

Optimale Lernorte haben

Gerade wenn Du zu denjenigen gehörst, denen das Anfangen oder das Lernen generell schwerfällt, ist es hilfreich, wenn Du Dir feste Gewohnheiten schaffst. Neben der fixen Uhrzeit gehört dazu auch ein konstanter Lernort, der ausreichend groß, übersichtlich und gut aufgeräumt ist.

Unordnung ist einer der größten aber unnötigsten Zeitdiebe. Wenn Du jeden Tag erst aufräumen musst, um mit den Hausaufgaben beginnen zu können, wird der Zeitbedarf insgesamt natürlich größer.

Dein Arbeitsplatz darf nicht nur, sondern sollte unbedingt auch gemütlich sein! Je wohler Du Dich dort fühlst, umso regelmäßiger und erfolgreicher wirst Du lernen. Ganz besonders wichtig ist übrigens ein guter, gemütlicher Stuhl. Ordentliche Beleuchtung, angenehme Temperatur und gelegentliche Frischluft runden die perfekten Bedingungen ab. Auf Deinem Schreibtisch sollte sich nur das finden, was Du zum Arbeiten benötigst: Wörterbücher, Formelsammlung, Taschenrechner, Locher, Stifte. Schöne, neue, leicht schreibende Stifte und Textmarker können Dir das Lernen zusätzlich erleichtern.

Dringend vermeiden solltest Du dagegen jede Form von Ablenkung, z.B. durch Musik oder Comics. Die größte Ablenkungsgefahr überhaupt geht zweifellos vom Smartphone aus! Es gibt wohl kaum einen Jugendlichen, der dem Reiz permanent neuer Nachrichten widerstehen kann. Deshalb kann es eine wirklich hilfreiche Entscheidung sein, das Smartphone während der Lernzeit in einem anderen Raum aufzubewahren, es vielleicht sogar in die Obhut eines anderen Menschen zu geben.

PROBIER ES AUS: Check Deinen Arbeitsplatz auf Helligkeit, Gemütlichkeit und Ablenkungsarmut. Überleg Dir ganz konkret, was sich an Deinem Arbeitsplatz noch verbessern lässt und sprich direkt mit Deinen Eltern darüber, wie sich die Verbesserungen möglichst schnell umsetzen lassen.

