



Kurzinfo

Lernen – gewusst wie

Wer gut organisiert ist, kann besser lernen und wer gut plant, hat mehr Freizeit. Die Freude kommt mit dem Machen und damit kommt auch der Erfolg. Beachte die folgenden Tipps und werde zum Lernprofi!

Wo lernst du?

- Suche geeignete Orte, wo du ungestört lernen kannst. Das kann bei dir zuhause oder bei einem Freund oder einer Freundin, in der Schule oder in der Bibliothek sein.
- Sorge für Abwechslung: Repetiere den Stoff an verschiedenen Orten, so übst du schon vor der Prüfung das Abrufen des Gelernten in einer ungewohnten Umgebung.
- Richte deinen Arbeitsplatz so ein, dass er dich zum Lernen einlädt: Schaffe Platz und Ordnung auf dem Pult, stelle das Arbeitsmaterial griffbereit und vermeide Ablenkung. Schalte dein Handy aus (ausser du brauchst es als Lernmittel).
- Gut für das Gehirn: Lüfte regelmässig, trinke ausreichend Wasser und steh zwischendurch mal auf und bewege dich.



Wann lernst du?

- Lerne regelmässig, damit das Gelernte im Gedächtnis gespeichert bleibt. Nach dem Motto: Lernen heisst wiederholen, wiederholen und nochmals wiederholen.
- Vereinbare mit dir selbst fixe Termine für das Lernen und trage diese in einen Stundenplan ein. Setze dir dabei Ziele, die du später abhaken kannst. So kriegst du laufend mit, wie du Fortschritte machst. Pausen einplanen nicht vergessen: Um leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, dass du dich zwischendurch entspannst.

Wie lernst du?

Finde deinen eigenen Lernstil

Du kannst den Lernstoff über mehrere Kanäle aufnehmen. Finde heraus, was zu dir passt.

- **Dein Sehsinn**, indem du Texte liest, Bilder und/oder Grafiken studierst oder zum Beispiel ein Lernvideo auf YouTube schaust.
- **Dein Hörsinn**, indem du dir Texte selbst vorliest und/oder sie als Tonaufnahme speicherst. Scheue dich nicht vor Selbstgesprächen, so kannst du dir das Gelernte selbst erzählen und einprägen.
- **Dein Handeln**, indem du Zusammenfassungen schreibst, Karteikarten erstellst oder Bilder und Grafiken zeichnest. Bewegung kann beim Auswendiglernen (Vokabeln, Definitionen) helfen.

Lerne in drei Schritten

Diese Methode eignet sich besonders gut für das Lernen von Texten, zum Beispiel für die Fächer Geschichte oder Geografie. Die drei Schritte helfen dir, das Gelernte sicher zu speichern:

1. **Texte verstehen:** Finde heraus, worum es im Text geht. Was ist das Wesentliche? Welches sind die wichtigen Begriffe und Definitionen? Besteht ein Zusammenhang zu dem, was du bereits weisst?
2. **Texte bearbeiten:** Hebe die wichtigsten Sätze mit Leuchtstift hervor, halte Bemerkungen und Gedanken am Seitenrand fest. Manche Leute benutzen einen Farbcode, zum Beispiel Grün für Schlüsselwörter, Blau für Beispiele.
3. **Texte verarbeiten:** Schreibe eine Zusammenfassung, indem du dir das Wesentliche in Stichworten und/oder eigenen Sätzen notierst. Achte auf Genauigkeit bei Definitionen, Formeln, Jahreszahlen und bei Fremdsprachen auf die richtige Schreibweise und Übersetzung. Indem du das Gelernte in eigenen Worten wiedergibst, merkst du, ob du den Lernstoff verstanden hast. Das erarbeitete Wissen bleibt besser im Gedächtnis haften und ist schneller abrufbar.

