

Lernrituale – fester Ort, feste Zeit

Warum Rituale das Lernen leichter machen

Gehirne lieben Routinen. Wer regelmässig **am gleichen Ort** und **zur gleichen Zeit** lernt, senkt die Einstiegshürde – und bringt den Kopf automatisch in Lernstimmung.

Solche **Lernrituale** wirken wie ein innerer Schalter: „*Jetzt ist Lernzeit.*“ Besonders bei Kindern (aber auch bei Erwachsenen!) sorgen feste Strukturen für Ruhe, Sicherheit und mehr Verlässlichkeit im Alltag.

Was bringt ein Lernritual konkret?

- ✓ **Weniger Überwindung** – man muss sich nicht täglich neu motivieren
- ✓ **Schnellerer Fokus** – das Gehirn weiss, was kommt
- ✓ **Stabile Lernzeiten** – weniger Diskussion, mehr Gewohnheit
- ✓ **Bessere Selbstorganisation** – vor allem bei jüngeren Schüler:innen

So baust du ein wirkungsvolles Lernritual auf

1. Wähle einen fixen Lernplatz

Nicht das Sofa oder der Küchentisch zwischen dem Mittagessen. Ideal: ein ruhiger, aufgeräumter Ort, reserviert fürs Lernen.

2. Lege eine feste Lernzeit fest

Z. B. „Immer montags, mittwochs und freitags nach dem Zvieri“
Rituale wirken nur, wenn sie regelmässig stattfinden.





3. Starte immer gleich

Ein Glas Wasser hinstellen, Timer stellen, Unterlagen bereitlegen – dann beginnen. Je automatisierter, desto leichter fällt der Einstieg.

4. Nutze kleine Einstiegssignale

Z. B. eine bestimmte Playlist, ein Gong auf dem Handy oder ein kurzer Spruch: „*Jetzt Fokus-Zeit.*“

Tipps zur Umsetzung

-  Visualisiere die Lernzeiten mit einem **Wochenplan an der Wand**
-  Verwende eine **Checkliste oder Routinekarte** für jüngere Kinder
-  Bleib realistisch: 2–3 fixe Lernzeiten pro Woche sind ein super Start
-  Belohne das Einhalten der Routine z. B. mit freier Zeit oder einem kleinen Highlight

Fazit

Rituale entlasten den Alltag und machen das Lernen planbar. Statt ständig zu diskutieren, ob „jetzt ein guter Moment wäre“, sorgt das Ritual dafür, dass der Moment von allein kommt.

 **Unser Tipp:** Starte klein – 1 Ort, 1 feste Zeit, 1 Woche lang. Dann wird daraus ganz schnell eine starke Gewohnheit!