

Tipps beim Lernen

Sich beim Lernen zu motivieren, ist nicht immer leicht und kostet auch oftmals Überwindung. Mit diesen Tipps soll dir das Lernen leichter fallen.

1. Tipp: Setze dir immer wieder Ziele

Wenn man sich kein **Ziel** setzt, fällt es einem oft schwer, sich zu motivieren und sich an die Bücher zu setzen. Daher ist es wichtig, zu **planen**, wann man was zu erledigen hat. Du kannst dir folgende Fragen stellen, um deine Woche zu planen:

- Wann muss die nächste Hausaufgabe abgegeben werden?
- Welche Hausaufgaben sind nun am dringlichsten zu erledigen?
- Wann habe ich die nächste Schularbeit?
- Was möchte ich heute lernen?

2. Tipp: Mache dir Lernpakete

Beim Lernen ist es wichtig, dass man sich nicht unter- bzw. überfordert. Teile dir daher den Stoff so ein, dass du mit der **Stoffmenge** zurecht kommst.

3. Tipp: Belohne dich nach einem Lernerfolg

Wenn du eine schwierige Aufgabe gelöst hast, hast du dir eine **Belohnung** verdient. Diese Belohnung kann eine kurze Pause an der frischen Luft oder auch ein kleiner Schokoriegel sein.

4. Tipp: Versuche dich zu begeistern

Es gibt zwar immer Aufgaben, die einem keine **Freude** bereiten und für die man sehr ungerne lernt. Allerdings lässt sich auch beim Lernen für die Mathematik Schularbeit sicherlich eine Aufgabe finden, die dir Spaß macht. Suche dir daher immer etwas Positives, damit du am Ball bleibst.

5. Tipp: Schaffe dir eine ruhige Lernumgebung

Schaffe dir eine ruhige **Lernumgebung**, da zu viele Umweltreize dafür sorgen, dass du ständig abgelenkt wirst.

6. Tipp: Lerne möglich immer am selben Platz

Versuche möglichst immer am selben Platz zu lernen, da sich dann dein Hirn darauf einstellt, dass an diesem Platz gelernt wird. Das kann dein Schreibtisch sein oder auch ein Platz in der Bibliothek.

7. Tipp: Mache genug Pause

Oft wird die **Zeitspanne** überschätzt, wie lange man sich konzentrieren und intensiv an einer Sache arbeiten kann. Kinder im Alter zwischen 10 und 12 Jahren können sich durchschnittlich 20 bis 25 Minuten konzentrieren. Jene im Alter zwischen 12 und 14 Jahren ungefähr 30 Minuten.

Daher ist es wichtig, dass du danach eine kurze Pause machst. Du kannst kurz aufstehen und dich strecken.

8. Tipp: Versuche nicht, alles nur auswendig zu lernen

Klar, man muss auch viele Informationen auswendig lernen (z.B. Jahreszahlen, Vokabel, etc.). Du merkst dir die Informationen allerdings besser, wenn du sie tatsächlich verstanden hast. Das kannst du überprüfen, in dem du versuchst einer anderen Person den Inhalt zu erklären und nicht dieselben Wörter verwendest wie im Buch. Stell dir auch vor, dass du einem kleinen Kind etwas so einfach wie möglich beibringen sollst.

9. Tipp: Wiederhole den Stoff regelmäßig

Häufig tritt das Problem auf, dass man sich Informationen einfach nicht merken kann. Dabei kann es helfen, die Informationen immer wieder zu wiederholen. Das kannst du beispielsweise mit Karteikarten machen.

Wenn du die Informationen nicht regelmäßig, das heißt, nach ein paar Stunden oder am nächsten Tag wiederholst, kann es sein, dass du in 2 bis 3 Tagen das Gelernte wieder vergessen hast.

10. Tipp: Aktiviere möglichst viele Kanäle

„Je mehr Bereiche wir beim Lernen in unserem Gehirn aktivieren, desto besser können wir Gelerntes abspeichern. Das heißt, Lernstoff kann besser behalten werden, wenn er nicht nur gehört, sondern zusätzlich zum Beispiel noch gelesen, gesprochen oder geschrieben wird“ (BMBWF, 2019).

Um möglichst viele Kanäle im Gehirn zu aktivieren, kann man probieren:

- Sich zum Lernstoff Bilder vorzustellen
 - Im Zimmer herumzugehen und sich den Lernstoff laut vorzusagen
 - Sich wichtige Punkte aufs Handy zu sprechen und abzuhören
- (Grolimund & Rietzler, 2018)

„Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es noch einmal zu versuchen.“

- Thomas Alva Edison

Quelle: BMBWF (2019). *Lernen lernen. Impulse für Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und Lehrkräfte*. Wien.