minuten ein. Mache dann etwas, das dir Freude bereitet und dir gut tut – bewege dich, höre Musik oder iss etwas. Beim längeren Lernen sollten die Pausen zwischendurch auch mal grösser sein, damit du dich nicht überforderst – zu viel auf einmal verwirrt nur.

### **Sorge für Abwechslung**

Du solltest dich nicht zu lange am Stück in nur ein Thema vertiefen. Eine bestimmte Menge an Wissen muss sich erst einmal «setzen». Lerne nach einer Pause im Wechsel für ein anderes Fach. Ähnliche Fächer hintereinander – zum Beispiel zwei Sprachen – empfehlen sich allerdings nicht, das bringt einen nur durcheinander.

### **Lerne mit allen Sinnen**

Es ist effektiv, den Lernstoff mit allen Sinnen zu erfassen. So werden verschiedene Hirnregionen gleichzeitig angeregt – und der Stoff prägt sich noch besser ein. Du kannst zum Beispiel laut lesen, Bilder und Grafiken zeichnen und nach «Eselsbrücken» suchen. Lasse deiner Fantasie ruhig freien Lauf.

### **Lernen geht auch nebenbei**

Zeichne zum Beispiel ein Plakat mit den schwierigsten Vokabeln und hänge es über dein Bett. Beim Einschlafen schaust du darauf – und die Wörter prägen sich ein. Du kannst den Stoff auch laut vorlesen und dich dabei aufnehmen. Anschließend spielst du deine Worte immer wieder im Hintergrund ab, während du etwas malst oder gerade einschläfst.

### **Wiederhole das Gelernte**

Stoff, der nicht regelmäßig wiederholt wird, rückt schnell in den Hintergrund. Man sollte das Gelernte deshalb immer mal wieder kurz durchgehen und auch die älteren Vokabeln ins Gedächtnis rufen – vor allem diejenigen, die einem größere Schwierigkeiten bereiten. Dann werden sich die Dinge auch über längere Zeit gut einprägen.

### **Lerne mit Freunden**

Lernen kann manchmal viel besser klappen, wenn man in der Gruppe ist. Dabei könnt ihr euch gegenseitig abhören, auf Fehler aufmerksam machen und mit eurem Wissen ergänzen – denn jeder hat andere Stärken und Schwächen. Außerdem lernst du auch, während du einem anderen den Stoff erklärst.

### **Setze dich nicht unter Druck**

Wenn du gelernt hast, kannst du sicher einige Fragen in der nächsten Arbeit beantworten. Fange mit dem an, was du kannst. Dann startest du mit einem guten Gefühl. Wenn du etwas nicht weißt, dann bekomme nicht gleich Panik und setze dich nicht unter Druck. Du hast für die Vorbereitung gesorgt und gibst einfach das wieder, was du gelernt hast.

### **Belohne dich selbst**

Wenn du eine Lern-Etappe geschafft hast, kannst du dich auch mal selbst belohnen. Nach erledigter Arbeit könntest du deiner Lieblingsbeschäftigung nachgehen oder dir etwas Besonderes gönnen. Dann hast du auch schon während dem Lernen etwas, auf das du dich nach der Pflicht freuen kannst.

<http://www.helles-koepfchen.de/ratgeber/lerntipps-fuer-die-schule.html>