

# Lernen lernen

## Die besten Techniken für sicheres Wissen

### **1. Lernorte sind Gedächtnisanker**

Bei jungen Menschen gilt das Bett immer wieder als faszinierender Arbeitsplatz. Allerdings eignet sich die Kuschelecke dafür keineswegs. So fand man heraus, dass das ständige Lernen im Bett häufig zu Schlafstörungen führen kann. Es macht auch keinen Sinn, nachts ein Tonband ablaufen zu lassen.

Dennoch hat die Volksweisheit „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ unter den richtigen Bedingungen ihre Gültigkeit. Mit der Tatsache, dass unser Gehirn im Schlaf weiter arbeitet, kann man gezielt und effektiv vorher Gelerntes kurz wiederholen, sodass unser -Köpfchen- eine sinnvolle Nacharbeit bekommt. Daraus lässt sich also leicht schließen, dass es sich weniger lohnt, mit einem Krimi ins Bett zu gehen; es wiederum von Vorteil scheint, sich die Gliederung oder Stoffsammlung für ein Referat nochmals durch den Kopf gehen zu lassen.

Auch das Lernen mit Musik ist meist sehr ineffektiv. Zu sehr lassen wir uns durch die Musik ablenken und erreichen kaum volle Konzentration. Natürlich scheint die Musik etwas Beruhigendes und Entspannendes zu verbreiten, sodass manch einer es als angenehm empfindet, mit Hilfe von Melodien zu lernen. Allerdings sollte man auf schwungvolle Rhythmen verzichten, da es sonst schwierig wird, monotone Arbeiten zu erledigen.

## 2. Gut geplant ist halb gelernt

Dein Ziel wird erst dann realistisch, wenn du klare Antworten auf die vier Doppel - W – Fragen geben kannst.

Weißt du, warum...

Weißt du, was...

du lernen willst?

Weißt du, wie...

Weißt du, wann...

Außerdem müssen deine Ziele realistisch und machbar sein, ohne zu unter- oder überfordern. Wir brauchen also das „Vorgefühl der Machbarkeit“: „Das schaffe ich!“ Zugleich sollten Ziele terminiert sein. Ohne Zeitplan sind sie weder konkret noch kontrollierbar.

## 3. Vertieftes Lernen

### F Texte mit Papier und Bleistift erarbeiten

**Wichtiges festhalten** [markieren, notieren, kürzen]

**Aufbau erkennen** [Überschrift finden, Gliederung herausarbeiten]

**Be - und Verarbeiten** [Zusammenfassen, Mind-Maps erstellen, Lernkarten schreiben]

### F Den Stoff gedanklich verarbeiten

**Individualisieren** [den Bezug zu sich selber herstellen]

**Nachvollziehen** [Fragen stellen und beantworten, Erklärungen suchen und beantworten]

**Prüfen** [in Frage stellen, vergleichen, beurteilen]

**Suchen** [Beispiele, Modelle entwerfen]

**Wiederholen** [aus dem Kopf, statt zu wiederholen]

## F Lernstoff organisieren

**Ordnen [kategorisieren]**

**Assoziieren [verbinden, vergleichen]**

## F Gelerntes üben, wiederholen und verankern

**Sprechen [jemandem berichten, erzählen]**

**Testen [sich abfragen lassen]**

**Spielen [Prüfungen mit Lernpartnern simulieren]**

**Tun [ein Praktikum machen]**

## 4. Leistungsgipfel und Leistungstäler

Uns interessiert ebenfalls, wann wir besser und wann wir schlechter lernen. Arbeitspsychologen haben die Leistungshochs und die Leistungstiefs über den Tag ermittelt.

Soweit wir Durchschnittsmenschen sind, erreicht unsere Leistungsfähigkeit ihren Höhepunkt zwischen 9 und 11 Uhr vormittags, um dann in den Mittagsstunden abzusinken. Zwischen 13 und 16 Uhr fallen wir in ein Leistungsloch. Gegen 16 Uhr steigt unsere Leistungskurve wieder, und wir kommen zwischen 17 und 20 Uhr erneut in Form. Ab 20 Uhr geht es steil dem Leistungsnullpunkt entgegen und erst ab 4 Uhr morgens geht es wieder aufwärts. Im Großen und Ganzen trifft diese Leistungskurve auf relativ viele Menschen zu, jedoch gibt es auch Ausnahmen: die Morgen - oder Abendmenschen.

Gleichzeitig hilft die „ALPEN – Formel“ für einen perfekt geplanten Tag.

### a. **A ufgaben:**

Was zu erledigen ist, auf die „To – do – Liste“ schreiben

### b. **L änge:**

bzw. Zeitbedarf der Aufgaben realistisch schätzen und eintragen

### c. **P ufferzeiten:**

Maximal 60 bis 70 Prozent der verfügbaren Zeit verplanen.

Den Rest für Unvorhergesehenes reservieren

**d. E ntscheiden:**

**Prioritäten setzen, Liste kürzen; Umfang der Arbeiten beschränken**

**e. N achkontrolle:**

**Bilanz (erledigt – unerledigt) ziehen; was sich nicht von selbst erledigt hat, wird am Abend auf den nächsten Tag übertragen**

## **5. Die drei Phasen des Lernens**

### **Die Aufwärmphase**

**Hast du verschiedene Fächer zu lernen, fang am Besten mit dem an, was dir leicht von der Hand geht. Handelt es sich um ein größeres Pensum, solltest du dir anfangs erst einen Überblick verschaffen. Das *warming-up* hilft dir über die ersten Hindernisse hinweg und du erreichst somit schon nach kurzer Zeit deinen ersten kleinen „Etappenerfolg“.**

### **Die Leistungsphase**

**Jetzt kannst du den nächsten Gang einlegen. Wenn du mehrere Aufgaben erledigen musst, wäre es von Vorteil sich nun die wichtigsten Sachen vorzunehmen, denn diese benötigen meist Ausdauer und Konzentration.**

### **Die Auslaufphase**

**Gehe im Kopf das Erledigte noch einmal durch. Jetzt lege eine kurze Pause ein; atme durch, strecke und dehne dich einen kurzen Moment, nehme einen Schluck zu trinken und gehe nun dein nächstes Ziel an.**



**Verena Rapp**  
**VerenaRapp@web.de**

**Hier noch ein paar Internetadressen für weitere Tipps und Vorschläge:**

**<http://www.lerntippsammlung.de/Lerntipps.html>**

**<http://www.lerntipp.at/studium/>**

**<http://www.studis-online.de/Studieren/Lernen/einfuehrung.php>**

**Quelle: angelehnt an „Garantiert lernen lernen; Lernen wie die Profis- mit persönlichem Profil “ von Robert Kleinschroth, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2. Auflage April 2006**