



Kurzinfo

Lernen – gewusst wie

Lernen will gelernt sein. Wer gut organisiert ist, kann besser lernen und wer gut plant, hat mehr Freizeit. Das Lernen wird dir einfacher fallen, wenn du ein Ziel vor Augen hast. Wozu lernst du? Für gute Noten, für einen Test oder für eine Abschlussprüfung? Am Anfang musst du dich vielleicht überwinden. Die Freude kommt mit dem Tun und damit kommt auch der Erfolg. Bevor du loslegst ist es sinnvoll, die Grundsteine des Lernens zu kennen.

Arbeitsplatz und Lernzeiten organisieren



- Richte dir deinen Arbeitsplatz so ein, dass er dich zum Lernen einlädt: Schaffe Ordnung auf dem Pult, vermeide Ablenkungen, schalte dein Handy aus und stelle das Lernmaterial griffbereit.
- Damit das Gelernte im Gedächtnis gespeichert bleibt, sollte regelmässig gelernt werden. Nach dem Motto: Lernen heisst repetieren und nochmals repetieren. Vereinbare mit dir selber fixe Termine für das Lernen, trage die geplanten Lernzeiten in einem Stundenplan ein.

Den eigenen Lernstil finden

Du kannst den Lernstoff über mehrere Kanäle aufnehmen:

- Durch den Sehsinn, indem du Texte liest und Bilder sowie Grafiken studierst.
- Durch den Hörsinn, indem du dir die Texte selbst vorliest und/oder sie auf einem Aufnahmegerät speicherst. Scheue dich nicht vor Selbstgesprächen, so kannst du dir das Gelernte selber erzählen und einprägen.
- Durch das Handeln, indem du Zusammenfassungen schreibst, Karteikarten erstellst oder Bilder und Grafiken zeichnest.

Finde deinen bevorzugten Lernstil heraus und kombiniere ihn mit anderen Lernmethoden. Wenn du das Gelernte in eigenen Worten wiedergeben kannst, merkst du, ob du den Lernstoff verstanden hast. Das erarbeitete Wissen bleibt so besser im Gedächtnis erhalten und ist schneller abrufbar.

Lernen in drei Schritten

Diese Methode eignet sich besonders gut für das Lernen von Texten, zum Beispiel für die Fächer Geschichte oder Geografie. Die drei Schritte helfen dir, das Gelernte sicher zu speichern.

Texte verstehen

Finde heraus: Worum geht es? Was ist das Wesentliche? Welches sind die wichtigen Begriffe und Definitionen? Besteht ein Zusammenhang zu dem, was du bereits weisst?



Texte bearbeiten

Hebe die wichtigsten Sätze mit Leuchtstift hervor, halte Bemerkungen und Gedanken am Seitenrand fest.

Texte verarbeiten

Schreibe eine Zusammenfassung, indem du dir das Wesentliche mit eigenen Worten in Stichworten und/oder eigenen Sätzen notierst. Achte auf Genauigkeit bei Definitionen, Formeln, Jahreszahlen und bei Fremdsprachen auf die richtige Schreibweise und Übersetzung.

Karteikarten

Die Lernkartei eignet sich für alle Fächer. Zum Beispiel für das Lernen von Formeln in Mathematik und Physik oder für das Lernen von Französischwörtern. Nimm Karteikarten und eine passende Schachtel und mache darin drei Abteile A B C.

