

## TIPPS ZUM RICHTIGEN LERNEN

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte, die man für ein möglichst zielführendes und effektives Lernen beachten sollte.

1. Lernumgebung (äußere Bedingungen): Genug Licht, angenehme Temperatur und hoher Sauerstoffgehalt der Luft im Raum sind wichtig.  
Ablenkungen möglichst ausschalten (Musik bei monotoner mechanischer Arbeit wirkt anregend, bei intellektuellen Tätigkeiten wirkt sie eher störend).
2. Verständnis des Lernstoffes: Unklarer, halb oder gar nicht verstandener Lernstoff wird schnell vergessen, daher: Unklarheiten und Schwierigkeiten beseitigen (nötigenfalls von Mitschülern oder Lehrer erklären lassen)
3. Gliederung des Lernstoffs: Zuerst Überblick verschaffen. Wichtiges hervorheben; unterstreichen; ev. Kapitel nummerieren; Zusammenfassen.



### Motivation und Planung:

4. Schnelle Erfolge erhöhen den Lernwillen  
daher: leichte Kapitel zuerst lernen, schwierigsten 2.Stelle (man ist schon in Schwung gekommen und noch frisch); Selbstkontrolle und sich selbst belohnen schon nach kleineren Lernabschnitten!
5. "Toter Punkt" (kein Lernfortschritt) - trotzdem dabei bleiben! Auch "langweiliger" Lernstoff wird nach längerer Beschäftigung interessant. → daher: Unlust überwinden!
6. Lernzeiten und -pausen:
  - Nach 30-40 min Lernen 10 min Pause einlegen
  - Nicht mehr als tägl. 2 mal 3 Stunden (mit 1 Std. Pause dazwischen) lernen
  - Tageszeit beachten ("Morgenmensch/Abendmensch")
  - Größeren Lernstoff auf mehrere Tage verteilen und oft wiederholen. - Besonders in den ersten 2 Tagen nach dem Einprägen vergisst man am meisten ("Vergessenskurve")  
→ daher: in den ersten Tagen oft wiederholen.



7. Lernhemmungen vermeiden:
  - Ähnliche Stoffe nicht unmittelbar nacheinander lernen
  - Neues nicht kurz vor der Prüfung lernen
  - Pausen einlegen
  - Aufregungen nach dem Lernen vermeiden (z.B. Horrorfilme etc.)
8. Bezüge herstellen : Neues soll mit bereits Gelerntem in Verbindung gebracht werden  
Assoziationen und Anwendungsbezüge bedenken  
Z.B. Vokabeln in verschiedenen Sprachen (liber - Library) = Positiver Transfer
9. Möglichst viele Sinne sollen angesprochen werden: Sehen, Hören, Sprechen, Schreiben.  
→ daher: laut lernen und wiederholen, prüfen lassen, schriftlich einüben, zusammenfassen, ev. Schwindelzettel schreiben (und dann aber zu Hause lassen!).

