**Tipps zum richtigen Lernen**

Probleme beim Lernen sind oft darauf zurückzuführen, dass Schülerinnen und Schüler, egal welcher Schulart und Schulstufe, nicht wissen, wie sie richtig lernen sollen:

* Es fehlt an der richtigen Zeiteinteilung.
* Schülerinnen und Schüler wissen über ihren Lerntyp nicht Bescheid.
* Kinder lernen zu lange und zu viel auf einmal.
* Die richtigen Arbeitsunterlagen und Materialien fehlen.

Die nachfolgenden Tipps stellen einen kleinen Ratgeber dar um zum "Richtigen lernen lernen" zu kommen. Sie ersetzen aber nicht die individuelle Beratung.

Zu Beginn ist auf die äußeren Bedingungen beim Lernen zu achten: Wenn möglich sollte ein ruhiges Zimmer und genügend Platz zur Verfügung stehen. Störquellen und Ablenkungen wie ein eingeschaltetes Radio oder ein Fernseher sollen vermieden werden.

Ein Zeitplan, in dem die für das Lernen und andere Dinge (Freizeit) eingeplante Zeit eingetragen wird, schafft Überblick und Verbindlichkeit. Der Zeitplan verhindert, dass man beim Lernen von anderen zu erledigenden Sachen abgelenkt wird. Er veranschaulicht, wie viel bereits gelernt wurde. Das wiederum erhöht gleichzeitig die Lernmotivation.

Auch unser Gehirn braucht eine gewisse Zeit, bis es sich auf Lernen eingestellt hat. Deshalb empfiehlt es sich, mit den leichteren Aufgaben oder mit dem Wiederholen des bereits bekannten Lernstoffes zu beginnen.

Teilerfolge erhöhen ebenfalls die Motivation und fördern so die Bereitschaft zum Weiterlernen: Deshalb keine großen "Brocken" lernen, sondern den Lernstoff in kleinere Lerninhalte aufteilen. Dafür kann man Kapitelüberschriften und Inhaltsangaben nutzen.

Der Lernstoff sollte nicht nur durchgelesen werden, sondern auch durch Mitsprechen oder Mitschreiben eingeprägt werden. Mehrere Eingangskanäle erleichtern das Einprägen des Lernstoffs.

Motivationsstörer (zum Beispiel ein Anruf bei der besten Freundin oder eine neue CD anhören) sollten zu Belohnungen umfunktioniert werden und erst nach erledigter Arbeit ausgeführt werden.

Lernen sollte nie zur Strafe oder zum "Muss" werden. Lernen aus Angst vor Misserfolg (Angst vor einer schlechten Note) und Lernen aus Hoffen auf Erfolg (Hoffen auf eine gute Note) sind zwei grundlegend verschiedene Motivationsstrategien. Ein geeignetes Belohnungssystem kann helfen, das Lernen zu etwas Positivem werden zu lassen. Nach dem Motto "Nach geschaffter Arbeit gönne ich mir etwas" kann man das Lernen positiv verstärken. Beim Belohnen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Für jedes gelernte Kapitel einen Luftballon platzen zu lassen kann genauso motivieren wie ein Besuch im Kino oder ein Ausflug.

Wenn die Konzentration nachlässt, sind sinnvolle Lernpausen und bewusste Entspannung, zum Beispiel durch Atemübungen am offenen Fenster, wichtig. In den Lernpausen fern zu sehen steigert allerdings die Konzentration nicht.

Nach dem Lernen dauert das Einprägen im Gehirn noch an. Deshalb empfiehlt es sich eine kurze Pause zu machen, bevor man sich einem neuen Lerninhalt zuwendet.

Es ist sinnvoll, möglichst verschiedene Lerninhalte aufeinander folgen zu lassen. Das vermeidet Verwechslungen und erhält die Konzentration (zum Beispiel nach Englisch nicht Französisch sondern Mathematik lernen).

"Eselsbrücken" erleichtern das Einprägen von Lerninhalten. Sie helfen dem Gehirn eine Verbindung zu bereits bekannten Inhalten herzustellen. Außerdem kann die Gedächtnisarbeit erleichtert werden, indem man Parallelen findet, Ähnlichkeiten feststellt und Assoziationen herstellt.

Eine Lernkartei mit fünf Fächern kann ganz leicht aus Karton selbst gebastelt werden. Die Kärtchen werden nach dem Frage-Antwort-Prinzip beschriftet. Bei Vokabeln wird zum Beispiel auf die Vorderseite der deutsche Begriff geschrieben und auf die Rückseite die Übersetzung. Wird ein Kärtchen beherrscht, dann wandert es vom ersten Fach beginnend in das nächste Fach. Von Zeit zu Zeit wiederholt man auch die hinteren Fächer nach demselben Prinzip. Die Kärtchen im fünften Fach sollten im Langzeitgedächtnis gespeichert sein. Diese Methode verhindert unnötiges Wiederholen wie wir es vom Vokabelheft kennen. Der Lernerfolg wird durch die leeren Fächer sichtbar. Dies steigert auch die Motivation. Die Lernkartei eignet sich natürlich auch für andere Lerninhalte.

Richtiges Wiederholen kann helfen, dem Vergessen entgegenzuwirken. Je länger man mit der Wiederholung wartet, desto mehr vergisst man wieder. Im Gegenzug kann Zeit gespart werden, indem der im Unterricht gelernte Stoff noch am selben Tag wiederholt wird. Hierfür bieten sich auch längere Heimwege an. Die Zeit im Bus oder in der Straßenbahn kann man sinnvoll für eine Stundenwiederholung nutzen. Dadurch vergisst man weniger und spart gleichzeitig Zeit beim Lernen für die Schularbeit. Es gilt die Regel: Je früher wiederholt wird, desto weniger wird vergessen!

**Aufgabenstellung**

**I Ordnen Sie die Überschriften den Textabschnitten richtig zu!**

Belohnungen / Wiederholungen / Lernhilfen / Richtige Einteilung / Umfeld und Zeitplan / Pausen

**II Streichen Sie die wichtigsten Passagen an!**

**III Erstellen Sie ein Mindmap!**