

ALLGEMEINE LERNTIPPS

- ✚ **Mach dich lernbereit.** BrainGym vor Arbeitsbeginn erleichtern nicht nur den Arbeitseinstieg, sondern erhöht auch die Aufnahmebereitschaft des Gehirns.
- ✚ **Erstelle einen Wochenplan!** Teile dir die Lernstoffmenge in Portionen. Das Erreichen von Teilzielen wirkt motivierend. Dabei ist ein Wochenplan, auf dem geschrieben steht, was du wann erledigen möchtest, nützlich. Hake ab, was du erledigt hast! Fange mit einer leichten Aufgabe an!
- ✚ **Lerne nicht zu lange am Stück,** sondern lege Pausen ein. Mache nach ein bis eineinhalb Stunden eine Pause von 15 bis 20 Minuten und nach spätestens drei Stunden eine Erholungspause von etwa einer Stunde. Dann bleibt deine Konzentrationsfähigkeit länger aufrechterhalten.
- ✚ **Benutze beim Lernen mehrere Lernkanäle,** das fördert die Konzentration: das Auge, das Ohr, den Mund und die Hand. Das Ansehen und Durchlesen allein reichen nicht aus. Lies Wichtiges laut. Gib Lerntexte in eigenen Worten wieder. Unterstreiche Wichtiges. Schreibe Schlüsselwörter heraus. Fertige Zeichnungen und Skizzen an.
- ✚ **Lerne ähnliche Fächer** (z.B. Englisch und Französisch) **nicht unmittelbar aufeinanderfolgend,** weil es sonst leicht zu Verwechslungen kommt. Mache eine Pause oder schiebe ein anderes Fach dazwischen.
- ✚ **Lerne möglichst am gleichen Platz,** wo alle Hilfsmittel einen festen Platz haben und leicht zugänglich sind. Räume ihn vorher auf. Lege Dinge weg, die dich ablenken könnten. Schalte akustische Störquellen aus. Achte darauf, dass das Licht weder zu grell noch zu matt ist. Das schafft von vorneherein ein Arbeitsklima.
- ✚ **Während des Lernens solltest du keine Musik hören.** Untersuchungen zeigen, dass Musik hören nur bei Routinearbeiten einen positiven Effekt hat.
- ✚ Vergiss vor dem Lernen nicht, dein **Handy aus- oder stumm zu schalten.**
- ✚ **Belohne dich** für die Erledigung deiner Lernaufgaben. Integriere positive Aktivitäten in deinen Alltag.
- ✚ **Versuche störende, ablenkende Gedanken zu beseitigen.** Schreibe die störenden Gedanken auf und verschiebe sie in deine Freizeit.
- ✚ **Treibe Sport. Bewege dich.** Die Konzentrationsleistung verbessert sich dadurch.

ZEITMANAGEMENT

Ein guter Wochenplan...

- ✚ verteilt die Aufgaben auf die Woche.
- ✚ legt die Arbeitszeiten fest.
- ✚ konkretisiert die Arbeitsziele.
- ✚ sieht Pausen zur Erholung vor.
- ✚ plant Belohnungen mit ein.
- ✚ wird fortlaufend überprüft und gegebenenfalls angepasst.