YENZ YOUNG 2021 April
VKZ-Jugendseite / Telefon: 07042-91949 / E-Mail: yenz@vkz.de

LERN TIPPS

Teil (1)

Ein Patentrezept zum Lernerfolg gibt es nicht – aber pfiffige Ideen, die auf dem Weg dorthin helfen. Und wäre es nicht klasse, wenn dir das Lernen selbst in den Fächern Freude bereiten würde, die dich nicht so interessieren? Unsere YENZ-Redakteurin Tanja Liebmann hat Tipps und Tricks zusammengetragen, mit denen erfolgreiches Lernen leichter gelingt und Üben sogar Spaß macht!

1: Lach doch mal!

Kennst du den Spruch „Lachen ist gesund"? Tatsächlich geht mit einem lachenden Gesicht vieles leichter – auch das Lernen. Schreib dir also lustige Witze oder aufmunternde Sprüche auf einen Zettel oder ein Plakat. Leg dir außerdem deine Lieblingsstifte in fröhlichen Farben zum Unterstreichen oder Markieren bereit. Wenn du dich gerade über etwas ärgerst, dann schreib es auf einen Zettel, zerknülle ihn und werfe ihn in eine Ecke. Oder du nimmst vor dem Lernen dein Tagebuch zur Hand und schreibst dir deinen Frust von der Seele. Du kannst auch einen Brief schreiben. Ob du ihn tatsächlich abschickst – etwa an einen Brieffreund – bleibt dir überlassen. Auch ein Telefonat mit einer lieben Person kann deine Stimmung heben. Denn merke: Mit guter Laune gelingt der Lernstart einfacher.

2: Weg damit!

Lärm stört deine Konzentration. Such dir also einen ruhigen Ort. Wer gut lernen will, sollte alles ausschalten, was Geräusche macht – etwa Handy, Radio oder Fernseher. Störend sind auch Leute, die im Nebenraum Gespräche führen, lachen, musizieren oder sonstige Dinge tun. Empfehlenswert ist es, dass auf deinem Schreibtisch oder in deiner Umgebung nichts herumliegt, das dich ablenken könnte. Experten raten dazu, vor dem Lernstart seinen Arbeitsplatz aufzuräumen und die Materialien darauf zu sortieren. Ideal ist es, nur die Bücher, Hefte und Werkzeuge bereitzulegen, die du benötigst. Deine Umgebung sollte übrigens so gemütlich wie möglich sein. Häng also gerne ein schönes Bild auf. Und wichtig: Nutze deinen Papierkorb: Konzeptpapier und sonstige Abfälle am besten sofort entsorgen!

3: Check die Liste!

Hakst du gerne Dinge ab? Dann mach dir vor dem Lernen eine To-do-Liste. Darauf ordnest du die Aufgaben, die du erledigen musst oder möchtest nach ihrer Wichtigkeit. Beginnen kannst du aber auch einfach mit dem, worauf du am meisten Lust hast. Schreibe jedenfalls alles auf, was ansteht – auch so Dinge wie „Schreibtisch aufräumen" oder „Bleistift spitzen". Du wirst sehen: Haken zu setzen macht unheimlich viel Spaß und gibt dir ein gutes Gefühl. Und: Wenn du die Erfahrung machst, dass du dir pro Tag oder pro Woche zu viele Dinge vornimmst, mach dir einen Zeitplan und trage darin für alle Aufgaben doppelt so viel Zeit ein, wie du annimmst, dafür zu brauchen. Wenn du früher fertig wirst, belohne dich selbst.

4: Mach mal Pause!

Kommt dir diese Situation bekannt vor? Dein Teller ist randvoll, du fängst an zu essen und merkst irgendwann, dass du nicht alles schaffen wirst. Blöd, oder? Ähnlich unangenehm ist es, wenn du dir beim Lernen zu viel vornimmst. Besser ist es, sich den Lernstoff in kleine Portionen aufzuteilen und sich Teilziele zu setzen. Hast du ein Ziel erreicht, mach eine Pause und merk dir: Mehrere kurze Pausen sind besser als eine lange. Das heißt aber nicht, dass du so viele Pausen wie möglich machen solltest. Ratsam ist es, circa alle 30 Minuten eine Pause von fünf Minuten einzulegen. Nach ein bis zwei Stunden Arbeitszeit solltest du dir zusätzlich eine längere Entspannungspause gönnen.

5: Bunt ist rund!

