

## Lerntipps für Anfänger

Lernen ist für dich bisher ein Fremdwort gewesen? Das hat Dir noch nie Spaß gemacht? „Kann denn Lernen überhaupt Spaß machen?“, denkst Du jetzt bestimmt. Unsere Antwort kannst Du Dir sicherlich schon denken! „Ja, klar! Lernen ist zwar harte Arbeit - kann aber auch Spaß machen! Vor allem wenn Du nach getaner Arbeit auf Deine Leistungen stolz sein kannst!“

### **Chaos blockiert das Gehirn oder wie ein Lernplan Licht ins Chaos bringt**

Damit Du nicht vom „Lernmonster“ in Form von Chaos und den nie zu schaffenden Lernstoff überwältigt wirst, ist es wichtig Ruhe und insbesondere den Überblick zu behalten.

Der 1. Schritt für ein erfolgreiches Lernen ist also, sich einen Überblick über den Lernstoff anzueignen. Schaffe dir eine klare Struktur. Diese lässt sich ganz einfach mit einem Lernplan herstellen, denn Du für jedes Fach ganz einfach anlegen kannst:

### [Erstellung eines Lernplans](#)

#### **1. Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff:**

Überprüfe Deine Schuleinträge auf Vollständigkeit, indem Du sie z. B. mit Deinen Mitschülern vergleichst. Trage fehlende Einträge nach und besorge Dir alle Arbeitsblätter. Der Inhalt sollte Dir klar sein, das heißt Unklarheiten durch Nachfragen beim Lehrer oder beispielsweise durch Nachschlagen von unbekanntem Begriffen in Lexika, beseitigen.

#### **2. Teile den Lernstoff in Kapitel/Themenbereiche ein und verteile ihn auf die Dir zur Verfügung stehenden Tage:**

Gehe den Lernstoff ganz durch und teile ihn in mehrere etwa gleichgroße Kapitel/Themenbereiche ein. Sollte ein Bereich zu groß sein, kannst Du diesen in einzelne Kapitel/Unterpunkte unterteilen. Jetzt kannst Du die eingeteilten Bereiche auf die Tage zum Lernen aufteilen. Achte darauf, dass Du eine realistische Einteilung machst und die Aufgaben pro Tag zu bewältigen sind. Sollte Dir hier auffallen, dass Du das eine oder andere noch nicht ganz verstanden hast, musst Du bevor Du zum Lernen anfängst alle Unklarheiten klären.

#### **3. Halte Dich an feste Lernzeiten und setze Dir kleine Ziele:**

Lege für Dich feste und regelmäßige Lernzeiten in der Woche fest, in denen Du ungestört lernen kannst. Achte dabei auf Pausen und lernfreie Zeit zum Erholen. Wichtige Dinge solltest Du vorher erledigen, so dass Du Dich ungestört konzentrieren kannst. Denke daran, auch alle anderen müssen lernen. Setze Dir selber Ziele, die Du erreichen kannst. Für erreichte Ziele solltest Du Dich unbedingt belohnen, zum Beispiel mit einem Treffen mit Freunden oder Eisessen. Das hast Du Dir verdient! Steigere Dein Lernpensum und setze Dir immer wieder neue Ziele die Du erreichen willst.

#### **5. Jetzt geht's ans Eingemachte: Bearbeitung und Lernen des Stoffes:**

Beim Lernen des Lernstoffes muss jeder für sich selber die geeignete Lernmethode herausfinden. Beachte dabei wie Deine „Denkzentrale“ arbeitet! (s. Allgemeine Infos) Versuche so gehirngerecht wie möglich zu Lernen, die linke und rechte Gehirnhälfte

miteinander zu verbinden und den Lernstoff über möglichst viele Kanäle (lesen, schreiben, vorsagen...) aufzunehmen:

- 👍 Fasse den zu lernenden Text zusammen, indem Du das Wichtigste unterstreichst und noch mal abschreibst, Regeln hervorhebst, mit Farben arbeitest, den Stoff gliederst u.s.w..
- 👍 Trage den zu lernenden Stoff jemandem z.B. Eltern, Mitschüler vor.
- 👍 Bilde eine Lerngruppe, in der ihr euch gegenseitig abfragen und unterstützen könnt.
- 👍 Erstelle eigene Tests und überprüfe damit ob Du den Lernstoff umsetzen kannst.
- 👍 Lernstoff wiederholen, wiederholen, wiederholen...
- 👍 Weitere Tipps findest Du unter „Lerntipps für Fortgeschrittene“.

### **6. Lernplan und Ziele schriftlich festhalten und regelmäßig überprüfen:**

Kontrolliere Dich immer wieder selbst, inwieweit Du die Lernzeiten, Lerneinheiten und Ziele eingehalten hast! Ob Du den Stoff verstanden hast, kannst Du ganz leicht überprüfen, indem Du Dein Wissen einem Mitschüler vorträgst, Dich abfragen oder einen Test stellen lässt. Es ist wichtig seinen Lernplan ein- und durchzuhalten. Du wirst sehen, der Erfolg stellt sich dann ganz schnell ein!

**Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren! 😊**

### 👍 Arbeitsplatz und Arbeitsklima 👍

Damit Du in Ruhe und konzentriert arbeiten, Deinen Lernplan durchziehen und effektiv lernen kannst, ist es wichtig einen guten Arbeitsplatz und Arbeitsklima zu haben!

#### **Zum effektiven Lernen ....**

...sollte Dein Arbeitsplatz ruhig und aufgeräumt sein, so dass Du nicht von anderen Geräuschen oder Sachen abgelenkt wirst. Das heißt auch, dass du während dieser Zeit nicht erreichbar bist und der Fernseher oder Computer nicht nebenher laufen.

#### **Zum effektiven Lernen ....**

...müssen alle Deine benötigten Materialien (Schulhefte, Bücher, Lexika u.s.w.) und Arbeitsgeräte vollständig, funktionieren und greifbar sein.

#### **Zum effektiven Lernen ....**

...solltest Du Deine festgelegten Arbeitszeiten sowie die Pausenzeiten einhalten.

#### **Zum effektiven Lernen ....**

...solltest Du genug trinken (Wasser erhöht die Denkleistung) und Nervennahrung (z. B. Traubenzucker, Müsliriegel) parat haben.

#### **Zum effektiven Lernen ....**

...ist es nützlich ein gut gelüftetes Zimmer zu haben, denn auch frische Luft steigert die Denkleistung.