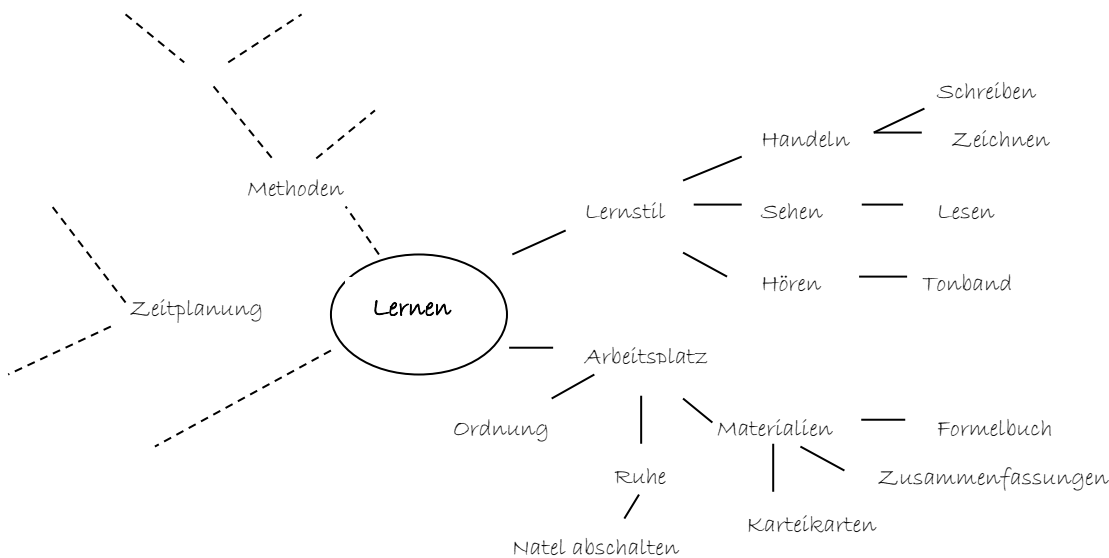
Schreibe auf der Vorderseite das zentrale Stichwort. Auf der Rückseite hältst du in eigenen Worten alles fest, was dazugehört. Auf die Karteikarten kannst du z.B. Fremdwörter und deren Bedeutung schreiben, Daten und Auslöser von geschichtlichen Ereignissen oder die Formel zu einem physikalischen Begriff. Lege alle beschrifteten Karten ins Abteil A.

Diese Karten werden täglich wiederholt. Wenn du das Wissen fehlerfrei abrufen kannst, lege die Karten ins Abteil B. Repetiere nun auch die Karteikarten im Abteil B. Sind deine Antworten richtig, kommen sie ins Abteil C. Falsche Antworten legst du zurück ins Abteil A. Wiederhole die Karten im Abteil C mindestens einmal pro Woche.



Mind Mapping

Auch diese Methode eignet sich für alle Fächer. Du kannst damit Zusammenhänge stichwortartig aufzeigen und alle Ober- und Unterbegriffe zu einem Thema darstellen und gruppieren. Das hilft dir, einen schwierigen Text zu strukturieren oder alle wichtigen Begriffe zu einem Gebiet aus der Biologie darzustellen.



Literatur

- Birkenbihl, Vera F. 2013. Trotzdem lernen: Lernen lernen. München: mvg Verlag
- Hofmann, Eberhardt und Löhle, Monika. 2016. Erfolgreich Lernen: effiziente Lern- und Arbeitsstrategien für Schule, Studium und Beruf. Bern: Hogrefe Verlag
- Konnertz, Dirk und Sauer, Christiane. 2000. Lernspass - fit in 30 Minuten. Offenbach am Main: Gabal Verlag GmbH
- Metzsig, Werner und Schuster, Martin. 2016. Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag GmbH
- Steiner, Verena. 2013. Exploratives Lernen: der persönliche Weg zum Erfolg. Eine Anleitung für Studium, Beruf und Weiterbildung. München: Pendo Verlag
- Steiner, Verena. 2013. Konzentration leicht gemacht: die wirksamsten Methoden für Studium, Beruf und Alltag. München: Piper Verlag
- Steiner, Verena. 2011. Lernpower: effizienter, kompetenter und lustvoller lernen. Die besten Strategien für Studium und Weiterbildung. München: Pendo Verlag
- www.beratungsdienste.ch > Downloads A–Z: Kurzinfo «Lernangebote»