



Richtiges Lernen will gelernt sein: Mit Tipps und Tricks kann Lernen auch Spaß machen.

Richtiges Lernen will gelernt sein

Tricks und Tipps für eine gute Vorbereitung für Tests oder Prüfungen

Nicht nur für Abiturienten beginnt jetzt die Zeit des Büffels. „Lebenslanges Lernen“ ist heute in immer mehr Berufen eine Selbstverständlichkeit. Doch wie behält man all die Fakten, Formeln und Vokabeln möglichst lange im Kopf? Tipps zum richtigen Lernen gibt Rüdiger Hoff. Der 39-jährige Gymnasiallehrer hat langjährige Erfahrung als Berater und Trainer für „Lernen lernen“ und Berufswegplanung. Seit 2007 leitet er als Pädagogischer Direktor das Nordsee-Internat St. Peter-Ording.

Wie finde ich einen guten Einstieg ins Lernen? Effektives Lernen braucht Planung. Vor dem eigentlichen Start gilt es, sich einen Überblick über den Lernstoff zu verschaffen und diesen in Portionen einzuteilen. Wie der Körper beim Sport braucht auch das Gehirn beim Lernen eine Aufwärmphase. Deshalb sollte man immer mit einer leichten Aufgabe beginnen, zudem sollte es etwas sein, das mich interessiert oder mir Spaß macht.

Wo lerne ich am besten? Wenn mir das Lernen schwerfällt, sollte ich mir Gewohnheiten

schaffen. Dazu zählen feste Zeiten und ein fester Arbeitsplatz. Dieser sollte unbedingt gut beleuchtet und störungsfrei sein. Genauso wichtig ist aber, sich den Platz gemütlich einzurichten, um sich dort auch wohlfühlen zu können. Dazu zählt ganz besonders ein angenehmer Stuhl. Für Disziplinierte lohnt es sich, von Zeit zu Zeit einen ungewöhnlichen Lernort aufzusuchen.

Wann ist die beste Zeit zum Lernen? Ein voller Bauch studiert nicht gern oder erst die Arbeit und dann das Vergnügen? Fakt ist, direkt nach größeren Mahlzeiten lernt es sich weniger gut. Der späte Nachmittag ist eine gute Zeit.

Wie viel Zeit sollte ich einplanen? Für eine Abiturprüfung muss viel mehr gelernt werden als für einen Kurztest. Beim Abi sind mehrere Wochen sicher nicht zu viel, bei normalen Klassenarbeiten reichen in der Regel wenige Tage. Entscheidend ist vor allem, rechtzeitig mit dem Lernen zu beginnen. Genauso sollte man aber auch rechtzeitig mit dem Lernen aufhören. Denn auch geistige Nahrung muss verdaut werden. Deshalb sollte man

am Tag vor der Prüfung auch keinen neuen Stoff mehr anfangen, sondern besser das bereits Gelernte wiederholen.

Wie viel Zeit am Stück und pro Tag ist sinnvoll? Wann mache ich besser eine Pause? Wie lange ich am Stück oder an einem Tag lernen kann, ist recht unterschiedlich. Pausen sind kein Grund für ein schlechtes Gewissen, sondern notwendig. Dabei sollten die Pausen gleichmäßig verteilt werden und auch bewusst zum Abschalten genutzt werden.

Gibt es besonders effektive Methoden, um Fakten besser und über lange Zeit zu behalten? Das fängt bei den eigenen Notizen an: Gut notiert ist halb gelernt. Alle Blätter mit Datum und Überschrift versehen, in eigenen Worten statt ganzen Sätzen notieren und einen breiten Rand für spätere Ergänzungen lassen. Bei Vokabeln ist es hilfreich, diese in kleine Portionen zu teilen. Es ist erwiesen, dass sich das jeweils erste und letzte Wort deutlich besser einprägen. Nachhaltiges Lernen braucht Abwechslung. Nicht immer allein lernen – gegenseitiges Abfragen macht nicht nur Spaß, sondern ist zugleich sehr effektiv.

TILL STOPPENHAGEN
Tipps zum Weiterlesen: www.endes.de, www.lernttechnik.info



Rüdiger Hoff gibt Tipps für das richtige Lernen.