

## Erfolgreich lernen kannst auch du...



Du möchtest gerne **gute Noten schreiben**, aber du weißt noch nicht, wie du den Stoff in deinen Kopf bekommen kannst? Wenn du ein paar Tipps beachtest und auch etwas guten Willen zeigst, wird es auch dir gelingen – ganz bestimmt!

### Weißt du schon welcher Lerntyp du bist?

**Die Menschen unterscheiden sich in der Art, wie sie neue Informationen am leichtesten aufnehmen. Wie ist das bei dir?**

Merkst du dir Dinge am besten wenn du sie **siehst**, oder helfen dir die Worte des Lehrers, die du **hörst** viel mehr? Manche können sich auch die Dinge die sie **tun oder erleben** am besten merken. Überlege genau, welcher Lerntyp du bist, dann findest du leichter die richtige Methode für dich. Beobachte dich ein paar Tage dann erkennst du, wie das Lernen für dich am leichtesten ist.

### **TIPP 1:**

Es ist auf jeden Fall eine große Hilfe, wenn du eine genaue Vorstellung davon hast, **was** du lernen sollst. Nutze hier besonders unseren **Lernplaner**, dann kannst du nichts vergessen. Er hilft dir dabei, alle Arbeiten zu organisieren.

Vielleicht helfen dir auch Eselsbrücken, Lernplakate, Spicklernzetteln (die werden vor der Probe natürlich weggeworfen!) oder ähnliches.

**TIPP 2:**

**Beginne rechtzeitig** und zähme **deinen inneren Schweinehund!** Manchmal muss man sich eben zum Arbeiten zwingen.



**TIPP 3:**

Das Lernen gelingt am besten, wenn du **deinen Lernstoff in kleine und schnell zu erreichende Etappenziele unterteilst**. Denke dir selbst eine Belohnung für dich selber aus, die du dann „bekommst“, wenn du ein vorher bestimmtes Teilziel erreicht hast.

**TIPP 4:**

**Denke positiv!**

Die nächste Hürde schaffst du nur, wenn du an dich glaubst. Der Satz „Ich kann das eh nicht“ wirkt wie ein Gift, das dich langsam lähmt.



Freust du dich nicht über eine gute Note? Doch, also stell dir ganz konkret vor wie sich das anfühlt, wenn du die gute Note dann tatsächlich herausbekommst. Arbeite dafür und freu' dich dann drauf!

### TIPP 5:

**Geh regelmäßig an den Start!** Je häufiger du eine Arbeitsphase einplanst, desto leichter fällt dir die Rückkehr an den Schreibtisch.



### TIPP 6:

Achte auf eine **angenehme Lernumgebung** – nichts soll dich stören. Einige Punkte solltest du dabei beachten:

- **Genügend Platz für Ordnung** am Arbeitsplatz. Was du nicht brauchst, wird weggeräumt, denn auch die Unterlagen eines anderen Faches können beim Lernen ablenken und somit stören.
- **Ruhe!** Damit ist die **innere** Ruhe gemeint die es dir erlaubt, sich auf die Lerninhalte zu konzentrieren, aber auch die Ruhe der Lernumgebung. Keine oder nur sehr leise Musik, kein Handy, das dich aus deiner Konzentration reißt, kein Fernsehen....



### TIPP 7:

Für volle Leistung solltest du **deinen Körper optimal vorbereiten**. Das bedeutet, du solltest keinen Hunger oder Durst haben. Wasser fördert die Lernleistung, zuckerhaltige Getränke machen dich eher müde. Achte auch auf die Zimmertemperatur, du solltest nicht frieren, aber auch zu hohe Temperaturen wirken sich ungünstig aus.

Ab und zu ein Sauerstoffschub gibt dir neue Energie – während einer kurzen Pause lüften, schon geht's wieder leichter.



