

# **30 Tipps**

## **zum richtigen Lernen**

Internet: <http://www.studienkreis.at>

Email: [info@studienkreis.at](mailto:info@studienkreis.at)

© STUDIENKREIS

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Tipp 1: Vom Ursprung des Lernens .....	3
Tipp 2: Guter Start ins neue Schulhalbjahr .....	4
Tipp 3: Den Lerntyp herausfinden.....	5
Tipp 4: Lerntyp Hören.....	6
Tipp 5: Lesen als effektiver Lernweg.....	7
Tipp 6: Effektiv lernen .....	8
Tipp 7: Motivation durch Erfolg .....	9
Tipp 8: Leichter ohne Frust .....	10
Tipp 9: Erfolgreich lernen am optimalen Arbeitsplatz.....	11
Tipp 10: Aufmerksamkeit und Konzentration.....	12
Tipp 11: Nicht planlos drauflos lernen .....	13
Tipp 12: Lernen heißt planen.....	14
Tipp 13: Hausaufgaben planen .....	15
Tipp 14: Aufwärmen und Abwechseln.....	16
Tipp 15: Die Konzentration auf den Punkt bringen .....	17
Tipp 16: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen .....	18
Tipp 17: Fit für Schule und Hausaufgaben.....	19
Tipp 18: Hinweise für die Hausaufgaben .....	20
Tipp 19: Das richtige Training .....	21
Tipp 20: Dem Streß keine Chance geben .....	22
Tipp 21: Die Lernkartei - keine Zauberei.....	23
Tipp 22: Lesen im Fünferpack.....	24
Tipp 23: Eselsbrücken zum Gehirn .....	25
Tipp 24: Finger als Merkhilfen.....	26
Tipp 25: Mit Mnemotechnik kriecht Rom aus dem Ei.....	27
Tipp 26: Gedächtnisarbeit erleichtern .....	28
Tipp 27: Lernen in der Gruppe .....	29
Tipp 28: Prüfungsangst in den Griff bekommen .....	30
Tipp 29: Angst vor Klassenarbeiten und Schulaufgaben .....	31
Tipp 30: Versetzungssorgen? Keine Panik! .....	32

## Tipp 1: Vom Ursprung des Lernens

Wer auf der Suche nach der besten Lernmethode ist oder wissen möchte, wie ein Lernprozess abläuft, welche Faktoren sich positiv und welche sich negativ auf den Erwerb neuen Wissens auswirken, der muss sich einige Erkenntnisse und Zusammenhänge aus der Lernpsychologie klar machen.



Richtig ist sicher, dass es verschiedene Arten des Lernens gibt, die je nach Situation zur Anwendung kommen. Als elementarste Lernform gilt die klassische Konditionierung die von dem russischen Physiologen Iwan Pawlow entdeckt und beschrieben wurde. Wenn die Hunde, mit denen er Versuche machte, Nahrung sahen, kam es zu einer Speichelabsonderung, das heißt die Nahrung (unbedingter Reiz) führte zur Speichelabsonderung (unbedingte Reaktion). Dann zeigte Pawlow dem Hund das Fleisch und läutete gleichzeitig als zusätzliche Bedingung die Glocke. Dieses Verfahren wiederholte er mehrfach und es folgte als unbedingte Reaktion die Speichelabsonderung. Als in einem nächsten Schritt unter Weglassung des Fleisches nur noch die Glocke geläutet wurde, reagierte der Hund auch alleine auf den Glockenton mit einer Speichelabsonderung. Ein konditionierter Reflex hatte sich gebildet. Pawlow nannte das Glockenläuten, das ohne Fleisch zur Speichelabsonderung geführt hatte, den bedingten Reiz und die ungewöhnliche Reaktion auf den Glockenton bedingte Reaktion. Diese bedingten Reaktionen sind eine Säule des Lernens.

Die Verknüpfung von Reizen und Reaktionen, zwischen denen kein ursprünglicher Zusammenhang besteht, nennt man Lernen im weitesten Sinne. Diese Lernform spielt vor allem bei Neugeborenen eine wichtige Rolle im Hinblick auf Anpassungsfähigkeit und Orientierung in der Reizwelt. Es lassen sich aber auch Rückschlüsse für den lernenden Schüler ziehen. Für einen Schüler kann dies heißen, dass vor allem gefühlsmäßige Reaktionen auf Konditionierung zurückgehen. Weil Petra zum Beispiel in Mathe nur schlechte Noten bekam, führte die Enttäuschung über den Misserfolg zur Ablehnung des gesamten Wissensgebietes.

Praktischer Gebrauch vom Phänomen der Konditionierung lässt sich vor allem bei der Wahl des Arbeitsplatzes machen. Wer zum Arbeiten immer am gleichen Ort nur einen bestimmten Tisch und Stuhl benutzt, dem wird an diesem Ort mit der Zeit die Konzentration leichter fallen.

### Tipp 2: Guter Start ins neue Schulhalbjahr

Ein Schulhalbjahr geht zu Ende und das neue Halbjahr bietet die Chance für einen neuen Anfang. Um für den Start gut gerüstet zu sein, können gleich zu Beginn der Schulzeit einige Lerntipps zum Thema Lernumgebung, Lernplanung und Lerntechniken helfen, den Lernalltag sinnvoll zu gestalten. Viele Leistungsprobleme sind oft auf mangelnde Arbeitsvorbereitung bzw. Arbeitsplatzgestaltung und fehlende Arbeitstechniken zurückzuführen.

Wie oft hat Petra hilflos vor dem Hausaufgabenberg gesessen, wusste nicht, womit sie anfangen und wie sie heikle Aufgaben lösen sollte. Da hilft nur eines: Lernen muss sinnvoll geplant werden - ein ebenso einfacher wie immer wieder vergessener Grundsatz.

Wer den Lernstoff ständig vor sich herschiebt und zu einem Lernberg anwachsen lässt, wird nur mit Mühe und Stress den Anforderungen gerecht werden können. Die Erfahrung zeigt: Lernstoff ist besser zu bewältigen, wenn das "Timing" stimmt und dies gilt ganz besonders für das Lernen vor Klassenarbeiten.



In einem ersten Schritt sollten deshalb mit einem individuellen Planungsinstrument (Zeitplaner, Studienkreis-Hausaufgabenplaner, Oktavheft usw.) neben den Hausaufgaben alle laufenden Termine wie Klassenarbeiten und Referate zeitlich vermerkt werden. Mit dem systematischen Einteilen in Lernportionen, Tages- und Wochenplanung, ist es möglich, sich frühzeitig auf wichtige Termine einzustellen.

Ein erster guter Vorsatz für das neue Schulhalbjahr könnte also lauten: In die Zukunft zu planen, damit man rechtzeitig und systematisch mit den nötigen Vorbereitungen beginnen kann.

## Tipp 3: Den Lerntyp herausfinden

Die Erfahrung zeigt uns, dass es verschiedene Arten des Lernens gibt. Zum Lernen brauchen wir unsere Sinnesorgane, dazu gehören neben Augen und Ohren auch Geruchs-, Geschmacks- und Muskelsinn. Über die Sinnesorgane, die bei jedem von uns unterschiedlich ausgeprägt sind, gelangt der Lernstoff in unser Gedächtnis. Das bedeutet auch, dass es unterschiedliche Lerntypen gibt.

Manche können sich den Lernstoff sehr gut merken, wenn sie ihn lesen, andere, wenn sie dem Lehrer zuhören, und wieder andere lernen am besten, wenn sie schreiben oder sich mit den Klassenkameraden über den Lerninhalt austauschen.



