

## Lernen lernen

### Lernplan erstellen



Ohne Pausen länger als 2 Stunden durchgehend zu lernen, bringt in der Regel nichts, da dabei der vorab gelernte Stoff überlagert wird. Bei großen Lernmengen hilft nur das rechtzeitige Erstellen von **Lern-** oder **Wochenplänen**. Das **Wiederholen und Verknüpfen** von neuem mit bekanntem Wissen ist die beste Lerntechnik schlechthin.

Um Gelerntes jederzeit wieder abrufen zu können, muss es in **Theorie und Praxis** stets **wiederholt** werden. Damit ein neuer Lerninhalt in unterschiedlichen Situationen und Aufgaben immer wieder angewendet werden kann, ist es unbedingt notwendig, das Gelernte zu **verstehen**. Außerdem werden durch Wiederholung der neuen Lerninhalte die Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn immer stärker und der Lerneffekt umso **nachhaltiger**. Wichtig ist auch **genügend Schlaf**, da das Gehirn die Informationen im Schlaf verarbeitet und dabei die Synapsen (Verbindungen zwischen den Nervenzellen) aufbaut. Diese sind für die Entstehung neuronaler Netze notwendig.

### Wie erstelle ich einen strukturierten Wochenplan/Lernplan?

1. Notiere dir den **Beginn** deiner täglichen Lernzeiten. Orientiere dich an deinem Stundenplan und deinen fixen Freizeitaktivitäten. Plane auch **fixe Freizeit** ein.
2. Erstelle einen **Raster**, ähnlich deinem Stundenplan und integriere deine Lernzeit in deinen Alltag. Trage deine Lerneinheiten ein. Achte darauf, dass du mit dem Fach beginnst, das du am wenigsten magst und mit dem Fach aufhörst, das du gerne hast.
3. **Wechsle** zwischen naturwissenschaftlichen Fächern und Sprachen ab.
4. Das Wochenende planst du dir so, dass du die Zeiten und Tage etwas **flexibler** tauschen kannst, um auch mit deiner Familie und/oder Freunden etwas unternehmen zu können. Bleib beim Zeitplan **realistisch** und plane auch **Zeitpuffer** ein, oft kommt etwas dazwischen oder braucht länger, als gedacht
5. Plane nach ca. einer Stunde immer eine **10-minütige Pause** in der du z. B. Wasser trinkst, etwas isst oder eine Entspannungsübung machst. **Verzichte auf alle elektronischen Ablenkungen**, im Zweifelsfall sperrst du dein Handy im Bad ein. ☺

So kann ein Lernplan beispielsweise aussehen:

