

## Tipps und Tricks für Ihren Lernerfolg

Die richtige Lernstrategie wird vielfach unterschätzt. Um Lerninhalte effizient und nachhaltig zu bewältigen, spielen verschiedene Faktoren eine Rolle.

- Eine wichtige Einflussgrösse auf den Lernerfolg ist die **Lernatmosphäre**. Wer sich nicht wohl fühlt, lernt auch schlecht: Achten Sie darauf, dass die Lernumgebung hell, geräumig und ordentlich ist. Schaffen Sie eine störungsfreie Zone: Die Familie darf diesen Bereich nicht betreten, wenn Sie am Lernen sind, Störungen wie Telefonanrufe, SMS oder E-Mail sind zu vermeiden.
- Machen Sie das Lernen zu einer **Gewohnheit**, denn dadurch stellt sich das Gehirn auf diese Situation ein: Lernen Sie am besten immer am gleichen Ort und achten Sie darauf, dass dieser in etwa immer gleich aussieht. Ausgewählte Lernmusik kann ebenfalls helfen.
- Ein **schriftlicher Lernplan** mit festen Zeiten sorgt für Kontinuität, wobei Sie selbst herausfinden müssen, welche Zeit Ihnen am besten liegt: Die einen mögen die frühen Morgenstunden um zu lernen und bereits Gelerntes aufzufrischen; andere wiederum lieben die frühen Abendstunden, um sich den verlangten Stoff anzueignen...  
Zu berücksichtigen ist aber auf jeden Fall, dass sich das Lernen bis tief in die Nacht ungünstig auf die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag auswirken kann.
- **Pausen** bewirken - richtig eingesetzt - eine Leistungssteigerung. Nach 45 Minuten voller Konzentration ist eine Pause von zehn Minuten notwendig. Frische Luft und Lockerungsübungen helfen, neue Energie zu tanken.
- Sinnvoll ist es auch, den Lernstoff in Form von **Notizen oder Grafiken** aufzubereiten, so kann dieser später einfacher und effizienter gelernt werden. Auf diese Weise werden die Lernportionen zudem übersichtlicher und die Lernfortschritte besser erkennbar.
- Sich selbst in eine **Prüfungssituation** mit Zeitdruck zu versetzen hilft zu überprüfen, ob das neu Gelernte sitzt. Gerade in Lerngruppen kann diese Methode sinnvoll sein.
- Um sich den Kopf zum Lernen freizuhalten, eignet sich der **Einsatz eines Notizbuches**, in dem Sie unerledigte Aufgaben und Aufträge, Einfälle und andere Dinge festhalten können.
- **Abwechslung** verhindert, dass das Lernen zu eintönig ist - wer immer nur am gleichen Thema hängt, verliert schnell die Lust. Und damit sinkt auch die Konzentration.
- Der **Einsatz aller Sinne** hat einen positiven Einfluss auf die Aufnahmefähigkeit.
- **Wiederholung** ist der Schlüssel zum Erfolg - schliesslich können wir am besten, was wir bereits zimal gemacht haben.