Man spricht deshalb häufig von verbalen, auditiven, visuellen und kommunikativen Lerntypen. Wichtig ist es, möglichst frühzeitig herauszufinden, welcher Grundlerntyp man ist, das heißt zu wissen, über welchen der Eingangskanäle eine Information im Gedächtnis am besten verankert wird und wie ein zunächst unverstandener Lernstoff am besten verarbeitet werden kann.

Hilfreich ist es weiter, sich den Lernstoff über möglichst viele Eingangskanäle einzuprägen und zu verarbeiten. Denn je mehr Wahrnehmungsfelder im Gehirn beteiligt sind, desto mehr Assoziationsmöglichkeiten (gedankliche Verknüpfungen) werden für das tiefere Verständnis gefunden. Damit wiederum können Aufmerksamkeit und Lernmotivation gesteigert und mehr Erfolg beim Lernen erzielt werden. Nicht vergessen: Durch die konsequente Ansprache möglichst vieler Eingangskanäle lässt sich

- die Lernwahrscheinlichkeit, also Verstehen und Eintritt ins Langzeitgedächtnis, beträchtlich verbessern und
- die Verarbeitungstiefe, also die Schnelligkeit und Abrufbarkeit, erhöhen.

Diese Erkenntnis ist doch einen Versuch wert. Also am besten gleich ausprobieren.

### Tipp 4: Lerntyp Hören

Jeder Schüler wird, je nach seinen bisherigen Erfahrungen, mehr oder weniger Übung mit den unterschiedlichen Lernwegen haben. Richtig ist: Je mehr Lernkanäle (Hören, Sehen, aktives Handeln) benutzt werden, desto begreifbarer wird der Lerngegenstand und desto leichter lernt man. Jeder sollte sich deshalb bemühen, Gehörtes auch in Wirklichkeit anzuschauen und sich Gehörtes und Gesehenes durch aktives Bearbeiten einzuprägen.

So hört Alexander im Geschichtsunterricht gut zu und kann sich das Wesentliche merken, ohne für die Geschichtsarbeit viel pauken zu müssen. Wer zu dem Lerntyp gehört, der sich über konzentriertes Zuhören fast alles merken kann, sollte diesen Lernkanal auch optimal nutzen. Texte, die als Hausaufgabe gelesen werden sollen, am besten immer laut vorlesen. Vokabeln beispielsweise auf Kassettenrecorder sprechen und immer wieder abhören. Auch durch das Hören von Schul- und Kulturfunksendungen kann Neues, Interessantes und Brauchbares gelernt werden.

Je mehr ein Schüler darüber herausfindet, wie er am besten Latein, Biologie oder Mathematik lernt, desto mehr wird er einschätzen können, ob er etwa im Unterricht sich besser Notizen macht oder sich nachher mit einem Freund über den Stoff unterhält, ob er laut liest oder mit dem Finger die Zeile entlang fährt.

Also nicht vergessen: An allen Lernvorgängen die individuell beliebtesten sowie grundsätzlich möglichst viele Sinnesorgane und Eingangskanäle beteiligen.



### Tipp 5: Lesen als effektiver Lernweg

Ein wichtiger Lernweg ist das Lesen. Petra liest die Vokabeln in Englisch ein paarmal durch und schon sitzen sie für den nächsten Test. Auch nach dem Lesen eines Textes in Deutsch kann sie nach Tagen noch ziemlich genau sagen, was seine wichtigsten Aussagen waren. Für die Hausaufgaben, bei denen es ums Lesen geht, bedeutet das, ohne viel Mühe sind sie ruckzuck erledigt, denn das Lesen macht ihr Spaß und am nächsten Tag hat sie so gut wie nichts vergessen. Petra gehört mit großer Wahrscheinlichkeit zum Lerntyp Lesen.



Wer am wirkungsvollsten durch Lesen lernt, sollte sich auch darauf einstellen. Zunächst ist es sinnvoll, den in der Schule besprochenen Stoff zu Hause noch einmal durch Lesen zu vertiefen. Es bietet sich an, entweder die eigenen Mitschriften nachzulesen oder den aktuellen Schulstoff durch Lesen von Fachbüchern oder Artikeln aus entsprechenden Zeitschriften zu ergänzen. Grundsätzlich gilt, dass diesem Lerntyp jede Art des Lesens weiterhilft.

Dazu ein Beispiel: Das Ohmsche Gesetz der Elektrizitätslehre kann man durch Erklärung des Physiklehrers, also durch Hören erlernen. Man kann aber auch den Lernstoff zu Hause nachlesen (Lernweg Lesen) und sich zudem die Regeln an einem Schalt-schema veranschaulichen (Lernweg Sehen). Schließlich kann man mit einer Taschenlampenbatterie mit einigen Widerständen und einem Messinstrument selbst in Versuchen die Regeln überprüfen (Lernweg Handeln). Je mehr Lernwege über den individuell favorisierten hinaus genutzt werden, desto effektiver ist der Lernerfolg.

### Tipp 6: Effektiv lernen

Für das Lernen ist es sehr wichtig, möglichst viele Sinnesorgane zu beteiligen. Nur Lesen, nur Hören oder nur Schreiben kann weniger effektiv sein.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die besten Lernergebnisse in der kürzesten Zeit dann erreicht werden, wenn Lesen, Schreiben und Hören koordiniert werden. Als besonders wirkungsvolle Arbeitstechnik gilt deshalb der Einsatz einer Lernkartei (siehe Lerntipp 21), die für das Lernen und Wiederholen von Vokabeln besonders geeignet ist. Sie kann allerdings auch für andere Daten und Fakten, etwa aus Geschichte, Biologie und Erdkunde, eingesetzt werden.



Christian hat dies erkannt und wendet deshalb diese Lerntechnik für das Wiederholungslernen, besonders für Vokabeln in Sprachen, erfolgreich an. Wesentliche Vorteile bestehen darin, dass es mit der Methode

- keine unnütze Wiederholung von bereits "sicheren" Vokabeln gibt,
- Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören beim Lernvorgang beteiligt sind,
- sich eine ständige automatische Veränderung der Reihenfolge der Vokabeln ergibt und
- gerade für die Vorbereitung auf Klassenarbeiten eine große Hilfe darin besteht, die Wiederholung gezielt dosieren zu können, beginnend mit den "unsichersten" Wörtern.



### Tipp 7: Motivation durch Erfolg

Nichts ist motivierender als Erfolgserlebnisse, wobei allerdings nicht vergessen werden darf, dass Erfolgserlebnisse keine Geschenke sind. Man muss schon etwas dafür tun und dies bedeutet oft beharrliches Lernen und Konzentration auf den Unterrichtsstoff. Um Lernen effektiver zu gestalten und die Motivation zu erhalten, sollte der Lernstoff zunächst in "verdauliche Portionen" aufgeteilt werden. Lernplanung, also die Unterteilung von Lernzielen in detaillierte Feinziele, ist für effektives Lernen genauso wichtig wie der Bauplan eines Hauses.

Für Lernplanung und Motivation deshalb nicht vergessen: Zunächst große Anforderungen in Teilaufgaben, die bewältigt werden können, unterteilen. Dazu müssen konkrete Lernziele formuliert werden, mit deren Erreichen immer wieder der eigene Lernerfolg vor Augen geführt werden muss. (Frei nach Thomas Mann: "Leistung nicht nur als Ergebnis, auch als Erlebnis!")



Ein Beispiel für das deutliche Erleben des eigenen Lernerfolges ist die Lernkartei (siehe Lerntipp 21). Jeder einzelne Lernschritt kann mit einem Erfolgserlebnis verbunden werden - dann, wenn eine Karteikarte ins nächste Kästchen wandert und der Stapel des "Gekonnten" sichtbar anwächst.

