

# EFFEKTIVES LERNEN

## Wie man am besten lernt!

### Lernstrategien: Selbstorganisation ist entscheidend

Wer einfach wild drauflosarbeitet, läuft Gefahr, das Falsche zu lernen oder sich zu verzetteln. Darum solltest du dir im Vorfeld eine Lernstrategie zurechtlegen. So kannst du deinen Lernprozess organisieren.

#### ❖ Erstelle einen Lernplan mit Deadline

Verschaffe dir einen **Überblick über den Lernstoff**. Setze dir feste Termine. Was ist eigentlich zu tun? Was gehört alles dazu? Welche Themenbereiche dürfen nicht vergessen werden? Wo finde ich die Inhalte? Wie viel Zeit braucht das jeweilige Thema?

#### ❖ Richtig lernen mit vorbereitetem Arbeitsplatz

Ein guter Arbeitsplatz sollte ordentlich sein und möglichst **wenig Ablenkungen** bieten. Außerdem müssen alle benötigten Arbeitsmaterialien einen festen Platz haben und in Griffweite liegen

#### ❖ Leichter lernen mit Handschrift

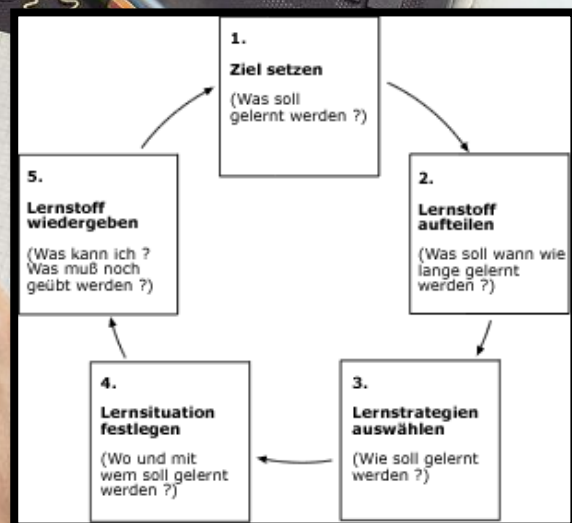
Was du aufschreibst, behältst du besser.

#### ❖ Kooperatives Lernen: Über das Gelernte sprechen

Gerade im **Diskutieren und Argumentieren** mit anderen verstehen wir nämlich besonders viel von einem Thema und können es uns danach besser merken. Suche dir einen Lernpartner oder sogar eine Lerngruppe

#### ❖ Nimm dir eine Pause

Willst du deine **Konzentration** beim Arbeiten und Lernen hochhalten, dann mache Pausen





## ❖ Aktives Lernen mit allen Sinnen

→ Du kannst **Mindmaps**, **Skizzen** oder **Bilder** zu bestimmten Sachverhalten zeichnen

→ **Farben**, **Symbole**, **Unterstreichungen** und andere **Markierungen** in den Unterlagen helfen, das Wichtigste sinnlich zu erfassen

→ Auch **lautes Vorsprechen** kann schon viel bewirken, indem du den Hör-Sinn mit einbeziehest

## ❖ Online lernen: Tutorials gibt es für alles

Auf Youtube findest du zu nahezu allen **Tutorial-Videos** die dich Schritt für Schritt an die Hand nehmen. Manche Youtube-Kanäle haben sich sogar ganz auf Abitur-Vorbereitungen oder sonstige Prüfungsvorbereitungen spezialisiert

## ❖ Mit Karteikarten wiederholen

**Wiederholung** gehört zum Lernen dazu. Erst nach mehrmaligem Einprägen ist es wirklich fest verankert. Die Wiederholungszeiten solltest du deshalb von vornherein fest mit einplanen. Sonst ist die Gefahr groß, dass du bald wieder von vorne anfangen musst, weil du zu vieles vergessen hast

## ❖ Vor dem Schlafengehen lernen

Eine wichtige Funktion des **Tiefschlafs** ist es, Gelerntes und Erlebtes im Gedächtnis zu verankern. Allerdings: Bis zum letzten Moment zu lernen ist auch nicht empfehlenswert. Ein wenig Zeit zum Abschalten brauchen Körper und Geist vor dem Einschlafen, um zur Ruhe zu kommen