

Kleines Lern- ABC

Wie genau Lernen funktioniert ist noch nicht in allen Einzelheiten erforscht. Dass wir alle fähig sind zu lernen, wissen wir aus Erfahrung. Tatsächlich gibt es viele Faktoren, mit denen sich der Lernerfolg steuern lässt. Wenn man um diese Einflüsse weiss und einige elementare Regeln beachtet, lernt man viel effizienter.

1. Motivation

2. Schritt für Schritt

3. Konzentration

4. Wiederholung

5. Pausen

6. Erfolgskontrolle

1 Motivation

Bevor du mit dem Lernen anfängst mache dir klar, welche Ziele du damit verfolgst. Ob bevorstehende Prüfung oder berufliche Fort-bildung, erkenne, dass der Lernstoff wichtig für dich und sage dir, dass du dein Bestes geben wirst, um erfolgreich zu sein.

Denk keine Minute daran, dass der Lernstoff aufgrund der Fülle nicht zu schaffen wäre, und beginne mit dem Stoff, der dich am meisten interessiert und der am leichtesten zu bewältigen ist. Das gibt dir Sicherheit und motiviert dich, die schwereren Themen anzupacken.

Musst du Stoff lernen, wo du massive Zweifel hast, diesen jemals zu verstehen, denk daran, dass die anderen es auch schaffen. Und was die anderen können, das kann auch für dich nicht wirklich ein Problem sein.

2 Schritt für Schritt

Fang frühzeitig an zu lernen. Ob Schüler, Student, Arbeitnehmer oder

VHS-Kurs-Besucher für alle gilt: Lerne kontinuierlich Schritt für Schritt.

Denn: "steter Tropfen höhlt den Stein". Gewöhne dich daran, in regelmäßigen zeitlichen Abständen im Tages- oder Wochenrhythmus zu lernen.

Unterteile den Stoff in sinnvolle Einheiten von überschaubarer Größe. Das hat den Vorteil, dass du dir bei schwierigem Stoff einen Zeitpuffer schaffst, d. h. du hast genug Zeit alles in Ruhe durchzuarbeiten und verfallst nicht in Panik, weil die Zeit knapp wird. Ausserdem werden Dinge, die du kontinuierlich über einen längeren Zeitraum gelernt hast besser im Gedächtnis gespeichert. Jeder weiss aus Erfahrung, dass Lernstoff, den man sich wenige Tage vor der Prüfung "reingezo-gen" hat nach wenigen Tagen bereits wieder vergessen ist.

3 Konzentration

Für effektives Lernen ist Konzentration unerlässlich. Oftmals ist es schwierig sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren, da eine Reihe von Störfaktoren zur Ablenkung verführen.

Versuche daher, mögliche "Versuchungen" zu beseitigen, indem du allein in einem Raum arbeitest und du nur das vor dir liegen hast, was du jetzt benötigst.

Konzentration muss aufgebaut werden, d. h. es genügt nicht sich 5 Minuten mit einem Thema intensiv zu beschäftigen, sondern man sollte mindestens 20 bis 30 Minuten Zeit für eine Sache investieren.

Konzentriertes Arbeiten ist Trainings-sache und kann geübt werden. Besonders hilfreich sind dabei sog. MAT-Übungen, die du unmittelbar vor dem eigentlichen Lernen anwenden solltest. Diese Übungen helfen dir, dein optimales Lernniveau zu erreichen.

4 Wiederholung

Wiederholung ist ein elementarer Bestandteil effizienten Lernens. Jeder weiß das und kennt dieses Prinzip aus der Schule.

Aber, Wiederholung ist nicht gleich Wiederholung. Unsinnig ist es zum Beispiel, jeden Tag Vokabeln zu wiederholen, die bereits fest im Gedächtnis verankert sind.

Sinnvolles Wiederholen heisst, nur das zu lernen und zu wiederholen, was noch nicht richtig sitzt. Dabei geht man so vor, das soeben Gelerntes zu Beginn in kürzeren Abständen wiederholt wird und später in immer längeren Abständen.

5 Pausen

Mehr als 1 Stunde am Stück zu lernen ist wenig effektiv. Mit zunehmender Lerndauer nimmt die Aufnahme-

fähigkeit rapide ab. Arbeite in Lernintervallen.

Gewöhne dir an, höchstens 30 bis 45 Minuten am Stück konzentriert durch-zuarbeiten und dann 10 bis 15 Minuten Pause zu machen. Wenn du Pause machst, mache Dinge, die mit dem Lernstoff nichts zu tun haben. Höre Musik, hole dir etwas zu trinken, nimm eine kleine Zwischenmahlzeit oder noch besser, betätige dich körperlich. Heute weiss man, dass bereits moderate körperliche Bewegung die Aufnahmefähigkeit ganz erheblich steigert. In diesem Zusammenhang sei gesagt, dass auch Kaugummikauen als körperliche Tätigkeit anzusehen ist und erwiesenermaßen gerade bei etwas unruhigen Schülern die Lernleistung fördert.

6 Erfolgskontrolle

Erfolgskontrollen sind wichtig, weil sie dir Sicherheit geben und noch vorhandene Schwächen aufdecken. Anhand der Erfolgs-kontrollen kannst du abschätzen, wie weit du noch von deinem Ziel entfernt bist.

Versuche nach jedem Kapitel, das du durchgearbeitet hast, bzw. nach jeder Lerneinheit wesentliche Fragen zu formulieren und aufzuschreiben. Mit der Zeit wirst du einen richtigen Fragenkatalog erhalten, der die Fragen enthält, die den Grundstock für den vertieften Einstieg in die Materie darstellen.