### Tipp 8: Leichter ohne Frust

Wem ist es nicht schon ähnlich ergangen? Verena hat wieder einmal Streit mit ihrer besten Freundin, das Fahrrad ist kaputt und noch immer hat sie keine Idee für Omas Geburtstagsgeschenk. Wie soll sie sich da schon richtig aufs Lernen konzentrieren?

Tatsache ist: Alles was uns gleichzeitig mit dem Lernen gefühlsmäßig in Anspruch nimmt, wirkt sich störend aus und erzeugt "emotionale Lernhemmungen". Frustration, Sorgen und Streit sind denkbar ungünstige Begleiter beim Lernen oder Erledigen von Hausaufgaben. Die Gedanken schweifen immer wieder von den Aufgaben ab, die Konzentration schwindet und der Stoff will einfach nicht in den Kopf hinein. Die Folge: Die Motivation geht verloren.



Und Motivation ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen. Ohne sie fehlen Antrieb, Bewegung und Fortschritt. Ist man aber entsprechend motiviert, kommt fast automatisch auch eine Erfolgsspirale in Gang: Motivation erzeugt Erfolgserlebnisse, diese erhöhen wiederum die Motivation, was dann zu weiterem Erfolg führt. Deshalb sollten vor dem Lernen möglichst alle störenden Einflüsse beseitigt werden.

Verena hat dies erkannt und bittet ihren Bruder Thomas, nach dem Mittagessen mit ihr gemeinsam das Fahrrad zu reparieren. Anschließend trifft sie sich mit ihrer Freundin Andrea zu einer klärenden Aussprache, so dass am Nachmittag der Kopf frei ist für die Bewältigung des Hausaufgabenberges.

Verena hat sich vorgenommen, beim Lernen alle Energie ausschließlich darauf zu richten und alles Ablenkende abzuschalten.

### Tipp 9: Erfolgreich lernen am optimalen Arbeitsplatz

Lernen ist ein steuerbarer Vorgang. Eine Sache wird in diesem Zusammenhang vielfach unterschätzt: das Drumherum des Arbeitsplatzes. Wenn hier einige wenige Grundsätze beachtet werden, die die Konzentration fördern, geht auch das Lernen leichter von der Hand. Ziel sollte sein, den Arbeitsplatz aus einer guten Mischung von möglichst wenig Ablenkung und möglichst viel Anregung individuell zu gestalten.



Immer wieder wird die Frage gestellt, ob während der Arbeit Musik hören erlaubt werden kann. Auch wenn es individuelle Unterschiede gibt, lässt sich allgemein sagen, dass bei konzentrierten Denkarbeiten Musik nur ablenkt.

Wichtig ist weiter, dass die Lichtverhältnisse stimmen: Das Tageslicht sollte ausreichend von der linken Seite - bei Linkshändern von der rechten Seite - den Schreibtisch beleuchten. Die Arbeitsfläche sollte darüber hinaus ein Mindestmaß an Ordnung aufweisen. Erledigte Karteikärtchen, Schmierzettel und sonstige Papierabfälle gehören in den Papierkorb. Arbeitsmittel, die nur selten gebraucht werden, sind im Regal oder in der Schreibtischschublade besser aufgehoben. Unnötige, im Moment nicht gebrauchte Arbeitsmittel, Hefte, Bücher und Zettel auf dem Schreibtisch sorgen für Unübersichtlichkeit und bedeuten beim ständigen Hin- und Herräumen Arbeitszeitverlust.

Deshalb nicht vergessen: Lernen bekommt man besser in den Griff, wenn auch die äußeren Bedingungen stimmen. Jeder muss für sich die Bedingungen optimal zusammenstellen.

### Tipp 10: Aufmerksamkeit und Konzentration

Eine wichtige Voraussetzung für das Lernen ist die Konzentration, denn das Ergebnis der Lernanstrengungen hängt entscheidend von der Fähigkeit ab, sich voll und ganz auf den Lernstoff einzustellen, ohne sich dabei durch äußere Einflüsse (Geräusche, Musik) oder durch Tagträume ablenken zu lassen.

Die volle Konzentration ist allerdings nur für eine begrenzte Zeit aufrecht zu erhalten. Nach ca. 20 bis 30 Minuten fällt die Konzentrationsleistung ab, um dann nach einiger Zeit wieder auf das vorherige Niveau zurückzukehren. Das fällt aber besonders schwer, wenn Schokolade auf dem Schreibtisch herumliegt, wenn man seinen Freund noch nicht, wie versprochen, angerufen hat oder andere Zerstreuungen locken. Um die Lernausdauer und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, sollte Folgendes beachtet werden:



- für ausreichenden Schlaf sorgen
- sinnvolle Freizeitgestaltung (z.B. durch Sport, Musik, Spiele)
- beim Lernen regelmäßig Pausen einlegen und bewusst entspannen (z.B. Atemübungen am offenen Fenster, Gymnastikübungen)
- bei der Erledigung der Hausaufgaben darauf achten, dass die aufeinanderfolgenden Stoffgebiete sich inhaltlich deutlich unterscheiden
- förderliche Arbeitsplatzgestaltung beachten (alles beiseite legen, was ablenkt, auf entspannte Sitzhaltung achten, geordnete Arbeitsmaterialien)
- konzentrationsfördernde Arbeitstechniken anwenden (z.B. "aktives Lesen" durch Markierung von Textstellen, Merk- und Arbeitszeichen)
- auf richtige Ernährung achten (Nahrungsgewohnheiten üben Einfluss auf unsere geistigen und körperlichen Fähigkeiten aus).

Letztlich gilt es, Zusammenhänge zwischen Konzentration, effektivem Lernen, Erfolgserlebnissen und Freude am Erfolg zu entdecken und als Grundlage zur Selbstmotivierung anzuwenden.

Also: Konzentriertes Arbeiten ist Trainingssache und muss geübt werden.

### Tipp 11: Nicht planlos drauflos lernen

Es ist alles nur eine Frage der Zeit. Allzu oft werden zu viele Dinge auf einmal begonnen, mal hier ein Heft aufgeschlagen oder mal dort kurz reingelesen. Unerledigte Zettel stapeln sich auf dem Schreibtisch und das Geburtstagsgeschenk für die Freundin muss auch noch besorgt werden.

Anna hat sich wieder einmal zuviel vorgenommen, so dass sie wichtige Erledigungen auf morgen verschieben muss. Wer kennt das nicht, das Gefühl wahnsinnig viel gemacht, aber am Ende nichts wirklich getan zu haben.



Hier hilft nur eines: Sich nicht blindlings in die Arbeit zu stürzen, sondern zunächst mit sorgfältiger Planung zu beginnen. Das heißt zuerst die anstehenden Aufgaben in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen und darüber hinaus auch genügend Zeitreserven einzuplanen. Anna muss lernen, ihre Kräfte richtig einzuschätzen und sich dabei nicht zu übernehmen. Deshalb ist es sinnvoll, jede Aufgabe in der Planung mit deutlich mehr Zeit zu veranschlagen als man wahrscheinlich tatsächlich brauchen wird. Man wird dann zufrieden feststellen, wie erfolgreich Lernen ohne Hektik sein kann und wie viel Zeit für andere Aufgaben, Erledigungen und Hobbys bleibt.

Anna hat das Grundprinzip, das hinter diesen Überlegungen steht, erkannt: Nur wer Zeit und Kräfte richtig einzuschätzen weiß wird die zu erledigenden Aufgaben mit der zur Verfügung stehenden Zeit und Arbeitskraft sorgfältig aufeinander abstimmen und bestmögliche Ergebnisse erzielen können.

