

Schul- und Studienerfolge planen: Zehn Lerntipps

Leichter und effizienter lernen

„Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.“ Haben Sie diesen Satz nicht schon x-mal zu hören bekommen? Wenig hilfreich ist auch die Aussage, dass wir für uns lernen, nicht für die Lehrer. Das mag ja alles richtig sein, nur leider sagt es wenig darüber, wie man gut lernen kann. Vielleicht helfen Ihnen ja unsere zehn „Lerntipps“, leichter und effizienter zu lernen:

Lerntipp 1: Gute Leistung durch gute Stimmung

Unsere Stimmung bestimmt, wie gut wir arbeiten

Die moderne Hirnforschung hat herausgefunden, dass wir in guter Stimmung besser lernen können als in schlechter. Gustav Großmann hat immer gesagt: „Die Stimmung bestimmt.“ Damit meinte er, die Stimmung bestimmt, wie gut und erfolgreich wir an unseren Zielen arbeiten können. Gute Schulnoten sind schließlich auch (erstrebenswerte) Ziele.

In schlechter Stimmung können Sie demzufolge auch nur schlechte Leistung bringen. Denken Sie einmal an Ihre Lehrer. Mit wem harmonieren Sie gut? In welchem Unterricht herrscht vorwiegend gute Stimmung? Sie werden bestimmt feststellen, dass diese Fächer Ihnen auch keinen Noten-Kummer bereiten. Nun kann niemand erwarten, dass alle Lehrer Ihnen gut gefallen, Sie hervorragend motivieren können, ja nicht einmal, dass alle Lehrer interessante Stoffvermittler sein können.

Und gerade, wenn das einmal so ist, brauchen Sie Ersatz-Stimmungsmacher, die in dieser Situa-

tion weiterhelfen. Das ist nicht so einfach, wie es klingt. Ein hilfreicher Trick kann es sein, jeden Erfolg in diesem ungeliebten Fach in der „Liste meiner Erfolge“ festzuhalten. Wichtig ist es auch, die eigenen Begabungen zu berücksichtigen und die eigenen Leistungserwartungen und Ziele realistisch zu formulieren. Wenn Ihnen Zahlen ein Graus sind und Ihre mathematische Begabung begrenzt ist, dann sollten Sie nicht den Wunsch hegen, ein zweiter Albert Einstein werden zu wollen.

Arbeiten Sie gezielt an Ihrer guten Stimmung

Überlegen Sie nun einmal: Wer oder was bringt mich in gute Stimmung, verursacht Freude, ruft ein Glücksgefühl in mir hervor?

In guter Stimmung sind wir kreativ, aufnahmebereit und lernfähiger. Die eigene Stimmungspflege ist deshalb wichtig. Wenn Sie dieses Wechselspiel zwischen guter Stimmung und Lernkapazität interessiert, empfehlen wir Ihnen das Buch „Denken – Lernen – Vergessen“ von Frederic Vester, das es auch als Taschenbuch (DTV, bereits 25. Auflage!) gibt.

Lerntipp 2: Ein ordentlicher Arbeitsplatz

„Ein ordentlicher Arbeitsplatz? Das ist ja Wasser auf die Mühlen meiner Eltern und Lehrer“, werden Sie denken. Nicht nur das, es ist auch wahr. Und weil Eltern und Lehrer das wahrscheinlich auch erst lernen mussten, versuchen sie ihre mühsam gewonnene Lebenserfahrung an Sie weiterzugeben. Doch Ordnung zu halten, erfordert meist eine Verhaltensänderung. Und die können andere nicht für uns erledigen. Verhalten ändern können nur wir selbst bei uns. Und

dazu gehört Einsicht, die wiederum manchmal erst durch eigenen Leidensdruck erreicht wird.

Unordnung
lenkt vom
Lernen ab

Kennen Sie das? Mit jedem neuen Schulheft nehmen Sie sich vor, Ihre Einträge künftig stets sauber und übersichtlich vorzunehmen. Sind erste Schludrigkeiten passiert, geht es mit diesem guten Vorsatz schnell bergab. Ihre schriftlichen Arbeiten werden immer ein Abbild der Ordnung um Sie herum sein. Das kreative Chaos auf dem Schreibtisch ist kein Lernmotivator, sondern lenkt dauernd vom Wesentlichen ab. Und mehr als ein Schulfach zur gleichen Zeit können Sie nicht bearbeiten. Also: Alles, was nicht gerade zu der jetzt zu bearbeitenden Aufgabe gehört, verschwindet vom Schreibtisch. Legen Sie sich doch pro Schul- oder Studienfach einen Stapelkasten an. Für die Bücher gibt es Regale in griffbereiter Nähe. Und das Sammelurium auf dem Schreibtisch kann in die Schubladen sortiert werden (die übrigens auch eine gewisse Ordnung haben sollten).