Abwechslung macht Spaß, Eintönigkeit hingegen bringt Frust. Ganz nach diesem Motto solltest du darauf achten, dass du deinen Lernstoff ähnlich wie in einem Farbkasten kunterbunt mischst. Was das bedeutet? Nun, wenn du zum Beispiel Mathematik lernst, solltest du mit leichten Aufgaben beginnen, dich dann an schwierigere Aufgaben heranwagen und weiter im Wechsel vorgehen. Oder anderes Beispiel: Nach Deutsch solltest du dich nicht gleich einem weiteren sprachlichen Fach widmen, sondern eher einem naturwissenschaftlichen Fach. Du wirst sehen: Dieser Wechsel wirkt erfrischend und bringt dich dazu, länger durchzuhalten.

6: Ohne vollen Magen!

Wichtig zu wissen ist: Nach Mahlzeiten sinkt die Leistungsfähigkeit! Regel also: Nach einem üppigen Essen sollte man nicht lernen. Besser ist es, sich nach Hauptmahlzeiten ein bis anderthalb Stunden lang zu entspannen und erst dann mit dem Lernen zu beginnen. Startest du trotzdem gleich nach dem Essen mit dem Lernen, brauchst du vermutlich mehr Zeit, um gute Leistungen zu erzielen.

3 FRAGEN AN...

... Andrea Spies, Vorsitzende der Sektion Schulpsychologie im Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen.

Was steckt hinter dem Phänomen, dass manche Leute Aufgaben vor sich herschieben, also der „Aufschieberitis"?

Spies: Zunächst einmal ist das ein zutiefst menschlicher Zug. In gewisser Weise steckt dahinter Faulheit, aber auch die Angst zu versagen. Durch das Aufschieben schütze ich mich sozusagen vor der schmerzhaften Erkenntnis, dass da ein Problem ist oder etwas, das ich nicht kann.

Haben Sie Tipps, wie man sich bei Lernfrust selbst motivieren kann?

Spies: Gut für die Motivation ist es, sich sein Ziel klarzumachen. Was möchte ich erreichen, wo will ich hin? Dieses Ziel sollte man sich aufschreiben und sich dann einen Trainingsplan erstellen. Dabei sollte man sich nicht zu viel vornehmen, regelmäßig Pausen einlegen und sich nach getaner Arbeit selbst belohnen. Mein Tipp: regelmäßig an der frischen Luft spazieren gehen. Durch die Bewegung setzt sich das Gelernte, und die Natur ist mit das wirkungsvollste Antidepressiva.

Was kann noch helfen?

Spies: Ich finde Lern-Tandems eine gute Möglichkeit um weiterzukommen. Gerade für Studierende halte ich es für sehr empfehlenswert, sich mit Kommilitoninnen und Kommilitonen zu vernetzen und auszutauschen. Mein Tipp: Zu zweit raus in die Natur und sich gegenseitig Gelerntes erklären oder Lerninhalte besprechen.

BUCHTIPPS:

- Vera F. Birkenbihl: Best oft Birkenbihl. mvg — 16,99 €
- Vera Birkenbihl: Lernen statt Pauken. mvg — 8,99 €
- Martin Korte: Hirngeflüster. dtv, — 10,90 €
- Maik Philipp: Lesen – Schreiben – Lernen. Beltz — 24,95 €
- Tim Reichel: Arschtritt-Buch. Studienscheiss — 19,90 €
- Cal Newport: Konzentriert arbeiten. Redline — 19,99 €
- Tim Nießner: Die geheimen Tricks der 1,0er-Schüler. mvg — 14,99 €
- Frederic Vester: Denken, Lernen, Vergessen. dtv — 9,90 €
- Oliver Hauschke: Schule zu Hause. mvg — 12,99 €
- Matthias Nowak/Jörg Seewald: Beweg dein Hirn. GU — 19,99 €
- Christian Grüning: Garantiert erfolgreich lernen. mvg — 9,99 €
- Dr. Gunther Karsten: So lernen Sieger. Mosaik — 14,99 €
- Verena Steiner: Konzentration leicht gemacht. Piper — 11,00 €
- Remo H. Largo: Wer bestimmt den Lernerfolg? Piper — 10,00 €
- Martin Korte: Wir sind Gedächtnis. DVA — 14,00 €
- Hannah Monyer/Martin Gessmann: Das geniale Gedächtnis. Knaus — 10,00 €
- Birgit Kwasniewski: Leichter lernen für die Schule. TRIAS — 9,99 €
- Gareth Moore: Der Gedächtnistrainer. Anaconda — 7,95 €
- Felicitas und Iris Komarek: Lernen für Faule. Südwest — 16,99 €