### Tipp 12: Lernen heißt planen

Angesichts der teilweise enormen Wissensmengen, die den Schülerinnen und Schülern vermittelt werden, stellt sich immer häufiger die Frage: Wie kann ich den Grundstein für eine effiziente Verwertung dieses Wissens legen? Richtig ist, jeder kann, wenn er seine mentalen Möglichkeiten optimal nutzt, bessere Voraussetzungen für alle geistigen Leistungen wie Gedächtnis, Lernfähigkeit, Konzentration und Kreativität schaffen. Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel, je mehr er genutzt wird, umso leistungsfähiger ist er. Eigeninitiative des Einzelnen ist gefragt, wenn es darum geht, das Lernen zu lernen.



Die wichtigsten Punkte, die bei der Planung einer Lerneinheit berücksichtigt werden sollten:

- Aufwärmphase: mit leichtem Lernstoff beginnen, dann schwierigen einplanen,
- Abwechslung: unterschiedliche Inhalte und Tätigkeiten abwechseln lassen, Aufnahmekanäle nutzen und variieren,
- verteiltes Lernen: Wiederholungen zeitlich verteilen,
- Lernportionen: den gesamten Umfang in Portionen aufteilen,
- Ähnlichkeitshemmungen vermeiden: ähnliche Lernstoffe zeitlich getrennt lernen,
- Pausen: kleine und große Pausen stets einplanen und einhalten,
- Erfolg: das Lernen mit einem positiven Ergebnis beenden,
- Selbstverstärkung: Zufriedenheit über das Geleistete als Eigenverstärkung mit einplanen,
- Lernkartei anlegen: je nach Lernstoff eine spezielle Kartei anlegen.

### Tipp 13: Hausaufgaben planen

Hausaufgaben gehören zum Schulalltag, dennoch geben sie allzu oft Anlass zu Ärger und Auseinandersetzungen am Nachmittag. Viele Schüler beklagen sich über Druck, der aufgrund der Hausaufgaben auf ihnen lastet. Das muss aber nicht sein, wenn strukturiert und damit effektiv gearbeitet wird.

Es gibt verschiedene Methoden um die Hausaufgaben optimal einzuteilen, so z.B. mit Hilfe einer Pinnwand, die sich besonders für jüngere Schüler eignet, oder mit Hilfe eines Oktavheftes für diejenigen, die einen geringen Materialaufwand betreiben und ihr Zeitplanungsinstrument nach eigenen Vorstellungen gestalten wollen.

Tanja hat sich den Hausaufgabenplaner vom Studienkreis geholt. Mit seiner Hilfe kann sie z.B. festlegen, mit welchen Aufgaben sie beginnt und in welcher Reihenfolge sie diese erledigen will. Auf den ersten beiden Seiten des Hausaufgabenplaners befinden sich Stundenpläne. Die folgenden Seiten bestehen aus einer Wochen- und Tagesplanung. Jede Doppelseite ist für eine Woche gedacht. In die Wochenplanung werden die Unterrichtsfächer eingetragen, in die breite Spalte daneben die Hausaufgaben und zwar immer in die Spalte des Tages, für den sie aufgegeben wurden. So behält Tanja den Überblick und weiß, welche Aufgaben bis zu welchem Tag zu erledigen sind.

Erst kurz bevor sie mit den Hausaufgaben beginnt, legt sie die Tagesplanung fest und füllt die entsprechende Rubrik aus. Dabei sollte auf drei wichtige Punkte geachtet werden: 1. in Portionen einteilen, 2. mit leichten Aufgaben beginnen und 3. Abwechslung schaffen. Langfristige Termine und Referate werden unter "Nicht Vergessen" eingetragen. Für die Klassenarbeiten gibt es eine weitere Tabelle, so dass eine Vorbereitung darauf nicht aus den Augen verloren werden kann.



### Tipp 14: Aufwärmen und Abwechseln

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Schülern der Lernstart schwer fällt. Schauen wir uns zum Beispiel einen Sportler an: Nicht im Traum käme er auf die Idee, sofort und ohne Aufwärmtraining Hochleistung bringen zu wollen. Ähnlich verhält es sich mit dem Lernstart. Der Schüler braucht eine bestimmte Zeit, bis sich das Gehirn auf das Lernen eingestellt hat. Aus diesem Grunde sollte eher mit leichteren und schnell zu erledigenden Aufgaben der Anfang gemacht werden.

Weil Michael der Englischunterricht in der Schule am meisten Spaß macht und er die derzeitige Lektüre besonders spannend findet, beginnt er die Hausaufgaben mit der Beantwortung der Fragen zum bereits gelesenen Text. Damit wird der Lernstart für ihn erleichtert, denn die ersten Aufgaben sind problemlos und damit schnell erledigt. Die Konzentrationsfähigkeit und -bereitschaft kann auf diese Weise gesteigert werden, das Gehirn hat die Aufwärmphase abgeschlossen und ist nun bereit, auch schwierigere Aufgaben zu bewältigen.

Jetzt spielt auch die Reihenfolge der weiter zu bearbeitenden Fächer eine Rolle, denn die Aufmerksamkeit bleibt erhalten, weil ähnliche Fächer nicht nebeneinander liegen. Wenn z.B. zuerst englische und hinterher französische Vokabeln gelernt werden, kann das zur Folge haben, dass das Informationsmaterial durcheinander gerät. Beim Abrufen und Erinnern wird dann einiges verwechselt.

Beim Lernen können sich nämlich Informationen, die kurz hintereinander ins Gehirn aufgenommen werden, nicht nur gegenseitig verstärken, sondern auch, wenn sie sehr ähnlich sind, gegenseitig auslöschen. Für Michaels Hausaufgaben heißt die persönliche Reihenfolge: Englisch - Mathematik - Französisch - Bio. Damit kann er verhindern, dass durch ähnliche Stoffgebiete, die hintereinander gelernt werden, Gedächtnishemmungen auftreten.

Mit dem richtigen Lernstart wird vieles einfacher von der Hand gehen, deshalb immer daran denken: Auch das Gehirn braucht eine Aufwärmphase und die Konzentration wird erhalten, wenn man Abwechslung in die Aufgabenfolge bringt.





### Tipp 15: Die Konzentration auf den Punkt bringen

Konzentrationsschwäche, rapides Vergessen von gerade Gelerntem oder Blackout - wer kennt das nicht? Richtig ist: Ohne Konzentration ist bewusstes und erfolgreiches Lernen unmöglich. Konzentrationsschwäche können wir gezielt entgegenwirken.

Andreas weiß, um lernen zu können, muss er seine Aufmerksamkeit auf sein Lernthema konzentrieren und dabei zugleich andere Gedanken (Bewusstseinsinhalte) absichtlich hemmen (abschalten). Anders gesagt: Das Ergebnis seiner Lernanstrengung hängt entscheidend von der Fähigkeit ab, sich mindestens für eine kurze Zeit ganz in eine Sache zu vertiefen, sich zu konzentrieren. Wenn er die Aufmerksamkeit teilt, indem er zum Beispiel nebenbei die aktuellen Fußballergebnisse im Fernsehen verfolgt, verdoppelt sich damit gleichzeitig der Aufwand für das Lernen. Daraus können sich zwei Konsequenzen ergeben: 1. die Effektivität des Lernens sinkt, 2. ineffektives Lernen hat zur Folge, dass Erfolgserlebnisse als Mittel der Selbstmotivation seltener werden oder ausbleiben. Wer also konzentriert arbeitet und damit effektiv, wird Erfolgserlebnisse und Freude am Lernen haben.