Lerntipp 3: Die beste Lernzeit

Kennen Sie
Ihre persönlich
beste Lern-
und Arbeitszeit?

Jeder Mensch hat seine persönlich beste Lernzeit. Haben Sie Ihre schon gefunden? Morgenmuffel, Frühaufsteher, Nachteulen und Abendmuffel sind keine Erfindung, es gibt sie tatsächlich. „Abends werden die Faulen fleißig“, sagt der Volksmund. Geprägt haben diesen Spruch sicher jene, die nach 17 Uhr nur noch ein müdes Gähnen für die Umwelt haben und spätestens nach dem „heute-journal“ verschwunden sind. Wenn es bei Ihnen so ist, sollen Sie getrost am frühen Morgen mit Ihrer (Lern-)Arbeit beginnen. 50 Prozent der Menschen gehören aber

nicht zu den Morgenmenschen. Sie werden erst mittags richtig munter und laufen zum Abend hin zur Höchstform auf. Manche sind sogar richtige Nachtmenschen.

Wenn Sie als Schüler oder Student schon das Glück haben, Ihre Zeit relativ frei einteilen zu können, dann sollten Sie das auch tun (dürfen). Versuchen Sie einmal, Ihre beste Lernzeit herauszufinden. Viele Schüler erledigen ihre Hausaufgaben direkt nach dem Mittagessen, weil sie sonst ihre Freizeit nicht in Ruhe genießen können. Ist das bei Ihnen auch so? Nehmen Sie den Stoff dann auch wirklich richtig auf? Oder brauchen Sie zunächst eine Pause und arbeiten lieber in den frühen Abendstunden?

Versuchen Sie herauszufinden, was Ihre persönlich beste Lernzeit ist. Dazu arbeiten Sie am besten jeweils zwei Wochen lang zu einer bestimmten Tageszeit und notieren sich,

- a) ob es Ihnen leicht oder schwer fiel zu lernen
- b) wie das Lernergebnis in der Schule ankam

Nach spätestens sechs Wochen intensiver Beobachtung haben Sie herausgefunden, wann Sie am besten lernen können. Diese Lernzeit sollten Sie für Ihre Hausaufgaben fest einplanen. Denn in Ihrer „Hochphase“ brauchen Sie 20 bis 30 Prozent weniger Zeit, als wenn Sie zu anderen Zeiten lernen müssten.

Erkennen und nutzen Sie Ihre individuelle Hochphase

Lerntipp 4: Der Sinn des Lernens

Sie müssen wissen, warum Sie lernen. Nichts ist schrecklicher, als sinnlos zu arbeiten. Es erfordert

ein Vielfaches an Zeit. Darum ist es recht nützlich, wenn Sie sich einmal aufschreiben, wem Ihre Kenntnisse in diesem Fach etwas nützen oder nützen könnten und welchen Nutzen Sie selbst davon haben.

Beantworten Sie einmal folgende Fragen:



86. Warum lerne ich für das Fach

87. Warum gehe ich den derzeitigen Ausbildungsweg?

Beschreiben Sie den Nutzen jedes einzelnen Faches

Möglicherweise haben Sie keine Probleme mit Ihrer gesamten Ausbildung (Schule, Berufsschule, Studium), sondern nur mit einzelnen Fächern. Dann ist es wichtig und hilfreich, für jedes Problemfach jeweils eine solche Nutzenbeschreibung zu erstellen. Sollten Ihnen nicht genug Aspekte zu dem ungeliebten Fach einfallen, fragen Sie doch einmal den Klassenbesten oder noch besser den Lehrer. Der wird sich über Ihr Interesse an seinem Fach besonders freuen, wenn Sie ihm deutlich machen können, dass es Ihnen ernst ist mit Ihrer Frage.

Manchmal ist es ja wirklich nicht auf den ersten Blick erkennbar, wozu die Kenntnisse eines Faches nützen sollen, wo Sie doch vielleicht ganz andere berufliche Pläne haben. Weshalb muss ein angehender Arzt Physik belegen? Nun, im Verlauf des weiteren Studiums werden ihm diese Kenntnisse hilfreich sein, denn physikalische Gesetze wirken auch am und im Menschen und Medizin ohne Technik ist heute unvorstellbar geworden. Um Ihrer Lernmotivation willen

sollten Sie immer wieder bereit sein, auf die Erfahrungen und das Wissen derer zurückzugreifen, die das schon erkannt haben.

