

Lernen lernen: Tipps und Tricks

Wie funktioniert Lernen?

Wenn du etwas Neues lernst, entstehen in deinem Gehirn neue Verbindungen zwischen Nervenzellen. Je öfter du etwas übst oder wiederholst, desto stabiler werden diese Verbindungen. Dadurch kannst du Wissen später besser abrufen, auch dann, wenn du zum Beispiel bei Prüfungen aufgeregt bist. Diese Verbindungen werden auch stabiler, wenn du verschiedene Sinne und Lernzugänge einsetzt.

Wenn du einen Text also nur einmal liest, ist diese Lernspur noch schwach und nach wenigen Minuten oder Stunden wirst du bereits vergessen haben, was du gelesen hast. Wenn du den Text mehrmals liest, bleibt das Wissen länger erhalten. Wenn du längerfristig das Wissen abrufen möchtest, reicht es jedoch nicht, den Text nur zu lesen. Dann solltest du weitere Lernzugänge dazunehmen. Streiche wichtige Textpassagen an, mache dir Notizen, schreibe eine Zusammenfassung, erstelle ein Lernplakat, ... Je mehr Zusammenhänge du dabei herausarbeitest, desto mehr Nervenverbindungen werden erstellt.

Ein weiterer wichtiger Punkt für die stabile Speicherung von gelerntem Wissen sind die Emotionen. Überlege dir, was diese Lerninhalte mit dir zu tun haben und welche Emotionen sie bei dir auslösen. Bei manchen Menschen kann ruhige Musik helfen, Emotionen durch das Hören der Musik mit dem gelernten Stoff zu verknüpfen.

Ein letzter Punkt ist das Lernen in Bewegung. Wenn du zum Beispiel Wörtli beim Treppensteigen oder Jonglieren lernst, können ebenfalls stärkere Lernspuren entstehen und du kannst das Wissen später besser abrufen.

Lernen ist ein aktiver Prozess

Lernen ist etwas, das du aktiv machen musst. Lerninhalte werden nicht in die Köpfe abgefüllt, sondern entstehen, wenn du dich einbringst und mitdenkst. Je mehr unterschiedliche Lernzugänge du einsetzt, desto besser wirst du den Stoff abspeichern.

Aktive Lernstrategien

- Zusammenfassungen schreiben / Notizen machen
- Gelernten Stoff als Lernplakat gestalten
- Lernnetze bilden / Begriffe verknüpfen
- Lerninhalte jemandem erklären
- Karteikarten oder Lernfragen erstellen
- Einen Comic zum Lerninhalt erstellen
- Diagramme erstellen
- Jemandem einen Brief über den Lernstoff schreiben
- Gegenseitig ein Quiz erstellen und lösen
- ...

Lernen hat also auch viel mit Kommunikation zu tun. Erkläre jemandem, wie du etwas verstanden hast. Daraus entstehen spannende Fragen, die zeigen, wie gut du den Lernstoff begriffen hast.

Lernen lernen: weitere Lerntipps

Beginne rechtzeitig mit dem Lernen

Es bringt nichts, kurz vor einer Prüfung den kompletten Stoff aufzuarbeiten. Damit bist du überfordert und schaltest irgendwann ab. Dein Gehirn kann nur eine bestimmte Menge auf einmal aufnehmen. Teile dir die Zeit ein und fange immer rechtzeitig mit dem Lernen an. Kurz vor der Prüfung solltest du den Stoff nur noch wiederholen.

Verschafe dir einen Überblick und plane Lernzeiten

Oft kommt es dir so vor, als würdest du vor einem Berg stehen. Du weisst nicht, wo du anfangen sollst. Verschaffe dir einen Überblick und mache dir eine Liste, was du alles erledigen musst. Dann notiere dir im Wochenplaner, welche Menge du täglich lernst. So kannst du dich langsam voranarbeiten und hast jedes Mal kleine Erfolgserlebnisse.

Sorge für die richtige Arbeitsumgebung

Du solltest bequem sitzen und ausreichend Licht sowie Platz haben. Im Chaos an einem unaufgeräumten Schreibtisch lernt es sich nicht gut. Wenn nebenbei dein Handy, Musik, Videos oder der Fernseher laufen, können sich die meisten nicht mehr richtig konzentrieren. Du brauchst also auch genügend Ruhe, um nicht abgelenkt zu werden.

Lege regelmässig Pausen ein

Lege etwa alle 45 Minuten eine Pause von fünf bis zehn Minuten ein. Mache dann etwas, das dir Freude bereitet und dir guttut – bewege dich, höre Musik oder iss etwas. Beim längeren Lernen sollten die Pausen zwischendurch auch mal grösser sein, damit du dich nicht überforderst – zu viel auf einmal kann verwirrend sein.

Belohne dich selbst

Wenn du eine Lern-Etappe geschafft hast, kannst du dich auch mal selbst belohnen. Nach erledigter Arbeit könntest du deiner Lieblingsbeschäftigung nachgehen oder dir etwas Besonderes gönnen. So hast du schon während des Lernens etwas, worauf du dich freuen kannst.

Setze dich nicht unter Druck

Wenn du gelernt hast, kannst du sicher einige Fragen in der nächsten Prüfung beantworten. Fange bei der Prüfung damit an, was du kannst. So startest du mit einem guten Gefühl. Wenn du etwas nicht weisst, versuche ruhig zu bleiben und setze dich nicht unter Druck. Du hast dich auf die Prüfung vorbereitet und zeigst, was du gelernt hast.