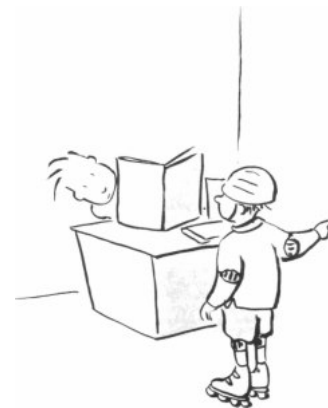


Nicht nur in der Schule, sondern auch bei der Hausaufgabenbewältigung hat Andreas die Erfahrung gemacht, dass Konzentration immer nur für kurze Zeiträume möglich ist. Die Konzentration ermüdet und lässt besonders dann nach, wenn er sich überfordert oder die Lernanforderungen an sich selbst gleichförmig gestaltet. Damit Andreas länger konzentriert arbeiten kann, berücksichtigt er künftig eine Variation der Lernkanäle, der Lernformen und des Lernstoffs. Auch hier gilt: Übung macht den Meister.

### Tipp 16: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Mit dem Erreichen von angestrebten Zielen, über die man sich klar wird, baut man seine Motivation auf - mit Erfolgserlebnissen kann man sie zusätzlich noch verstärken. Dasselbe gilt auch mit negativem Vorzeichen: Misserfolg behindert die Lust am Lernen. Um also effektiver zu lernen, gilt es, Misserfolge zu vermeiden. Deshalb keine unrealistischen Zwischenziele setzen, durch die man ständig überfordert wird.

Was aber, wenn Ablenkungen die Motivation stören? Man kann Ablenkung vermeiden oder überwinden, wenn man sie als Selbstbelohnung oder zur Pausengestaltung nutzt. Es lohnt sich, darüber nachzudenken: Wenn wir keine Lust mehr haben zu arbeiten, dann stellen sich Motivationsstörungen zum Beispiel in Form von Hunger und Durst ein, oder es fällt plötzlich auf, dass die neue CD noch nicht gehört wurde oder gerade jetzt scheint ein Anruf bei der besten Freundin dringend erforderlich. Meist sind dies alles Ausreden, die von der eigentlichen Zielsetzung ablenken wollen. Um aber weiter am gesteckten Ziel zu arbeiten, sollten diese Ablenker - wenn sie "durchschaut" sind - bewusst in Selbstbelohner oder Pausenregler umfunktioniert werden. Dies geschieht, indem zum Beispiel die neue CD erst nach getaner Arbeit gehört wird, die Zwischenmahlzeit erst eingenommen wird, wenn das Referat steht oder die Hausaufgaben zu dem bestimmten Fach erledigt sind und alle notwendigen Arbeitsunterlagen sowie evtl. benötigte Bücher vorab bereitgelegt wurden.



Mögliche Motivationsstörungen deshalb einplanen, indem man

- vor dem Lernen erledigt, was einen stören könnte und
- einige Ablenker bewusst für die jeweiligen Pausen einplant.

### Tipp 17: Fit für Schule und Hausaufgaben

Über Sinn oder Unsinn von Hausaufgaben wird zwar immer wieder eifrig diskutiert, dies ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass sie der Vertiefung und Übertragung des Gelernten dienen und damit eine sinnvolle Ergänzung zum Unterricht in der Schule darstellen.



Darüber hinaus können Hausaufgaben den eigenen Lernerfolg kontrollieren helfen und zum selbstständigen und eigenverantwortlichen Arbeiten erziehen. Gerade bei Kindern im Grundschulalter ist es von besonderer Bedeutung, sie frühzeitig und konsequent an das Bearbeiten der Hausaufgaben zu gewöhnen. Damit kann auch, gerade im Hinblick auf Konzentrationsprobleme, die Fähigkeit trainiert werden, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Auch hier gilt: Was im Grundschulalter versäumt wird, kann später nur mühsam nachgeholt werden.

Eine ausgeglichene Lebensweise durch ausreichenden Schlaf sowie regelmäßige Arbeits- und Esszeiten können die Konzentrationskraft auf Dauer steigern. Zu wenig Schlaf schwächt die Konzentration mehr als allgemein angenommen wird. Schlaf ist wichtig für die Bildung des Langzeitgedächtnisses. Während dieser Zeit werden Informationen umgeschichtet und im Langzeitgedächtnis aufbewahrt. Ein junger Mensch braucht etwa acht Stunden Schlaf. Lernen auf Kosten des Schlafes ist kontraproduktiv.

Der Einfluss der Arbeitsplatzgestaltung und der richtigen Körperhaltung (entspannt, aufrecht) auf die Aufnahmefähigkeit wird häufig unterschätzt. Wer schlapp im Sessel liegt, wird kaum systematisch und effizient arbeiten. Deshalb sollte auf eine lockere (nicht lässige) und aufrechte Haltung geachtet werden.

### Tipp 18: Hinweise für die Hausaufgaben

Weil die Hausaufgabenbewältigung bei Eltern und Schülern ein ständiges Thema ist, hier noch einmal die wichtigsten Tipps in Kurzform:

- Lerne möglichst immer am gleichen Arbeitsplatz und gestalte ihn so, dass du nicht abgelenkt wirst.
- Plane deine Hausaufgaben- und Lernzeit mit einem Planungsinstrument, das dir am meisten liegt.
- Finde selbst heraus, welches der geeignete Zeitpunkt für den Beginn der Hausaufgaben ist (Leistungshoch der persönlichen Leistungskurve berücksichtigen!).
- Mache dir feste Lernzeiten zur Gewohnheit, teile die Hausaufgaben in Portionen ein und beginne mit einer leichten Aufgabe, das motiviert zum Weitermachen.
- Auch ein Wechsel der Arbeitsformen und Fächer ist effektiv und bringt Ausdauer.
- Je nach Dauer der Lernzeit plane kurze, mittlere und längere Lernpausen ein. Danach kann man sich wieder besser konzentrieren und arbeitet langfristig wirkungsvoller.



Neben der optimalen Planung und Vorbereitung sollten für die Ausführung der Arbeiten altersgerechte und fächerspezifisch unterschiedliche Lerntechniken bekannt sein. Jeder kann im Schulalltag die Technik anwenden, die ihm am meisten liegt.

### Tipp 19: Das richtige Training

Bastian ist wieder einmal enttäuscht aus der Schule gekommen. Obwohl er rechtzeitig mit dem Lernen begonnen hatte, reichte in der Mathearbeit auch diesmal wieder die Zeit nicht aus. Noch bevor er die beiden letzten Aufgaben in Angriff nehmen konnte, rief der Mathelehrer zur Abgabe der Arbeitshefte auf. Beim schnellen Überfliegen der Aufgabenstellung der beiden letzten Aufgaben stellte er fest, dass ihm der Lösungsweg keine besondere Schwierigkeit bereitet hätte, doch die Zeit war abgelaufen. Keine Chance mehr für Bastian, sein Können zu beweisen, denn die Hefte wurden eingesammelt.

Was kann man da machen? Auch hier gilt die Devise: Übung macht den Meister. Um das erforderliche Zeitgefühl zu entwickeln, hat sich Bastian etwas Besonderes vorgenommen. Er will versuchen, mindestens einmal in der Woche ganz bewusst durch demonstratives Aufstellen einer großen Uhr auf dem Schreibtisch, die Mathehausaufgaben in einer bestimmten, vom Lehrer empfohlenen Zeit zu bewältigen. Mit dieser Methode, ab und zu einige Aufgaben innerhalb einer vorgegebenen Zeit zu erledigen, wird ihm in der nächsten Mathearbeit die Puste sicher nicht vorzeitig ausgehen.

Als Parallele dazu noch ein Beispiel aus dem Sport: Ein Läufer verfügt nach der Aufbauphase über eine solide Kondition. Was ihm noch fehlt, sind ausgefeilte Technik und Schnelligkeit. Nur konsequente Übung führt dazu, dass man seine Kräfte richtig einzuschätzen lernt und sein zeitliches Leistungsvermögen kennt. Damit wird deutlich: Leistung heißt auch Arbeit unter Zeitvorgabe.



