

Machen Sie sich schlau – Lerntipps in Kürze

Lernumgebung

Umgeben Sie sich mit dem, was Sie gerne mögen. Erschaffen Sie sich einen Lernort, der Sie beim Lernen unterstützt. Dieser Lernort sollte mindestens genügend Ablagefläche, eine bequeme Sitzgelegenheit, gutes Licht und eine für Sie angenehme Stimmung (Farben, Gerüche, Geräusche, Temperatur) umfassen.

Lernen durch Tun

Am allerbesten lernen Sie durch lustvolles Handeln. Wenn Sie keine Handlungsmöglichkeit haben und auch zum Repetieren sollten Sie Verbindungen zwischen dem Lernstoff und eigenen Erfahrungen suchen ("wann und wo habe ich etwas erlebt, dass diese Theorie unterstützt?"). Erfahrungen sind ja nichts anderes, als in der Vergangenheit vollzogene Handlungen.

Verknüpfen und Vernetzen

Stellen Sie möglichst oft Zusammenhänge zu bereits Bekanntem und gemachten Erfahrungen her. Das Lernen geht so viel schneller und effizienter.

Abwechslungsreiche Lernkanäle

Verschaffen Sie Ihrem Gehirn Abwechslung und Anregung. Lernen Sie das Gleiche sowohl bildlich (Filme, Bilder, Aufzeichnungen), über das Gehör (Gespräch), über das Lesen (markieren, Notizen) und über das Tun (rhythmisch, Zusammenfassung schreiben, zeichnen, herstellen oder konstruieren). Das Gehirn lernt umso besser, je mehr Beziehungen es zu einem Thema herstellen kann.

Wiederholung

Die Wiederholung macht die Meisterin oder den Meister. Nur mit mehrmaligem Repetieren gelangt der Lernstoff ins Langzeitgedächtnis und wird dort dauerhaft gespeichert. Häufigeres, kürzeres Üben ist besser als lange Lerneinheiten.

Fehler machen

Fehler entstehen aus Denkprozessen, die in eine falsche Richtung mündeten. Werden Fehler bestraft, wird damit das Denken bestraft, was das Lernen enorm behindert. Besser, Sie suchen die Abzweigung, wo ihr Denken die falsche Richtung eingeschlagen hat und überlegen sich, welche anderen Richtungen es noch geben könnte. Je mehr Fehler Sie machen, desto mehr Lern-Chancen haben Sie!

Pausen

Machen Sie zwischen verschiedenen Lerneinheiten Pausen, sonst überlappen sich die Inhalte. Es ist effizienter, sich in der Pause völlig zu entspannen, als noch mehr Informationen (z.B. Zeitung) aufzunehmen. Genügend Wasser zu trinken hilft ebenfalls beim Lernen.

Schlaf

Schlaf begünstigt die Speicherung des kurz zuvor Gelernten. Deshalb sollten Sie abends nach dem Lernen schlafen. Genügend Schlaf erhöht übrigens die Aufnahmefähigkeit – und spart Sie dadurch Lernzeit.