So hat Thorsten (16) zum Beispiel das Fach „Chemie“ beschrieben:

„Das Fach Chemie bringt mir die Namen und Wirkungen der Chemikalien beziehungsweise der Elemente näher. Das Wissen kann ich gut brauchen, wenn ich einkaufen gehe. Dann sehe ich nämlich, was für Sachen in den Produkten sind, die ich kaufe. Damit kann ich meiner Gesundheit und der meiner Familie einen Gefallen tun. Auch kann ich der Natur helfen, weil ich weiß, welche Dinge gut abgebaut werden (Abfall/Verpackung). Man lernt in Chemie auch für andere Fächer, zum Beispiel für Biologie. Wenn man in Chemie aufpasst, ist es kein Problem, in Biologie den Stoffwechsel der Lebewesen zu beschreiben und zu begreifen.“

Clemens (14) hat das so ergänzt:

„Ich weiß mit mehr Chemiekennntnissen besser über die Gefahren von Putz- und Reinigungsmitteln Bescheid. Ich weiß außerdem mehr über die Konservierungsstoffe in Lebensmitteln und was davon gefährlich sein kann. Grundkenntnisse der Chemie können auch in meinem zukünftigen Beruf von Nutzen sein, schließlich gehören sie ja auch zu einer guten Allgemeinbildung.“

Solche Nutzenbeschreibungen für Schulfächer sind abgeleitet aus der Analyse der beruflichen

Hauptaufgaben, die zum HelfRecht-System gehört. Auch im Beruf gibt es ja verschiedene Aufgaben, und für jede wird eine Nutzenbeschreibung angefertigt.

Wenn Sie bereits im Beruf oder in der Ausbildung sind, lohnt es sich deshalb, für Ihre Hauptaufgaben oder Berufsschulfächer ebenfalls eine Nutzenbeschreibung anzufertigen.

Erfolg ist die Ernte
aus gebotenem
Nutzen

Erinnern Sie sich an das Kapitel „Die Sache mit dem Nutzenbieten“? Dort haben wir bereits erklärt, dass jeder seriöse Erfolg letztlich die Ernte aus gebotenem und erbrachtem Nutzen ist. Eine Auszubildende im ersten Lehrjahr könnte über das Fach Rechnungswesen zum Beispiel folgende Nutzenbiete-Beschreibung erstellen:

Muster: Nutzenbiete-Beschreibung

Familie/Eltern: *Sie freuen sich mit mir über meine guten Noten im Fach Rechnungswesen. Meine Eltern brauchen sich über meine schulischen Leistungen nicht zu sorgen. Sie müssen mir auch nicht beim Lernen helfen, damit ich gleichbleibend gute Noten schreibe. Sie sind auf mich und meine Selbstständigkeit stolz.*

Ausbilderin: *Die Ausbilderin ist mit mir zufrieden und freut sich über meine guten Leistungen. Sie fühlt sich in ihrer Auswahl bestätigt, da sie an meiner Einstellung mitgewirkt hat. Durch meine Eigeninitiative hat sie mehr Freiräume für andere wichtige Aufgaben.*

Kolleginnen/Kollegen: *Sie können mir problemlos auch schwierigere Aufgaben übertra-*

gen. Sie können sich auf mich verlassen, weil ich im Bereich Buchhaltung gewissenhaft und zuverlässig arbeite. Sie werden durch meine Einsatz- und Leistungsbereitschaft entlastet und können sich auf ihre eigenen Aufgaben konzentrieren.

Freunde: *Sie freuen sich mit mir über meine guten Noten. Meine Laune ist gut und überträgt sich auch auf meine Freunde. Wir sind ausgelassener und fröhlicher. Außerdem kann ich ihnen im Fach Rechnungswesen behilflich sein und Themen, die sie nicht verstanden haben, erklären.*

Lehrer: *Er erhält eine positive Bestätigung seiner Arbeit, sein Unterricht wird als gut und erfolgreich bestätigt. Auch der Schuldirektor wird mit dem Lehrer und den Leistungen seiner Klasse/seiner Schüler zufrieden sein.*

Geschäftsleitung: *Sie freut sich über das gute Ergebnis meiner Ausbildung. Durch meine Vorkenntnisse und mein schulisches Wissen wird meine Ausbildung effektiver. Es fällt der Geschäftsleitung leichter, eine Entscheidung bezüglich meiner Übernahme zu treffen. Sie kann sich auf einen guten Nachwuchs verlassen.*

Firma: *Die Firma kann sich darauf verlassen, dass ich meinen bestmöglichen Beitrag dazu leiste, die Ziele zu erreichen. Sie ist zufrieden mit mir und freut sich über meine Eigeninitiative. Das Image der Firma wird durch mein Verhalten und meine Arbeitsleistung gefördert.*

So ausführlich brauchen Sie die Nutzenbeschreibung für Ihre Schulfächer vielleicht nicht zu ma-

chen. Dafür aber bitte für alle Fächer, nicht nur für die Problemfächer. Wie gesagt, wenn Sie wissen, welchen Sinn eine Aufgabe hat (= welchen Nutzen andere davon haben), dann fällt Ihnen das Lernen leichter.