### Tipp 20: Dem Stress keine Chance geben

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit: Lärm, Hetze und Zeitdruck sind an der Tagesordnung. Und dann der Stoffberg, der für die nächste Klassenarbeit noch gelernt werden muss! Ganz stressig wird es aber, wenn noch Ärger mit den Eltern, dem Freund oder der Freundin hinzukommt.



Wer jetzt keine Möglichkeit findet, sich zu entspannen, wird unzufrieden, frustriert verliert den Mut und das Selbstvertrauen. Alle Faktoren, die sich auch negativ auf die schulischen Leistungen auswirken können. Ganz wichtig ist es jetzt, den Problemen nicht auszuweichen, sondern sie systematisch zu lösen. Jetzt kommt es auf die richtige Grundeinstellung an. Negative Vorstellungen wie: "Das schaffe ich sowieso nicht!" lähmen von vorne herein die Leistungsfähigkeit und dann klappt es wirklich mal wieder nicht.

Wer jetzt entschlossen an die Aufgaben herangeht und sich sinnvolle Etappenziele steckt, für den sind die Anforderungen zu bewältigen. Jedes erreichte Zwischenziel ist dann ein Erfolgserlebnis, das zum Weitermachen motiviert. Wichtig ist, dass jeder seinen individuellen Weg zur Stressbewältigung findet.

Wenn Martina von der Schule nach Hause kommt, nimmt sie sich erst einmal Zeit für sich, isst in aller Ruhe zu Mittag und hört anschließend zur Entspannung ihre Lieblings-CD, dann erst beginnt sie mit den Hausaufgaben. Während ihr die Englischübersetzung keine Schwierigkeiten bereitet, will ihr für die Mathetextaufgabe einfach kein Lösungsweg einfallen. Jetzt heißt es: sich nur nicht festbeißen! Sinnvoller ist es, eine Pause einzulegen, z. B. mit einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft, um dann mit neuem Schwung doch noch den richtigen Lösungsweg zu finden. Martina weiß dass Sauerstoff sowohl die Konzentration als auch die Gedächtnisleistung fördert.

### Tipp 21: Die Lernkartei - keine Zauberei

Seit Christian im letzten Lerntechnikkurs einen Karteikasten selbst angefertigt und den Umgang mit der Lernkartei eingeübt hat, wendet er diese Lerntechnik für das Wiederholungslernen erfolgreich an.

Die Lernkartei besteht aus einem in Rubriken eingeteilten Karteikasten und zugehörigen Karteikarten. Der Karteikasten wird aus Plakatkarton hergestellt und mit Trennwänden versehen, so dass vier oder fünf unterschiedliche Fächer entstehen. Die notwendigen Karteikarten können im Format DIN A7 (halb so groß wie eine Postkarte), am besten in unterschiedlichen Farben für die verschiedenen Unterrichtsfächer, im Schreibwarengeschäft gekauft werden.

Um die Lernkartei aufzubauen, wird schwieriger Lernstoff in Frage-Antwort-Form auf die Karteikarten übertragen, so dass auf der Vorderseite die Frage und auf der Rückseite die Antwort steht. Christian schreibt zum Beispiel seine Französisch-Vokabeln auf blaue und die Englisch-Vokabeln auf weiße Kärtchen, auf der einen Seite den deutschen Begriff und auf der anderen Seite die fremdsprachliche Übersetzung. Nachdem die entsprechende Anzahl der zu lernenden Vokabeln auf die Karteikarten übertragen worden ist, nimmt man die erste Karte und versucht den fremdsprachlichen Begriff zu nennen und aufzuschreiben. Gelingt dies, so wird die Karte in das zweite Fach gesteckt, gelingt es nicht, zurück in das erste Fach. Die Vokabeln des ersten Faches werden so lange gelernt, bis sie in das zweite Fach wechseln können.

Beim nächsten Lernvorgang nimmt Christian sich die Karten aus dem zweiten Fach vor und verfährt wie beim ersten Lernvorgang, nur dass jetzt die gewussten Vokabeln ins dritte Fach wechseln, die wieder vergessenen in das erste Fach zurückwandern. Auf diese Weise wandern die Karten bei jeder Wiederholung schrittweise vor- und rückwärts, bis alle Karten im fünften Fach einsortiert sind. Erst dann kann davon ausgegangen werden, dass die Vokabeln im Langzeitgedächtnis gespeichert sind.



Noch ein Tipp: Pro Lernvorgang nicht mehr als 30 Vokabeln aufnehmen, da sonst das Kurzzeitgedächtnis überfordert ist.

### Tipp 22: Lesen im Fünferpack

Katrin meint: Wer liest, hat mehr vom Leben. Sie genießt es, in die Phantasiewelt ihres Buches einzutauchen, die Personen ihres Buches ein Stück ihres Weges zu begleiten, mit ihnen zu lachen oder zu weinen.

Auch in der Schule wird viel gelesen. Da allerdings kommt es darauf an, am nächsten Tag, wenn der Lehrer danach fragt, den Inhalt des Gelesenen wiedergeben zu können. Dazu wendet Katrin die sogenannte "Fünfschritt-Methode" an, ein einfaches Verfahren, mit dem Texte wirklich sorgfältig durchgearbeitet und somit auch im Gedächtnis behalten werden.

Im ersten Schritt verschafft sie sich zunächst einen Überblick: Vorwort, Einleitung oder Inhaltsverzeichnis, Kapitelüberschriften und Untertitel werden grob überflogen.

Im zweiten Schritt wird der gelesene Text hinterfragt, unbekannte Worte werden herausgeschrieben und zum besseren Verständnis der Zusammenhänge nachgeschlagen. Beispielsweise kann man die einzelnen Überschriften der Kapitel in Fragen umformulieren.

Im dritten Schritt wird nun der Text gelesen und dabei versucht, Antworten auf die vorher gestellten Fragen zu finden.

Als nächstes wird das Gelesene mündlich, am besten auch schriftlich, zusammengefasst und geprüft, ob alle Fragen an den Text auch im Gesamtzusammenhang beantwortet sind.

Am Ende steht dann die zusammenfassende Wiederholung, das Verankern der wichtigsten inhaltlichen Punkte im Gedächtnis.





### Tipp 23: Eselsbrücken zum Gehirn

Wer kennt das nicht: Manch ein Lernstoff, den wir verstehen und begreifen, gelangt dennoch nicht ins Gedächtnis. Da hilft nur eines: Eselsbrücken zu bauen.

Eselsbrücken sind Merkhilfen, um manches, was mit allen möglichen Lerntechniken nicht in den Kopf hinein will, doch zu verinnerlichen. Das Geheimnis der Eselsbrücken liegt darin begründet, dass sich das Gehirn Dinge leichter merkt, die es mit anderen, bereits bekannten Inhalten verbinden kann. Dadurch wird das Erinnerungsvermögen in entscheidendem Maße gestützt.



"Mneme" ist das griechische Wort für Gedächtnis und "Mnemo-Technik" die Kunst mit seinem Gedächtnis zu arbeiten und seine Effektivität zu schulen. Eine schon in der Antike praktizierte sogenannte "Simonides-Technik" geht auf den Poeten "Simonides" zurück, der nicht nur durch seine poetischen Talente, sondern ebenso durch seine große Gedächtnisstärke bekannt war. So wird erzählt, dass die Götter, als der Poet von einem seiner Auftraggeber schlecht honoriert wurde, dessen Haus zum Einsturz brachten. Simonides, der das Gebäude kurz vor dem Unglück verlassen hatte, war nach dem Einsturz mühelos dazu in der Lage, die Opfer aufgrund seines guten Raumgedächtnisses genau zu identifizieren. Simonides rekonstruierte den Raum und die Positionen der einzelnen Personen, indem er diesen Raum "im Geiste" abschrift.