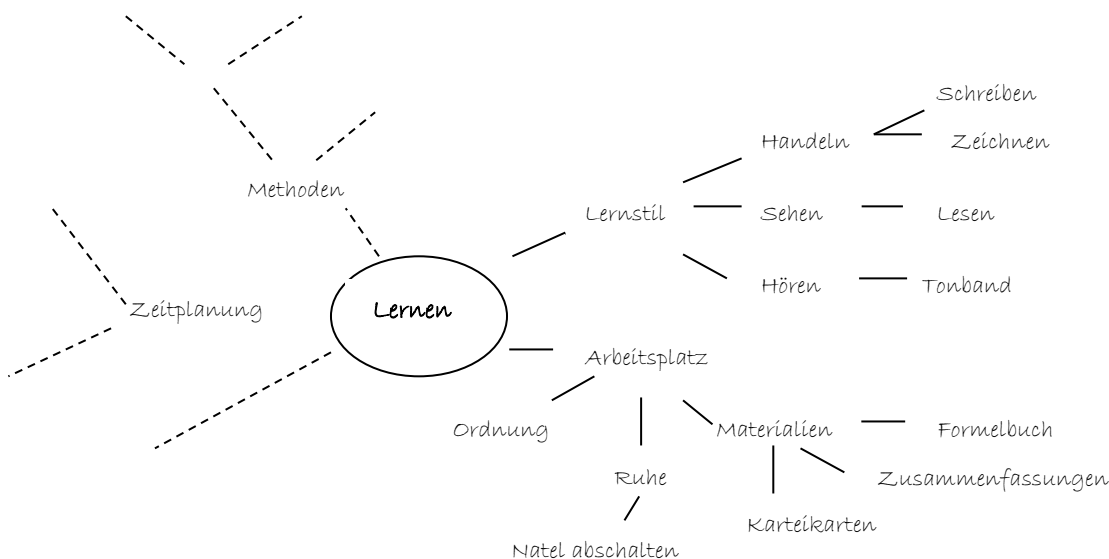
Lerne durch Wiederholen

Karteikarten eignen sich für alle Fächer sehr gut, um den Lernstoff zu wiederholen und im Langzeitgedächtnis zu speichern.

- Nimm Karteikarten und eine passende Schachtel und mache darin drei Abteile «A B C».
- Schreibe auf die Vorderseite das zentrale Stichwort. Auf der Rückseite hältst du in eigenen Worten das Wichtigste fest, was dieser Begriff beinhaltet. Auf die Karteikarten kannst du zum Beispiel Fremdwörter und deren Bedeutung schreiben, Daten und Auslöser von geschichtlichen Ereignissen oder die Formel zu einem physikalischen Begriff notieren. Lege alle beschrifteten Karten ins Abteil A.
- Diese Karten wiederholst du täglich. Wenn du das Wissen fehlerfrei aus dem Gedächtnis abrufen kannst, lege die Karten ins Abteil B.
- Repetiere nun auch die Karteikarten im Abteil B. Sind deine Antworten richtig, kommen sie ins Abteil C. Falsche Antworten legst du zurück ins Abteil A. Wiederhole die Karten im Abteil C mindestens einmal pro Woche.
- Wenn du die Karten nicht von Hand schreiben möchtest, kannst du für das Lernen mit Karteikarten auch eine App (z. B. **Quizlet**) verwenden.

Visualisiere die Zusammenhänge

Auch diese Methode eignet sich für alle Fächer. Schreibe alle Begriffe zum gelernten Thema auf und verknüpfe sie miteinander. Schon bald wirst du Zusammenhänge erkennen. Du kannst Ober- und Unterbegriffe darstellen und gruppieren. Das hilft dir, einen schwierigen Text zu strukturieren oder beispielsweise alle wichtigen Begriffe zu einem Gebiet aus der Biologie darzustellen.



Literatur

- Grolimund, Fabian. 2018. *Vom Aufschieber zum Lernprofi: Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit*. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag. Siehe auch www.mit-kindern-lernen.ch > Jugendliche
- Grolimund, Fabian und Rietzler, Stefanie. 2018. *Clever lernen*. Bern: Hogrefe Verlag
- Metzsig, Werner und Schuster, Martin. 2020. *Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag GmbH
- www.beratungsdienste.ch/downloads > Kurzinfor «Lernangebote»