

Lernen lernen



Mit strukturiertem Lernen zum Lernerfolg

Wer kennt das nicht: Weil ich die Menge und Schwierigkeit meiner Arbeit nicht gut einschätzen kann, verschiebe ich sie, solange es geht. Ich behaupte, keine Zeit dafür zu haben und empfinde die bevorstehende Arbeit oft als stressig! Damit setze ich mich unter Druck und bin unzufrieden!

Mit einer **Lernstruktur** kann Druck und Stress herausgenommen werden!

Man kann nicht zu jeder Tageszeit gleich gut lernen. Daher ist es sehr wichtig, für den Alltag zeitliche Strukturen zu schaffen. Das schafft Zufriedenheit, ist gesund und führt zum Lernerfolg!

Lerne **nicht direkt nach dem Mittagessen** (da ist der Körper auf den Magen konzentriert) und **nicht zu spät am Abend!**

Richte dir eine **fixe Lernzeit** ein! Diese muss und kann nicht an jedem Tag genau gleich sein (manchmal hast du Nachmittag Schule oder einen anderen Termin), aber sie ist ein grundsätzlicher Richtwert, der dir beim Bewältigen der Arbeit hilft. Z.B.: 14:30–16:30 Uhr und 18:00–19:00 Uhr



Wenn die Arbeit beginnt, ist eine Checkliste hilfreich!

Checkliste:

	✓
1) Arbeite an einem ruhigen, störungsfreien Arbeitsplatz!	
2) Smartphone und andere Medien (Fernseher, ...) sind nicht eingeschaltet oder noch besser in einem anderen Zimmer!	
3) Erstelle eine Erledigungsliste (was alles zu tun ist) und hake ab, wenn du etwas fertig bzw. erledigt hast, das schafft dir einen Überblick!	
4) Arbeite vom Leichten zum Schweren, das motiviert!	
5) Mache regelmäßig Pausen (nach 30 min eine kurze Pause, nach 2 Stunden eine längere Bewegungspause) und arbeite dann weiter, wenn nötig weiter!	

Vier zusätzliche Dinge haben Einfluss auf den Lernerfolg und wirken sich positiv auf das Lernen aus:



Genügend Schlaf

Wenn du gut ausgeschlafen bist, bist du auch konzentrierter und kannst dir Dinge besser merken. Auch eine kurze Rast kann den Geist erfrischen!



Gesunde Ernährung

Sogenannte Powersnacks, wie z.B. Nüsse oder Früchte, versorgen deinen Körper mit den Nährstoffen, die dein Gehirn zur Arbeit braucht.



Bewegung

Bewegung ist ein guter Ausgleich zum vielen Sitzen beim Lernen. Ganz egal, ob Spazieren, Joggen, Skaten oder Radfahren – wähle eine Bewegung, die dir Spaß macht!



Kreatives Gestalten

Kreative Hobbies regen das Vorstellungsvermögen an, was auch beim Lösen von Problemen aus der Schule hilft. Du kannst z.B. zeichnen, Musikinstrumente spielen oder mit Werkstoffen wie Ton oder Holz arbeiten.