Beim Anwenden dieser Technik kommt es darauf an, Wörter oder Sachverhalte bestimmten "Orten und Plätzen" zuzuordnen, um bei einem späteren Abschreiten der jeweiligen Orte "im Geiste" auf die dazugehörigen Sachverhalte zu stoßen.

Gedächtnisarbeit kann man lernen: Parallelen finden, Ähnlichkeiten feststellen, Verwandtschaften sehen oder assoziieren bedeuten Erleichterung für das Gedächtnis, denn ständig werden Anhaltspunkte und Orientierungshilfen gebildet und vermehrt.

### Tipp 24: Finger als Merkhilfen

Montagsmorgen - 1. Unterrichtsstunde - ein Erdkundetest ist angesagt. Während Katrin beim ersten Überfliegen der Aufgabenstellung bereits nervös mit ihrem Federmäppchen spielt, lehnt sich Markus gelassen auf dem Stuhl zurück, atmet tief durch und blickt konzentriert auf die Finger seiner linken Hand. Nicht, dass er sich verletzt hätte, nein, dahinter steckt ein tieferer Sinn.



Markus setzt seine Finger nämlich als Merkhilfen ein. Wenn er sich mehrere Punkte eines umfangreichen Stoffgebietes merken muss, eventuell in einer bestimmten Reihenfolge, dann ordnet er jedem seiner Finger einen festen Bereich zu. In diesem Falle steht der Daumen für "Bodenschätze", der Zeigefinger für "Industrie" und der Mittelfinger für "Landwirtschaft". Für die Vorbereitung auf diesen Test hat er zunächst den Stoff gut durchgelesen, strukturiert, oft genug wiederholt und anschließend, um das Gelernte besser abrufbar zu haben, seine Finger als Merkhilfen eingesetzt. Diese Lernhilfen, auch Eselsbrücken genannt, verhelfen zu einer bewussten Aufnahme der Lerninhalte. Für Markus bedeutet dies, er kann sich leichter erinnern und das Gelernte, fast wie aus der Pistole geschossen, reproduzieren.

### Tipp 25: Mit Mnemotechnik kriecht Rom aus dem Ei

Eine der ältesten und bekanntesten Mnemotechniken ist das Merken nach Rhythmus und Reim. Damit lassen sich schwer merkbare Wörter, Daten und Regeln in Merkverse umwandeln und relativ leicht wieder aus dem Gedächtnis abrufen.

Die Beispiele 333 (drei-drei-drei) "Issos-Keilerei" und 753 (sieben-fünf-drei) "Rom kroch aus dem Ei" gehören zu den bekanntesten Eselsbrücken aus dem Geschichtsunterricht. Diese Reimmethode ist eine besonders leicht zugängliche Technik. Bedauerlich ist nur, dass sie heute wenig Anwendung findet, obwohl die Reime gut lern- und behaltbar sind.



Eine andere Art der Gedächtnisstützung besteht darin, dass die Anfangsbuchstaben einzelner Namen oder Begriffe zu einem Merkwort zusammengefügt werden. Damit kann man sich an Einzelwörter besser erinnern. Es lassen sich beispielsweise die in der klassischen Periode Griechenlands bedeutsamen Staaten "Sparta, Athen, Korinth und Theben" zum Merkwort "SAKT" verknüpfen, um nur ein Beispiel aus dem Bereich der Geschichte zu nennen.

Nicht zuletzt sei noch eine weitere wirksame Gedächtnisstütze erwähnt: die Bebilderung, denn das Gedächtnis speichert leichter Bilder als Worte. Statt mühsam Wortketten zu lernen, fällt es Petra viel leichter, sich vorhandene Zeichnungen und Abbildungen anzusehen und einzuprägen. Da, wo es keine Abbildungen gibt, fertigt sie selbst welche an, damit das Gedächtnis eine zusätzliche Stütze erhält. Oft schneidet sie aus Zeitschriften und Katalogen Abbildungen aus, die gut zu ihrem Lernstoff in Erdkunde und Biologie passen, und klebt sie an den entsprechenden Stellen ins Heft ein. Ja, man muss sich nur zu helfen wissen. Probierts doch mal!

### Tipp 26: Gedächtnisarbeit erleichtern

Damit sich im Gedächtnis bestimmte Sachverhalte besser einprägen, bieten sich Lernhilfen wie Merksprüche, Reimregeln, Rhythmen und Buchstabenkombinationen an. Bei der Anwendung bestimmter Mnemotechniken geht es um Verbindungen und Ähnlichkeiten, die dem Lernenden sinnvoll erscheinen. Sogar umständliche Mnemotechniken sind dann wertvoll, wenn sie in einem persönlichen Bezug stehen. Deshalb ist es hilfreich, eine Vielzahl verschiedener Methoden zu kennen, auch die Analysetechnik.

Hier geht es darum, die neu zu erlernenden Begriffe und Vokabeln in ihrer Bedeutung oder in ihrer Herkunft zu analysieren und mit bereits gelernten Elementen zu vergleichen. So kann ein Ausdruck wie "Plusquamperfekt" durch bloße Übersetzung "durchsichtig" werden, denn auf deutsch übersetzt heißt Plusquamperfekt nichts anderes als "mehr - als - vergangen".



Auch die Lehre von der Herkunft und Bedeutung der Wörter (Etymologie) kann beim Erlernen und Behalten von Vokabeln hilfreich sein. Nehmen wir das Wort "Kontakt". Das "Kon-" ist eine Vorsilbe, die in vielen anderen lateinischen Fremdwörtern vorkommt. Sie leitet sich ab von der Präposition cum = mit. Der zweite Wortbestandteil geht zurück auf eine Form des lateinischen Verbums tangere = berühren. Diese Art der Herleitung bietet sich auch für viele neue Begriffe und Wörter aus der Computerwelt an. Da spricht man zum Beispiel von einem "Interface". Damit ist ein elektronisches Bauteil gemeint, das, einfach ausgedrückt, verschiedene Elemente eines

Computersystems sinnvoll miteinander verbindet. Geht man den analytisch-etymologischen Weg, so wird aus dem elektronischen Bauteil mit dem merkwürdigen Namen ein "Zwischengesicht" - eine Herleitung, die man sich einfach einprägen kann. Natürlich erklärt die Betrachtung der Etymologie längst nicht alles, aber ein Blick auf die Herkunftsgeschichte von Wörtern kann durchaus sinnvoll und manchmal sogar originell sein. Schließlich erleichtert das Beherrschen und Anwenden von Mnemotechniken die Gedächtnisarbeit.

### Tipp 27: Lernen in der Gruppe

Gruppenarbeit kann eine durchaus sinnvolle Ergänzung zur Einzelarbeit sein. Allerdings sollten einige zwischenmenschliche und organisatorische Gesichtspunkte beachtet werden, damit das gemeinsame Lernen auch wirklich Erfolg bringt und nicht einfach in einem Kaffeekränzchen endet.

Wichtig ist vor allem die Gruppenstärke. Sie sollte maximal aus drei bis fünf Schülern bestehen, denn größere Gruppen beeinträchtigen erfahrungsgemäß die Disziplin und sorgen für viel Leerlauf. Außerdem ist der Wissensstand der Teilnehmer häufig zu unterschiedlich und alleine schon die Terminabsprache kann in einen Hindernislauf ausarten.



