

So lerne ich effizient!

Tipps für die Lernplanung

- **Tagesplaner / Lernprotokoll anlegen**

Ich wähle den Begriff, der mir gefällt! Empfehlenswert ist ein liniertes A5-Heft ohne Rand. Auf der 1. Heftseite notiere ich das System der Einträge:

<p>Was ich mir für jeden Tag notiere</p> <p>Unterrichtsnotizen</p> <ul style="list-style-type: none">• Wochentag, Datum<ul style="list-style-type: none">• 1. Std. (bei Doppelstunden 1./2. Std.): Fach eintragen<ul style="list-style-type: none">○ Hausaufgabe zur Stunde (bereits in der vorigen Stunde notiert)○ Statistikzeile für Unterrichtsbeiträge: Pro Beitrag mache ich einen Strich, drei Beiträge pro Std. strebe ich an! (Auch Fragen sind Beiträge!)○ Stundenthema○ Das Wichtigste (wenige kurze, aber nachvollziehbare Stichworte)○ Interessantes?○ Wo habe ich Probleme?• Entsprechendes trage ich für die 2., 3. etc. Stunde ein. <p>TIPPS</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Nachmittags</u>: Vor dem Bearbeiten der Hausaufgaben lese ich die Notizen zur letzten Stunde durch und sich mache mir bewusst, worum es geht und was ich lernen bzw. verstehen sollte.• In der Pause <u>vor Beginn des nächsten Unterrichtsfaches</u> lese ich meine Notizen zur letzten Stunde dieses Faches: Ich nehme dadurch den Faden zwischen der letzten und der beginnenden Stunde auf! <p>Private Notizen</p> <ul style="list-style-type: none">• Nach der letzten Unterrichtsstunde des Tages lasse ich Platz für private Notizen: Verabredungen? Was will ich tun? Woran will ich mich erinnern? ...• Ich nutze nur dieses eine Heft für meine schulische und private Organisation, nicht zwei Hefte oder Heft und Handy. Meine gesamte Zeitplanung ist in diesem Heft zusammengefasst: Alles ist übersichtlich und überschaubar, Schulisches und Privates kann ich zueinander passend planen und ich kann bewusst meine Prioritäten setzen.• SEHR WICHTIG: Ich führe das Heft sorgfältig und achte auf ein gutes Schriftbild. Das Heft soll für mich ein freundlicher, hilfreicher und von mir gern zur Hand genommener Begleiter im Alltag sein. ICH WERTSCHÄTZE ES!
--

- **Intelligent lernen**

Um einfache Dinge, die ich sehe oder höre, vom Kurzzeitgedächtnis (ähnlich dem flüchtigen PC-Arbeitsspeicher) ins Langzeitgedächtnis zu übertragen, muss ich mir dieses Einfache (z. B. eine Vokabel) mindestens zwei Sekunden absolut konzentriert einprägen. Damit es im Langzeitgedächtnis stabil bleibt, muss ich es mehrfach wiederholen: Kurze Wiederholungen am Nachmittag (Hausaufgaben), am Tag darauf und dann in längeren Abständen reichen meist völlig aus. Was nicht wiederholt wird, ist für mein Gehirn unwichtig und wird deshalb gelöscht; mein Gehirn merkt sich meist nichts, was nicht regelmäßig wiederholt bzw. gebraucht wird ... und das ist grundsätzlich sehr clever: Mein Gehirn räumt regelmäßig auf und schmeißt alles weg, was ich nicht regelmäßig nutze. Blöd ist, wenn mein Gehirn Vokabeln wegwirft bzw. löscht, nur weil ich sie nicht verwendet bzw. wiederholt habe.

- **Ablenkungen vermeiden**

Ablenkungen – egal in welcher Form – schränken die Fähigkeiten meines Gehirns, Informationen im Kurz- oder Langzeitgedächtnis zu speichern, drastisch ein! Kleine Impulse wie ein Handysignal oder eine Bemerkung des Nachbarn sind Lernkiller: Ich muss dann meine Konzentration erneut auf den Lerngegenstand richten und mühevoll aufrechterhalten. Jede Störung ist ein Lernkiller! Deshalb schaffe ich mir zum Lernen ein Umfeld mit möglichst wenig Störungen.

