

Lernen lernen



Wie wirkt sich Musik auf das Lernen aus?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Musik die Gehirnleistung steigern kann, weil es angeregt wird. Abhängig von der Art der Musik kann diese das Lernen unterstützen oder behindern.

Da Musik eine direkte Wirkung auf unsere Gefühlswelt hat, kann sie uns glücklich, ruhig, traurig, aufgedreht, aggressiv und vieles mehr machen. Sie kann schon vorhandene Gefühlsstimmung verstärken oder abschwächen.

Vor allem auditive Lerntypen (= Menschen, die Informationen am besten über das Hören aufnehmen) können die Lernleistung mit der richtigen Musik unterstützen.

Welche Musik hilft dir beim Lernen?

Grundsätzlich gibt es keine richtige oder falsche Musik zum Lernen. Sie sollte aber für dich einige Eigenschaften erfüllen, um geeignet zu sein!

Die gewählte Musik soll dich

- nicht aufregen
- nicht ablenken
- inhaltlich nicht in die falsche Richtung lenken
- gedanklich nicht abschweifen lassen
- nicht müde machen
- nicht zum Mitsingen animieren



Quelle: pixaby kostenlose Bildlizenz

Erfahrungswerte für geeignete Musik:

- klassische, instrumentale Musik
- Ambient Musik (= Musikgenre mit beruhigenden, atmosphärischen Klängen)
- Relaxing Musik (= Musik, die Umweltgeräusche aus der Natur z. B. Meeresrauschen) enthalten
- Filmmusik
- Lo Fi Hip Hop
- Langsame Musik

Stelle dir bereits vor dem Lernen eine für dich passende **Playlist** zusammen! Dadurch vermeidest du, dass du während des Lernens neue Musik suchen musst.

Lieblingsmusik, die zum Lernen nicht gut geeignet ist, passt aber gut für **Lernpausen**!