

RICHTIG LERNEN

1. Planung

- Arbeite mit einem Kalender oder einem Wochenplaner, in dem du all deine Termine (Unterricht, Freizeit, Lernzeiten...) einträgst.
- Verschaff dir rechtzeitig einen Überblick über die bevorstehenden Aufgaben und Abgabetermine, so dass du immer weißt, was du als nächstes tun solltest.
- Teile dir größere Aufgaben in kleinere Portionen auf.
 - Wenn du für eine Schularbeit lernst: An welchem Tag lernst du welche Kapitel? Wann überprüfst du, wie gut du dir den Stoff eingeprägt hast? Wann nimmst du dir Zeit, um alles nochmal zu wiederholen?
 - Bei einem umfangreicheren Referat: Wo findest du Quellen zu deinem Thema? Plane zusätzlich Zeit zum Lesen, Zusammenfassen und Erstellung deiner Präsentation (PowerPoint, Plakat) ein. Vergiss nicht, dein Referat einige Male zu üben, damit du gut vorbereitet bist.

2. Arbeitsplatz

- Ein ruhiger Arbeitsplatz, mit allen notwendigen Materialien in Reichweite, erleichtert dir das Lernen.
- Falls es bei dir zuhause nicht immer ruhig ist, besprich mit deiner Familie, welche Lernzeit-Vereinbarungen möglich sind. Zur Not sorgen auch Kopfhörer oder Ohrstöpsel für die notwendige Ruhe.
- Vereinbare mit dir selbst, wie du beim Lernen mit dem Handy umgehst: Ist es besser, es ausgeschaltet am Tisch zu haben oder es einem Elternteil zu geben? Ist es geschickt in den Lernpausen darauf zu schauen oder führt das regelmäßig zu überlangen Pausen? Bedenke, dass dich jede Unterbrechung Zeit und Energie kostet, bis du wieder zum Lernstoff zurückfindest.
- Ob Musik beim Lernen motivierend oder eher ablenkend wirkt sorgt häufig für Diskussionen. Falls du gerne beim Lernen Musik hörst, beobachte, ob sie dich ablenkt. Wenn du ehrlich zu dir bist, kannst du das am besten beurteilen.

3. Just do it!

- Wenn du dir vornimmst, täglich z. B. von 15 bis 17 Uhr etwas für die Schule zu machen, und dein Vorhaben auch in die Tat umsetzt, wird es bald zu einer Gewohnheit. Dadurch musst du nicht mehr gegen die Aufschieberitis ankämpfen.
- Wenn du es trotz anfänglicher Unlust schaffst, mit dem Lernen zu beginnen, wirst du nach ca. 15 Minuten bemerken, dass der Widerstand kleiner geworden oder sogar verschwunden ist. Dann lassen sich weitere 15 Minuten leicht anhängen.
- Manchmal ist der Anfang besonders schwer. Beginne dann eher mit einer leichten Aufgabe oder etwas, das du gerne machst.

4. Lernstrategien

- Du selbst bist Experte/ Expertin für deine Lernstrategien. Beobachte, was gut funktioniert und mach mehr davon. Lass jene Techniken weg, die sich als nicht hilfreich erweisen.
- Lerne aktiv: Fass den Stoff zusammen und erkläre ihn in deinen Worten. Markiere Stichwörter. Mach dir Notizen. Erstelle Plakate oder Tabellen. Trage geschichtliche Daten auf einer Karte ein. Erfinde Reime/Songs. Mach lustige Sätze mit deinen Vokabeln, zeichne etwas dazu...
- Wenn du etwas nicht verstehst, prüfe bei welchem Wort/ an welcher Stelle du keine genaue Vorstellung von der Bedeutung hast. Mach dich auf die Suche nach weiteren Erklärungen oder Ergänzungen.
- Lerne gezielt: Wenn du Fehler machst, ignorier sie nicht. Sie sind wertvolle Hinweise darauf, was du noch nicht gut beherrscht. Nimm dir Zeit, dich damit zu beschäftigen, anstatt noch mehr von den Dingen zu machen, die du schon gut kannst.
- Übe mit Köpfchen: Lesen verbessert nicht unmittelbar die Rechtschreibung, sondern eher deinen Wortschatz und deine Lesegeschwindigkeit. Diktate sind weniger gut zum Üben geeignet, als um zu prüfen, ob du bereits gelernte Rechtschreibregeln wirklich gut beherrscht. Das Rechnen zahlloser Aufgaben nach einem Schema, lässt dich glauben, dass du alles kannst, sobald jedoch eine Aufgabe etwas Neues enthält, wirst du Schwierigkeiten haben. Überleg dir immer, was genau du verbessern willst und mach dir Gedanken darüber, welche Art zu Üben dafür am besten geeignet ist.
- Ein wichtiger Tipp: Zuerst die Regeln verstehen und einprägen, dann erst in Übungen anwenden. Immer wieder begründen, warum du etwas so rechnest/schreibst.
- Lern mit anderen (z. B. über Videochats): Gemeinsames Lernen ist motivierend und selbst wenn du den Stoff erklärst, profitierst du davon, da sich auch dein Wissen weiter festigt bzw. du überprüfen kannst, ob du noch Lücken hast. In größeren Lerngruppen ist es gut, wenn jemand damit beauftragt wird, auf die Zeit zu sehen und darauf zu achten, dass ihr nicht vom Thema abkommt.
- Versuch Neues: Du hast noch nie Podcasts oder Tutorials beim Lernen ausprobiert? Was ist mit Sketchnotes? Wäre das etwas für dich?
- Wiederhole den Stoff an mehreren Tagen. So stellst du sicher, dass du nachhaltig gelernt hast.
- Woher du weißt, dass du ausreichend vorbereitet bist? Wenn du den Stoff selbst gut erklären kannst und keine/ kaum noch Fehler machst, bist du fertig.

5. Belohnung

- Mach deine Fortschritte sichtbar, indem du z. B. in deinem Wochenplan erledigte Aufgaben farblich markierst.
- Genieße das Gefühl, etwas geschafft zu haben! Schreib auf, wie du dich gerade fühlst. Wenn du später Motivation brauchst, erinnern dich diese Zeilen an deine Erfolge.
- Belohne dich nach getaner Arbeit mit einer aktiven Pause (z. B. mit Musik), einer geliebten Tätigkeit oder Zeit für dein Hobby. Vielleicht möchtest du dir eine Liste von Belohnungen zusammenschreiben, so dass du immer auf gute Ideen zurückgreifen kannst.

Du hast weitere Fragen? Melde dich bei deiner pädagogischen Psychologin!