

Allgemeine Lerntipps für Schülerinnen und Schüler

1. Lernen organisieren

Gestaltung des häuslichen Arbeitsplatzes

Achte auf einen **festen Arbeitsplatz** und auf eine günstige, lernfördernde Gestaltung der äußeren Arbeitsbedingungen.

- Auf der Arbeitsfläche sollen alle **Arbeitsmittel**, die du immer wieder brauchst, **griffbereit** liegen.
- Andererseits solltest du alles, was mit dem aktuellen Lernstoff nichts zu tun hat, vom Arbeitsplatz entfernen.
- **Vermeide akustische Störquellen** insbesondere bei problemlösenden, komplizierten Lernaufgaben.
- Achte auf **richtige Lichtverhältnisse** (beim Rechtshänder sollte das Licht von links, beim Linkshänder von rechts kommen).
- Die **optimale Raumtemperatur** beträgt 20 bis 22 Grad. Lüfte regelmäßig, damit frischer Sauerstoff zugeführt wird.

Effiziente Zeitplanung

Wer seine Zeit gut planen möchte, muss schriftlich planen.

- Verwende einen **Kalender**, in den du nicht nur Schultermine, sondern auch wichtige Privattermine schreibst.
- Nach dem Mittagessen darfst du erst einmal entspannen. **Lege** aber einen **Zeitpunkt fest**, zu dem du mit den Hausaufgaben beginnst, und halte dich daran.
- Notiere dir evtl. auf einem Zettel, was du für den nächsten Tag auf jeden Fall erledigen musst (**Muss-Ziele**) und was sonst noch getan werden könnte, falls noch Zeit bleibt (**Kann-Ziele**).
- Achte auf die **richtige Reihung der Aufgaben**. Am Anfang einer Arbeitsphase sollte eine leichte Aufgabe stehen und ähnliche Fächer solltest du nicht hintereinander lernen.
- Eine gute Möglichkeit ist auch mit einem **Wochenplan** zu arbeiten. (s. Wochenplan und Tipps zu dessen Nutzung)

Prüfungsvorbereitung

Eine zunehmende Zahl von Prüfungen erfordert eine sorgfältige Planung der Vorbereitung.

- Informiere dich über die **Inhalte der Prüfung**. Meist bekommst du von deinen Lehrern eine Stoffübersicht.
- Kontrolliere die **Vollständigkeit deiner Lernmaterialien**.
- Beginne mit der **konkreten Vorbereitung** mindestens sieben Tage vor der Prüfung. Erstelle einen Lernplan, in dem du den Stoff in realistische Portionen einteilst.
- Wechsle Lern- und Wiederholungsphasen ab und **lerne mit allen Sinnen** (Hören, Sehen, Handeln, Erzählen).
- Am Tag vor der Prüfung solltest du nichts Neues mehr lernen, sondern **Gelerntes wiederholen**.

2. Lernstoff verstehen, speichern und abrufen

Lernstoff verstehen

Je schwieriger ein Lernstoff ist und je mehr Zeit zu dessen Verstehen notwendig ist, desto größer wird die Gefahr, dass man ihn nur auswendig lernt. Werden Sinnzusammenhänge aber nicht erfasst, vergisst man den Stoff schnell wieder.

- Erarbeitest du dir ein neues Stoffgebiet, ist es sinnvoll, zu Beginn eines neuen Themas erst einmal das **eigene Vorwissen zu aktivieren**, eine Übersicht zu erstellen und anschließend mit neuen Inhalten zu ergänzen.
- **Schlage** Wörter, die du nicht verstehst, **nach** und recherchiere sie im Lehrbuch, deiner Mitschrift oder im Internet.
- **Frage** bei deinem Lehrer, Mitschülern, Geschwistern oder Eltern frühzeitig **nach**.
- **Schreibe** wichtige Begriffe **heraus** und **vernetze** sie. Erstelle z.B. eine Mind Map oder mache dir ein Bild vom Lerninhalt entweder in der Vorstellung oder mit Hilfe einer Zeichnung.
- **Formuliere** den Stoff in eigenen Worten (schriftlich oder mündlich).

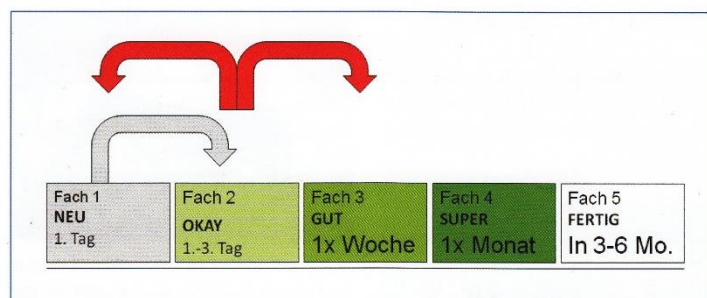
Wenn man sich immer wieder sagt „Ich kapiere es einfach nicht!“, ist es schwierig, erfolgreich zu lernen. Besser versucht man eine positive Haltung zu gewinnen: „Das fällt mir im Moment noch schwer, aber ich schaffe es!“.

Lernstoff speichern und abrufen

Manchmal lässt uns unser Gedächtnis im Stich, wenn nämlich der Lernstoff nicht ins Langzeitgedächtnis gelangt ist oder zwar gespeichert ist, aber nicht abgerufen werden kann.

