

LERN- HACKS

Mit diesen 6 Tricks lernst du leichter und nachhaltiger

Warum stures Auswendiglernen oft Zeitverschwendung ist und wie kleine Methoden große Wirkung auf deinen Lernerfolg haben können: Zum Schulbeginn zeigt dir Yenz-Autorin Marla Werr, wie du dir im neuen Schuljahr das Lernen einfacher machen kannst.



Lernen begleitet uns ein Leben lang: in der Schule, im Studium, im Beruf oder in persönlichen Weiterbildungen. Doch oft merken wir, wie schwer es fällt, sich komplexe Inhalte dauerhaft zu merken. Man verbringt stundenlang mit dem Lesen von Unterlagen, nur um später festzustellen, dass kaum etwas hängen geblieben ist, was auch mich als Schülerin oft frustriert hat.

Doch das muss nicht sein. Es gibt erprobte Lernmethoden, die es ermöglichen, Wissen nachhaltiger, schneller und mit weniger Frust zu verinnerlichen. Ich habe sie mir genauer angeschaut und selbst ausprobiert. Hier sind meine sechs Lieblings-Lernhacks, die auch dir helfen können.



Lernen durch Erklären: Du kannst den gelernten Stoff deinen Freunden erläutern. So entwickelst du bereits Formulierungen und Übergänge, die dir später in Klausuren helfen können.

1. Active Recall:

Aktives Abrufen statt passives Lesen

Viele verbringen den Großteil ihrer Lernzeit mit wiederholtem Lesen oder Markieren von Texten. Doch Studien zeigen, dass aktives Abrufen von Wissen („Active Recall“) deutlich effektiver ist. Anstatt den Stoff immer wieder durchzulesen, solltest du dir gezielt Fragen stellen und diese ohne Spickzettel beantworten. Du zwingst damit dein Gehirn, die Informationen zu reproduzieren, was die Vernetzung der Inhalte im Gedächtnis stärkt.

Eine einfache Methode dafür sind Karteikarten mit Fragen auf der Vorderseite und Antworten auf der Rückseite. Ich nehme mir auch gerne ein leeres Blatt und schreibe in einer Farbe alles zu einem Thema auf, was ich weiß. Danach gleiche ich meine Übersicht mit den Lösungen ab und verwende einen andersfarbigen Stift, um Fehler zu korrigieren oder vergessene Aspekte zu ergänzen.

2. Pomodoro-Technik:

Strukturierte Lerneinheiten für besseren Fokus

Lange Lernphasen führen oft zu Erschöpfung und sinkender Konzentration. Die Pomodoro-Technik teilt deine Lernzeit in 25-minütige Arbeitsphasen, gefolgt von einer fünfminütigen Pause. Nach vier „Pomodoros“ folgt eine längere Pause von 15 bis 30 Minuten. Diese Methode hilft, die Aufmerksamkeit hochzuhalten, verhindert Überforderung und motiviert durch klare Zeitrahmen.

Natürlich musst du nicht auf die Minute genau aufhören und anfangen, aber mir hilft es sehr, vorher die Zeit einzuteilen, damit ich mich auch auf die Pausen freuen und diese bewusst nutzen kann. Das liegt auch daran, dass Motivation ein entscheidender Faktor beim Lernen ist. Um diese langfristig aufrechtzuerhalten, kannst du dir erreichbare Etappenziele setzen und dich nach deren Erreichen belohnen. Das kann eine Pause mit einem Kaffee oder Smoothie, ein Spaziergang oder eine kleine Meditation sein. Diese kleinen Belohnungen helfen, motiviert zu bleiben und machen auch umfangreiches Lernen erträglicher.

3. Feynman-Methode: Lernen durch Erklären

Ein weiterer Lieblingshack von mir ist die Feynman-Methode. Dabei erklärst du den Stoff in einfachen Worten so, als würdest du es einem Kind oder einer Person ohne Vorkenntnisse erklären. Dort, wo du ins Stocken gerätst oder dich wiederholst, erkennst du deine Wissenslücken und kannst gezielt nacharbeiten. Diese Methode zwingt dich, Zusammenhänge zu erkennen, statt isolierte Fakten auswendig zu lernen. Außerdem entwickelst du so bereits Formulierungen und Übergänge, die dir später in Klausuren helfen können.

Du kannst den Stoff einem Freund, deiner Familie oder einem Klassenkameraden erklären oder ein Video von dir aufnehmen, um später zu prüfen, ob du das Thema nachvollziehbar dargestellt hast.

4. Spaced Repetition: Lernen in Abständen statt auf einmal

Viele schieben das Lernen auf den letzten Drücker und versuchen, den gesamten Stoff in einer langen Nachtschicht zu lernen. Doch die Vergessenskurve zeigt, dass wir ohne Wiederholung das meiste Gelernte schnell vergessen. Mit „Spaced Repetition“ wiederholst du den Stoff in wachsenden Abständen über Tage oder Wochen, wodurch er ins Langzeitgedächtnis wandert.

Digitale Karteikarten-Apps helfen dir dabei, Wiederholungen automatisch zu steuern und dich rechtzeitig daran zu erinnern. Alternativ kannst du analoge Karteikarten nutzen und sie je nach Wiederholungsstand in verschiedene Behälter legen. So siehst du direkt deinen Lernfortschritt, was mich persönlich immer weiter motiviert.

5. Visualisierung: Wissen sichtbar machen

Das Gehirn kann sich Informationen besser merken, wenn sie mit visuellen Reizen verknüpft sind. Erstelle farbenfrohe Mindmaps, zeichne Abläufe oder erstelle zum Beispiel für Geschichte einen Zeitstrahl, um schwierige Themen sichtbar und verständlicher zu machen. Farben, Symbole und kleine Zeichnungen helfen, den Stoff zu strukturieren und ihn mit inneren Bildern zu verbinden.

Wenn ich viele Vokabeln lernen muss, male ich mir gerne kleine Merkhilfen oder schreibe Eselsbrücken daneben – so macht das Lernen auch mehr Spaß.

6. Multisensorisches Lernen: Mehr Sinne aktivieren

Lernen wird effektiver, wenn mehrere Sinne beteiligt sind. Lies den Stoff laut vor, erkläre ihn einem Lernpartner, zeichne dazu Grafiken oder bewege dich beim Wiederholen. Auch das Hören von Lernstoff als Audio kann helfen, zum Beispiel unterwegs oder abends zum Einschlafen. Hier kannst du dir auch kleine Geschichten zum Thema überlegen, damit es unterhaltsamer wird. So wird der Lernprozess abwechslungsreicher und nachhaltiger, weil verschiedene Gehirnregionen angesprochen werden.

Der Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi entwickelte Ende des 18. Jahrhunderts die Formel, dass man mit Kopf, Herz und Hand lernen sollte. Mit „Kopf“ sind Verstand und Vernunft gemeint, unter „Herz“ alles, was mit Gefühlen zusammenhängt, und „Hand“ steht für die praktische und motorische Dimension des Lernens.

Ausprobieren und kombinieren

Lernen muss nicht frustrierend sein, wenn man die richtigen Strategien nutzt. Wer die eigenen Lernmethoden reflektiert und um effektive Hacks wie Active Recall, Spaced Repetition oder die Feynman-Methode ergänzt, kann nicht nur schneller lernen, sondern behält das Wissen auch langfristig. Probiere aus, welche Strategien dir am besten helfen, und kombiniere sie, um dauerhaft motiviert zu bleiben.

Viel Erfolg beim Lernen!