Lerntipp 5: Abwechslung hilft

Abwechslung ist auch beim Lernen sinnvoll. Keine ähnlichen Lernstoffe hintereinander lernen, empfehlen die Pädagogen. Es ist besser, nach Englisch Mathematik durchzuarbeiten, als nach Englisch-Vokabeln möglicherweise auch noch Französisch zu pauken. In beiden Sprachen gibt es Worte, die sehr ähnlich sind, aber anders geschrieben oder ausgesprochen werden. Wer die englischen und französischen Vokabeln für Rhythmus (englisch = rhythm; französisch = rythme) hintereinander lernen muss, wird lange Schwierigkeiten haben, zu unterscheiden, in welcher Sprache „rh“ richtig ist.

Lerntipp 6: Der richtige Einstieg

Finden Sie heraus, ob Sie ein Leicht- oder Schweranfänger sind. Manchen fällt es leichter, erst die harte Nuss zu knacken, und dann die leichteren Aufgaben zu erledigen. Andere machen sich Mut durch die flotte und erfolgreiche Erledigung der leichteren Aufgaben. Finden Sie heraus, wie Ihre Mentalität ist, und richten Sie Ihre Arbeitsweise bewusst darauf ein.

Erkennen Sie die für Sie richtige Vorgehensweise

Lerntipp 7: Pausen müssen sein

Legen Sie bereits vor Beginn der Schularbeiten beziehungsweise einer Lerneinheit fest, wann Sie Pausen machen wollen. Das ist gerade in der

Oberstufe wichtig, wenn viele Lernstunden zu bewältigen sind. Dabei geht es nicht stur nach der Uhr, sondern nach Lernschritten. Machen Sie also eine Pause nach der Bearbeitung der Mathematikaufgaben, die nächste nach der Fertigstellung des Aufsatzes und eine dritte zum Beispiel nach der Wiederholung der französischen Vokabeln. Wenn Sie Ihre Pausen nach Lernschritten planen, berücksichtigen Sie bitte auch Tipp 5 „Abwechslung hilft“.

Machen Sie Pausen nach Lernschritten

Lerntipp 8: Musik – ja oder nein?

Mit Konzentration und ohne Musik lernen – hier scheiden sich die Geister. Wenn es um reine Routineaufgaben geht, ist leichte Berieselungsmusik durchaus angebracht. Und gewisse klassische Rhythmen, vornehmlich der Barockmusik, sind durchaus geeignet, das Fremdsprachenlernen (Superlearning.) zu erleichtern. Aber Hard-Rock oder Pop sind Störer und keine Konzentrationsverstärker. Wenn Sie wirklich Zeit einsparen wollen, dann arbeiten Sie ohne Musik. Möglicherweise sind Sie so an die musikalische Berieselung gewöhnt, dass Sie ein oder zwei Wochen „Entzugserscheinungen“ haben. Danach werden Sie aber feststellen, dass Sie ohne Musik besser und schneller lernen können.

Schneller geht es ohne Musik

Lerntipp 9: Nur ausgeruht lernen

Übermüdet können Sie nicht lernen. Wenn Ihnen immer wieder die Augen zufallen oder Sie gähnen müssen, hat es keinen Zweck mehr. Schlagen Sie die Bücher zu, gehen Sie früh schlafen und stehen Sie am nächsten Morgen

lieber früher auf, um zu lernen. Sie quälen sich nur unnötig und es bleibt doch nichts haften. Sollte es noch heller Nachmittag sein, dann hilft es vielleicht, den Wecker zu stellen, eine halbe Stunde zu entspannen oder zu schlafen, dann raus an die Luft und zurück an die Arbeit.

Und für die Zukunft – nun ja, schauen Sie sich Tipp 3 an: die beste Lernzeit herausfinden.

Lerntipp 10: Belohnen Sie sich selbst

Machen Sie sich
eine kleine Freude

Nach bestimmten Arbeitsschritten sollten Sie sich eine kleine Belohnung zukommen lassen. Was, müssen Sie selbst entscheiden. Bei dem einen wird das eine Teepause sein, ein anderer belohnt sich mit einem Anruf bei einem Freund, einer Freundin, der dritte mit etwas Süßem. Finden Sie heraus, womit Sie sich belohnen – aber belohnen Sie sich wirklich.