Sehr oft ist der Grund für das Vergessen des Lernstoffs mangelnde Wiederholung.

- **Wiederhole regelmäßig** und **kleinschrittig**, da viele Kurzübungen wirksamer sind als lange Wiederholungsphasen.
- Suche deine typischen Fehler, z.B. durch **Fehleranalyse** in deinen Hausaufgaben und Klassenarbeiten, und schließe deine Lücken durch festgelegte Wiederholungstermine (Dauer: ca. 20 bis 30 Minuten).
- Als Hilfsmittel zum systematischen Wiederholungslernen bietet sich das **Lernkarteisystem** an. Übertrage hierzu schwer merkbaren Stoff in einer Frage-Antwort-Form auf Karteikarten und einen aus fünf Fächern bestehenden Karteikasten.



Manche Gedächtnisprobleme werden durch Gedächtnishemmungen verursacht.

- Eigne dir den Lernstoff nicht zu dicht gedrängt an, sondern lege **regelmäßig** kleine **Lernpausen** ein.
- Achte auf die **richtige Reihung** des Lernstoffs, indem du zwischen mündlichen und schriftlichen Aufgaben oder zwischen Sprachen und Naturwissenschaften abwechselst.
- **Lerne mehrkanalig** (Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben), dann wird der Lernstoff im Gehirn besser vernetzt und verankert.
- Verwende **Gedächtnisstützen** wie z.B.: Merken nach Rhythmus und Reim, Bilder, Lernplakate, Geschichtentechnik, Anfangsbuchstabenmethode, Spickzettel

3. Konzentriertes Lernen

Konzentriert sein heißt, seine Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken. Dabei ist optimale Konzentration nur für eine begrenzte Zeit möglich.

Pausentypen

Lege beim Lernen immer wieder **Lernpausen** ein. Je nach Länge der bisherigen Lernzeit unterscheidet man verschiedene Pausentypen:

- Speicherpause (10 bis 20 Sekunden) nach jeder neuen gelernten Einheit
- Umschaltpause (ca. 5 Minuten) nach einer Arbeitseinheit von 20 bis 30 Minuten
- Entspannungspause (15 bis 20 Minuten) nach 1,5 bis 2 Stunden Gesamtarbeitszeit
- Freizeitpause (1 bis 2 Stunden) nach 3 Stunden Arbeitszeit

Störfaktoren

Die Konzentration ist oft störanfällig. Folgende Störfaktoren können auftreten:

- kognitive Über- oder Unterforderung
- zu wenig Abwechslung beim Lernstoff
- zu wenig Wechsel der Lernkanäle
- chaotischer Arbeitsplatz
- Ablenkung durch Handy oder Lärm
- Motivations- und Interessenmangel
- emotionaler Stress (z.B. Prüfungsangst)

Konzentrationsfördernde Faktoren

- Zusätzlich zu den Lernpausen kannst du **Entspannungsübungen** einbauen (z.B. Progressive Muskelentspannung, kurze Atem-Entspannungsübungen).
- Achte auf deine **Leistungskurve**. Gewöhnlich gibt es in 24 Stunden zwei Leistungshochs und zwei Leistungstiefs.
- Sorge für **günstige körperliche Voraussetzungen** wie ausreichenden Schlaf, regelmäßige Sauerstoffzufuhr, genügend Flüssigkeitszufuhr.
- Schalte Geräte aus, die beim Lernen zusätzlich Aufmerksamkeit fordern (Smartphone, Computer, Fernseher, Musikanlage).
- Stören immer wiederkehrende Gedanken, schreibe sie auf einen Zettel und kümmere dich nach dem Lernen darum.

4. Texte lesen und auswerten

Lesen ist beim Lernen von zentraler Bedeutung, da man sich einen Großteil des Schulstoffs über das Lernen aus Texten aneignet. Die folgenden Lesestrategien können dir helfen:

- Wechsle die **Lesegeschwindigkeit** je nach Textart ab. Wiederholst du einen Text oder verschaffst du dir einen Überblick, genügt das Querlesen. Bei schwierigen Texten musst du gründlich Zeile für Zeile lesen.
- Willst du **Wichtiges markieren**, verschaffe dir zuerst einmal einen Überblick, damit du nicht zu viel kennzeichnest. Versieh wichtige Textstellen mit Randzeichen (Buchstaben, Symbole).
- Bei umfangreichen Texten oder Literatur aus der Bibliothek ist es ratsam, wesentliche Inhalte aus dem Text herauszuschreiben (= **exzerpieren**).

Längere Texte kannst du mit der **5-Schritt-Methode** durcharbeiten.

Schritt 1: Verschaffe dir zuerst einen Überblick, indem du den Text grob überfliegst.

Schritt 2: Stelle dir Fragen (*Was weiß ich schon über das Thema? Was möchte ich noch wissen?*), um an dein Vorwissen anknüpfen zu können.

Schritt 3: Lies den Text gründlich und versuche die Fragen aus Schritt 2 zu beantworten. Markiere dabei wichtige Textstellen und schlage unbekannte Wörter nach.

Schritt 4: Fasse Wichtiges zusammen. Du kannst Textpassagen schriftlich zusammenfassen oder eine kleine Skizze oder Mind Map anfertigen, um die Gesamtzusammenhänge zu verdeutlichen.

Schritt 5: Wiederhole den Gesamttext, indem du deine Notizen durchgehst und klärst, ob du alle deine Fragen beantwortet hast.