

Tipps zum strukturierten und nachhaltigen Lernen

Lernen ist ein permanenter und lebenslanger Prozess. Jedoch häuft sich das Lernen innerhalb der Schule besonders, da viele neue Inhalte in verschiedenen Fächern erlernt und Kompetenzen erworben werden. Um Lernprozesse nachhaltig anzulegen oder Lernschwierigkeiten zu beheben, empfiehlt es sich, **strukturierte Lernstrategien** anzuwenden, die zu den jeweiligen Bedürfnissen der individuellen Lerner passen. Jedoch muss jeder Lerner herausfinden, welche Lernstrategie für sich selbst eignet. Ferner nehmen die **Umgebung** und die **Einstellung** zum Lernen eine tragende Rolle beim Lernerfolg ein, denn *„Lernen macht stets dann Verdruss, wenn man es nicht will, es aber muss.“* (Heinz Erhardt)

Im Folgenden bekommen Sie bzw. bekommst du einige Hinweise, die den Lernprozess unterstützen und das Lernen strukturieren.

1. Die Gestaltung der Lernumgebung

- ✓ Schaffe dir eine für dich angenehme Lernumgebung, in der du genug Platz zum Arbeiten und für deine Arbeitsmaterialien hast.
- ✓ Entferne dazu alle störenden bzw. ablenkenden und unnötigen Gegenstände von deinem Arbeitsplatz.

2. Das Lernen planen

- ✓ Erstelle eine Liste mit Themen, die du z.B. für eine Klassenarbeit lernen bzw. wiederholen musst. Hake diese Liste ab, wenn du den Inhalt erfolgreich erlernt bzw. wiederholt hast.
- ✓ Erstelle einen unterstützenden und realistischen Zeitplan, wann du welche Inhalte lernen möchtest. Dieser kann sich beispielsweise über eine Woche erstrecken.
- ✓ Lerne kontinuierlich (regelmäßig) und nicht erst kurz vor einer Leistungsüberprüfung (Test oder Klassenarbeit), damit der Lernstoff sich nicht zu stark anhäuft und sich besser im Langzeitgedächtnis einprägen kann.
- ✓ Plane beim Lernen Pausen ein, damit sich das Gehirn von der intensiven Arbeit erholen kann und die Inhalte gespeichert werden.

3. Das Strukturieren und Behalten von Inhalten

- ✓ Erstelle eine Mindmap oder ein anderes Schaubild zu dem Lerninhalt, um den Inhalt nach den einzelnen Aspekten zu strukturieren.
- ✓ Verwende verschiedene Farben, um Zusammenhänge darzustellen oder verschiedene Aspekte einem Bereich zuzuordnen.
- ✓ Markiere wichtige Informationen in einem Text.
- ✓ Reduziere komplexe Inhalte auf einige wichtige Stichpunkte.
- ✓ Wiederhole Dinge regelmäßig, insbesondere Vokabeln, die du vor längerer Zeit gelernt hast, damit sich die Inhalte im Langzeitgedächtnis abspeichern.
- ✓ Gib die Inhalte, die du gelernt hast, in deinen eigenen Worten wieder, um zu erkennen, dass du nicht nur Sätze gelernt, sondern die Zusammenhänge verstanden hast.
- ✓ Übe Fach- und Fremdwörter, indem du sie laut aussprichst.

4. Die Einstellung zum Lernen

„Lernen macht stets dann Verdruss, wenn man es nicht will, es aber muss.“

(Heinz Erhardt)

- ✓ Um nachhaltig und effektiv zu lernen, benötigt man eine positive Einstellung zum Lernen, da der Lernerfolg mit der Einstellung und dem Willen zusammenhängt.
- ✓ Denke nicht immer daran, was du noch nicht kannst, sondern sei stolz darauf, was du bereits gelernt hast, sodass du darauf aufbauen kannst.