- **Fremdsprachen: Vokabeln lernen**

4 – 7 Minuten **täglich** (6 Tage in der Woche):

1. Text(e) der zuletzt behandelten Lektion lese ich bewusst zweimal (eventuell einmal Silbenweise), damit mein Gehirn sich die Vokabeln, deren Schreibweise und deren Verwendung im Satzbau zunächst im Kurzzeitgedächtnis einprägen kann.
2. Dann notiere ich mir alle Vokabeln, die ich nicht zuverlässig übersetzten und/oder schreiben kann, in einem extra dafür angelegten Heft (z. B. „Meine Englischvokabeln“) mit der Übersetzung. Ich schreibe bewusst sauber und langsam, damit mein Gehirn die Vokabeln durch das sehr bewusste Schreiben vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis übertragen (lernen) kann. – Schreibe ich zu schnell oder gibt es Störungen (Handy etc.), ist die Speicherung in meinem Gehirn nur flüchtig. Dann habe ich umsonst gearbeitet!

- **An eher erfolgreichen Mitschülerinnen und Mitschülern orientieren**

Das Ziel ist nicht, oberflächliche Streberei auszustrahlen, sondern wertvolle Orientierungen zu lernen:

- Erfolgreichere Schülerinnen und Schüler können sich besser auf Wesentliches konzentrieren. Ich achte darauf!
- Erfolgreichere arbeiten zielstrebig. Ich achte darauf!
- Erfolgreichere lassen sich wenig ablenken. Ich achte darauf!
- Erfolgreichere nutzen ihre Zeit und verdaddeln sie weniger als andere. Ich achte darauf!
- Ich will positives Lernverhalten meiner Mitschülerinnen und Mitschüler respektieren und wertschätzen. Ich achte darauf!
- Ich suche keine Bestätigung von anderen, die ein „Loser“-Verhalten an den Tag legen. Denn das würde mich mit runterziehen, auch wenn es mir nicht bewusst ist!

- **Am Unterrichtsgespräch teilnehmen**

Wenn ich am Unterrichtsgespräch teilnehme, lerne ich meist erheblich mehr und nachhaltiger als ein stiller bzw. passiver Schüler. Ich versuche in jeder Stunde drei Beiträge zu leisten. – Auch Fragen sind sinnvolle Beiträge: Oft haben auch andere Mitschülerinnen und Mitschüler dieselben Fragen, trauen sich aber nicht, diese zu stellen. Ich traue mich zu fragen! Ich übernehme dadurch Verantwortung für mich und andere.

- **Anerkennung durch positive Mitarbeit**

Eventuell erhalte ich im Schulalltag oft wenig positive Anerkennung. Dabei habe ich einen Anspruch darauf, denn positive Anerkennung braucht jeder Mensch wie etwas zu essen und zu trinken. Anerkennung ist aber niemals eine Einbahnstraße:

- Die mich aufbauende Anerkennung hole ich mir durch meine positive Mitarbeit im Unterricht (das dürfen auch gern kritische Beiträge sein). Ich versuche, dem Unterrichtsthema Wertschätzung entgegenzubringen, auch wenn es mir schwerfällt. Ich nehme eine positive Haltung zu meinen Mitschülern, den Unterrichtsthemen und den Lehrern ein. Vor allem dadurch erhalte ich die Anerkennung von ihnen zurück, die ich dringend brauche.
- Ich fördere durch meine positive Haltung ein gutes und erfolgreiches Lernklima im Unterricht und helfe dadurch mir selbst und meinen Mitschülern. Meine positive Haltung wird bald erkannt werden und meist positiv zurückstrahlen.
- Ich darf meine Mitschülerinnen und Mitschüler loben. Irgendwann werde ich Lob zurückbekommen ... und das wird mir sehr guttun: Wir Schülerinnen und Schüler stärken uns gegenseitig!

- **Lernen trainieren**

Lernen ist vergleichbar mit einer Ausdauersportart wie Langstreckenlauf. Bewiesen ist: Die Intelligenz eines Gehirns lässt sich durch gutes Training steigern. – Wer nicht trainiert ist und morgen einen Marathon laufen will, wird kläglich scheitern. Wer einen Marathonlauf bestehen will, muss seine Leistungsfähigkeit schrittweise aufbauen. Entsprechend stufenweise müssen schwächere Schülerinnen und Schüler ihre Lernleistungen aufbauen und jeden Tag ein bisschen mehr Zeit und Konzentration investieren. – Erfolgreiches Training verlangt viel Ausdauer. Und Ausdauer verlangt viel Willenskraft. Ich will meine Willenskraft für mein Gehirn-Ausdauertraining einsetzen. Denn damit tue ich meinem Gehirn und meiner wachsenden Persönlichkeit etwas sehr Gutes.

- **Zum Schluss**

Ich lese mir diesen Text nach einer Woche wieder durch und überprüfe, in welchen Bereichen ich erfolgreich war und in welchen ich mich stärker einbringen sollte. Das wiederhole ich dann regelmäßig.