### TIPP 8:

**Strukturiere!** Packe den Lernstoff an, indem du ihn zuerst einmal gliederst. Das Arbeiten mit verschiedenen **Farben** kann hilfreich sein.

- Schreibe Wichtiges heraus,
- Fasse das Wichtige in eigenen Worten zusammen,
- Sprich mit jemanden über das Gelernte/Gelesene
- Notiere Stichpunkte auf Karteikarten, so „überlebt“ die neue Info länger.



Wenn du der richtige Lerntyp dafür bist, kannst du Lernen auch mit Bewegung kombinieren und beispielsweise für jede Vokabel vom Küchentisch zum



Schreibtisch

laufen und dir dabei vorstellen, wie du sie schreibst. Eine bildliche Vorstellung davon im Kopf zu haben wie das Ergebnis aussehen wird, könnte dir helfen.

Fällt dir das Schreiben schwer oder kannst du deine Handschrift schlecht lesen, dann fasse deine Lernstoff am PC zusammen. Du siehst ja – ein paar Bilder und schon weißt du genau was gemeint ist.

### TIPP 9:

**Selbststeuerung! Wenn die Gedanken abdriften – Stopp, zurück zur Aufgabe!**

Deine Disziplin ist gefragt. Arbeite nur, solange du bei der Sache bist, sonst ist dein Bemühen verlorene Zeit. Lass dir von einem Menschen aus deinem Umfeld helfen, der dir sagt, wann es genug ist oder der dich freundlich zu mehr Konzentration auffordern kann.



### TIPP 10:

Lehrer oder auch das **Internet** können helfen, offene Fragen zu klären und damit den Lernstoff verständlicher zu machen.

Nutze auch Lernportale wie beispielsweise....

- [www.ich-will-lernen.de](http://www.ich-will-lernen.de)
- [www.miraculum-aurich.de](http://www.miraculum-aurich.de)
- <http://lernstuebchen-grundschule.blogspot.de/>
- <http://www.lernnetz24.de/rewe/index.php>
- <http://www.itg-oberfranken.de/lernprogramme.htm>
- <http://www.uebungsblatt.de/>
- <http://www.lernspiele.at/index.html>

### **TIPP 11:**

#### **Carpe diem – Nutze die Zeit!**

Nummeriere deine Aufgaben für den Tag genau durch. Beginne mit einer Aufgabe, die du gerne machst oder etwas das schnell geht, dann hast du schon etwas geschafft und das gute Gefühl trägt dich weiter.



Schreibst du hinter die Aufgabe noch dazu, wie lange du dafür gebraucht hast, lernst du dich mit der Zeit immer besser einzuschätzen und verlierst die Angst vor ewig langer Hausaufgabenzeit. So kannst du nach einer Weile sinnvolle und realistische Zeitpläne für dein eigenes Arbeiten erstellen.

### **TIPP 12:**

#### **Wiederholen.**

Alles was gelernt wird, solltest du mindestens noch dreimal wiederholen. Auch deine Wiederholungen kannst du im Lernplaner eintragen.

1. Lernen
2. Wiederholung nach 15 Minuten
3. Wiederholung am nächsten Tag
4. Wiederholung nach 1 Woche
5. Wiederholung kurz vor der Schulaufgabe/Probe

Du selber wirst es merken, wann eine Wiederholung nicht mehr nötig ist, weil der Lernstoff in deinen festen Wissensbestand übergegangen ist.

Lege dir eine Lernkartei an, oder nutze beispielsweise das Lern- und Übungsprogramm <https://www.phase-6.de/>, das dir die Organisation der Lerninhalte abnimmt.

**LERNE ZU LERNEN – UND ZWAR SO, WIE ES FÜR DICH AM BESTEN IST.  
ERST DANN WIRST DU ERKENNEN, DASS DU ES DIR BISHER VIELLEICHT  
VIEL SCHWERER GEMACHT HAST, ALS ES NÖTIG GEWESEN WÄRE!**