

Lerntechniken

Es gibt einige Techniken, die dir das Lernen erleichtern können:

- ❖ **Benutze alle deine Sinne:** Wenn du einen Text nur liest, wirst du dir vermutlich wenig merken.
Markiere den Text oder schreibe dir das Wichtigste auf, zB auf eine Karteikarte.
Lies den Text laut vor.
Erkläre einer anderen Person das Thema.
Mache dir Zeichnungen zum Thema.
- ❖ **Wechsle den Ort:** Wenn es dir schwerfällt, zB am Schreibtisch zu lernen, kann ein Ortswechsel helfen.
- ❖ **Bilde Verknüpfungen:** Erinnere dich beim Lernen daran, was du schon über das Thema weißt, und verknüpfe dein Wissen (zB mit einer Mindmap).
- ❖ **Mache Wiederholungen:** Es reicht nicht aus, zB Vokabeln nur einmal zu lernen. Wiederhole den Lernstoff in regelmäßigen Abständen. Nach fünf Wiederholungen ist das Wissen im sogenannten Langzeitgedächtnis angekommen.
- ❖ **Mache ausreichend Pausen**, damit dein Gehirn Zeit zum Verarbeiten hat. Lerne zB 25 Minuten, mache 5 Minuten Pause und lerne dann wieder 25 Minuten ... Nimm in den Pausen keine neuen Informationen auf (zB am Handy), um das Gelernte nicht zu „überschreiben“.
- ❖ **Schlafe genug:** Die Hirnforschung weiß heute, dass Schlafen die Nervenverbindungen im Gehirn stärkt.