Generell gilt: Es gibt ganz bestimmte Bereiche, in denen Gruppenarbeit Vorteile bringt und sinnvoll ist. Hierzu zählen: der Vergleich und die Besprechung fertiggestellter Hausaufgaben, das Abhören von Lernstoff und knifflige Aufgaben, bei deren Lösung sich mehrere Schüler ergänzen können.

Voraussetzung effektiver Gruppenarbeit ist es auch, gewisse Spielregeln für eine gedeihliche Zusammenarbeit zu berücksichtigen. Dazu zählt unter anderem: eine genau formulierte Zielsetzung, ein ähnliches Vorkenntnisniveau, die sorgfältige Vorbereitung auf eine gemeinsame Arbeit, Pünktlichkeit, damit man nicht die Zeit mit Warten auf ein fehlendes Gruppenmitglied verliert.

Konkrete Lernaufgaben sollten hingegen besser allein erledigt werden. Beim Pauken von Vokabeln, Formeln, Geschichtsdaten, chemischen Verbindungen oder Gedichten kann Gruppenarbeit eher hinderlich sein.

### Tipp 28: Prüfungsangst in den Griff bekommen

Wer kennt sie nicht, die Angst vor Prüfungen, die für jeden Schüler unterschiedliche Auswirkungen haben kann? - Ob Kopfschmerzen oder Magendrücken, die Erfahrung lehrt: Ein wenig Prüfungsangst kann durchaus nützlich sein. Sie motiviert den Lernenden, sich vorzubereiten und in der Prüfung alle Reserven zu mobilisieren.



Übermäßige Angst kann allerdings die Lernfähigkeit stark beeinträchtigen, sowohl während der Vorbereitung als auch während der Prüfung selbst. Auch wenn es keine allgemeingültigen Patentrezepte gibt, bieten sich verschiedene Möglichkeiten, individuell dagegen anzugehen. Zunächst ist es von Vorteil, sich realistische Ziele zu setzen und nicht mit überhöhten Erwartungen in die Prüfung zu gehen.

Der wohl wichtigste Vorschlag zur Bekämpfung der Prüfungsangst ist, rechtzeitig mit der Vorbereitung zu beginnen und seinen Arbeitsplan einzuhalten. Auch der Erfolg einer Prüfung hängt weitgehend davon ab, wie gut man vorbereitet ist. Dazu bedarf es einer strukturierten Prüfungsplanung, in der es u.a. darum geht, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

1. Was wird geprüft, was kann ich bereits? Dazu zählt zunächst, sich einen Überblick über den Umfang des Prüfungsstoffes zu verschaffen und das Erstellen eines Stoffübersichtsplanes.
2. Wie wird geprüft? Dies erfordert u.a. eine differenzierte Vorgehensweise im Hinblick auf schriftliche und mündliche Prüfungen, um die Wahl der Lernwege der Prüfungsangst anzupassen. So reicht es z.B. bei mündlichen Prüfungen nicht aus, den Stoff nur durchzulesen. Man sollte gleich mitüben, das Gelernte laut zu formulieren.
3. Wie wird die Vorbereitung geplant? Mit den Angaben über den Prüfungsstoff und der Feststellung, welche Bereiche in welchem Ausmaß bereits beherrscht werden, kann nun, bevor die eigentliche Lernarbeit beginnt, ein individueller Zeit- und Arbeitsplan erstellt werden. Dabei nicht vergessen, Wiederholungsphasen, Erholungspausen sowie Zeitreserven mit einzuplanen.

Schließlich wird jeder froh sein, nach all der sorgfältigen Vorbereitungs- und Lernzeit sein Wissen endlich "loszuwerden". Dazu viel Erfolg!

### Tipp 29: Angst vor Klassenarbeiten und Schulaufgaben

Angst vor Klassenarbeiten oder Schulaufgaben ist bis zu einem gewissen Punkt unvermeidlich und manchmal sogar ein inneres Warnsignal, das auf die Gefahr des Versagens hinweist. Zu große Angst kann jedoch auch "lähmen" - schon bei der Vorbereitung, aber dagegen kann man etwas tun.

Zunächst einmal sollte so früh wie möglich mit der Vorbereitung der Klassenarbeit begonnen werden, denn eine sinnvolle Zeiteinteilung ist die beste Medizin gegen Angst



und Stress. Wenn klar ist, was drankommt, kann der Stoff in Abschnitte eingeteilt und stückweise geübt werden. Sollten Unklarheiten bestehen, lieber noch einmal beim Klassenkameraden oder dem Lehrer nachfragen.

Wer einen besseren Überblick haben möchte, fertigt sich gegebenenfalls einen kleinen Vorbereitungsplan an oder macht sich im Terminplan Vermerke.

Während des Lernens ist es sinnvoll, immer wieder Erholungsphasen einzulegen, damit die Anspannung

durch Entspannungsphasen ausgeglichen werden kann.

Peter hat sich vorgenommen, während der Arbeit den Text bzw. die Aufgaben ruhig und aufmerksam durchlesen, bis die Aufgabenstellung klar ist. Zunächst aber will er aufmerksam zuhören, wenn die Aufgaben vom Lehrer erklärt werden, und nachfragen, wenn etwas unklar sein sollte. Nachdem er sich einen Gesamtüberblick verschafft hat, wird er mit dem beginnen, was leicht erscheint, und sich dann dem Schwierigeren zuwenden. Wenn ihm nicht sofort das passende Wort, die gefragte Regel oder Zahl einfällt, weiss er, dass er nicht in Panik geraten muss, denn oftmals dauert es einige Minuten, bis diese ihren Weg vom Langzeitgedächtnis ins Bewusstsein gefunden haben.

Auch hier nicht vergessen, zwischendurch mal eine kleine Pause einzulegen, kurz zu entspannen und tief durchzuatmen. So nimmt man sich selbst den Druck und entspannt den Denkvorgang. Mit der richtigen Vorbereitung auf Klassenarbeiten haben Angst und Panik keine Chance.

### Tipp 30: Versetzungssorgen? Keine Panik!

Viele Eltern wissen: Schulprobleme können das Familienleben erheblich stören. Kinder- und Jugendforscher Prof. Dr. Klaus Hurrelmann von der Universität Bielefeld schätzt, dass dies in 80 Prozent der Familien mit Schulkindern der Fall ist. Leistungseinbrüche können vielfältige Ursachen haben. Auch soziale und seelische Faktoren spielen vielfach eine Rolle, wenn das Kind plötzlich besonders gute oder schlechte Noten hat.

Die Schulerfolgsvorschung hat zudem herausgefunden, dass bei der Umsetzung des Begabungspotenzials in entsprechende Schulnoten auch das Lern- und Arbeitsverhalten von Bedeutung ist. Ein wichtiges Lernziel lautet daher: "Das Lernen lernen". Wenn die Gefahr der Nichtversetzung vielen Eltern und Schülern Sorgen bereitet, sollten sie einige wichtige Empfehlungen führender Psychologen berücksichtigen:

- Nicht Strafe, sondern Hilfe ist bei schlechten Noten Ihres Kindes wichtig. Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind.
- Versuchen Sie herauszufinden, worauf die schlechten Noten zurückzuführen sind.
- Messen Sie Ihr Kind nicht nur an schulischen Leistungen. Viele Kinder leisten beispielsweise viel im Sport oder beim Basteln. Loben Sie Ihr Kind dafür.
- Geben Sie sich selbst eine Note dafür, wie Sie auf das Zeugnis Ihres Kindes reagieren.
- Suchen Sie Gespräche mit Ihrem Kind und mit den Lehrern und versuchen Sie herauszufinden, wie Sie Ihrem Kind in Zukunft helfen können.





Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter <http://www.studienkreis.at>