

## Einige Tipps zum Lernen

- Festlegen eines Tagesziels/Wochenziels
- Pufferzeiten einplanen, realistisch planen
- Freizeit ist wichtig fürs Gehirn, dazu gehört Trödeln und Faulenzen oder Entspannung (progressive Muskelentspannung, Meditation, autogenes Training)
- Schöne Lernumgebung schaffen
- Sich fragen: bin ich Morgentyp oder Abendtyp
- Störungen nicht abstellen, sondern etwas dagegen tun (Lärm → mit Ohropax arbeiten)
- Lernmotivation hinterfragen:

Am liebsten arbeite ich selbstständig.

Mein Wissen zu vergrößern, spielt für mich eine wichtige Rolle.

Mir ist wichtig, dass Andere positiv von mir denken.

Mein gutes Ansehen ist mir sehr wichtig.

Ich fühle mich in einer Konkurrenzsituation eher beflügelt als bedrängt.

Ich komme sehr gut alleine zurecht.

Ich möchte gerne meinen Horizont erweitern.

Ich arbeite am liebsten im Team.

- Killer beim Lernen: negative Grundeinstellung, Perfektionismus, negatives Umfeld (suchen Sie sich eine andere Lerngruppe), fehlende Anerkennung (geben Sie sich selbst Anerkennung)
- Ehrlich sein:

Die Kunst der Selbstdisziplin besteht darin, Freude und Interesse am Lernen selbst zu finden. Das schafft die Kraft für das Erreichen von Zielen.

Selbstdisziplinierte Menschen konzentrieren sich auf ihre Zielerreichung. Bei Problemen konzentrieren sie sich auf die Lösungssuche. Undisziplinierte Menschen neigen eher dazu, Ausreden dafür zu suchen, dass sie etwas nicht schaffen.

- An die 80-20 Regel denken: 20% des Aufwands bringt 80% der Ergebnisse
- **Verschiedene Lernphasen: Begriffe lernen, Verstehen, Anwenden, Beurteilen**
- Vorbereitung zur Klausur:

Überschlagen Sie, wie viele Seiten Sie lesen müssen. \_\_\_\_\_ Seiten

Teilen Sie die Seitenzahl durch die Zahl 6.

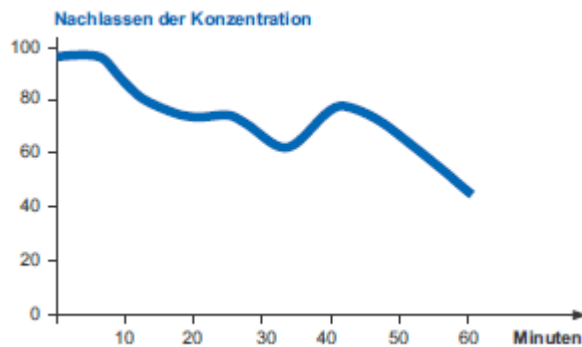
Dann wissen Sie, wie viele Stunden Sie einplanen müssen. \_\_\_\_\_ Stunden

Nehmen Sie die Zahl der Stunden mit 2 mal, um die Wiederholungen einzubeziehen. \_\_\_\_\_ notwendige Lernstunden

Überlegen Sie, wie viele Stunden Sie pro Tag für das Lernen einplanen wollen. Bitte seien Sie dabei realistisch. Teilen Sie die Zahl der notwendigen Lernstunden durch die Zahl der verfügbaren Stunden pro Tag.

Als Ergebnis haben Sie eine Schätzung des Aufwandes in \_\_\_\_\_ Lerntage

- Beachten Sie:



- Ziele setzen: konkret, präzise und widerspruchsfrei, z.B. jeden Tag programmiere ich 30 min
- Ablauf von Lernprozessen:

Jeder Lernprozess verläuft in sechs Phasen ab. Wenn Sie diese sechs Phasen kennen und beachten, lernen Sie systematischer und erreichen dadurch eine bessere Lernausbeute. Diese sechs Phasen sind:

#### 1. Motivation

Machen Sie sich klar, welche Bedeutung der Lernstoff und das Lernen für Sie haben.

Fragen Sie sich:

- Wozu brauche ich das?
- Was nützt mir das Wissen?

#### 2. Struktur

Schaffen Sie sich erst einen Überblick. Dann können Sie leichter und schneller lernen.

Fragen Sie sich:

- Welche Struktur hat das Thema?
- Was könnte wichtig sein?

#### 3. Aufnahme

Nun steht das eigentliche Lernen an.

Fragen Sie sich:

- Was will ich mir merken?
- Wie lerne ich am besten?

#### 4. Wiederholen

Kein erfolgreiches Lernen ohne Wiederholungen. Planen Sie die Wiederholungen genauso systematisch wie die Aneignung des Lernstoffs:

- Was muss ich wiederholen?
- Wie will ich wiederholen?

- Das Gedächtnis hat folgende Typen: prozedurales Gedächtnis, episodales Gedächtnis, strukturelles Gedächtnis (Zusammenhänge), Wissensgedächtnis
- Sprechen Sie die linke UND rechte Gehirnhälfte an:
  - Links (ist mehr der Erwachsene): rationales Denken, Vernunft, Sprache
  - Rechts (ist mehr das Kind): Gefühle, Kreativität, Spiel, visuelle Vorgänge

## Literatur

Lernen Lernen, Rolf Meier