



# Lerntips für Bequeme\*



Bearbeitung: Dr. Henzinger, Schulpsychologie Tirol



## NO RISK - NO FUN!

<p><b>1. Was sind Headlines?</b> Du kannst dir viel Detailwissen ersparen, wenn du Kerninformationen, d.h. das Grobgerüst (Skelett) herausfindest. Du musst allerdings gut in Zusammenhängen denken können. Übrigens, dein Hirn tut sich leichter, wenn du die Zusammenhänge aufzeichnest (z.B. Diagramme, Skizzen, Tabellen, Zeittafeln).</p>	<p><b>2. Wie viele Headlines (auf einen Streich)?</b> Ja keine zu detaillierten Skizzen anlegen, dein Hirn schafft das nicht. Möglichst einfache Strukturen. 7 Kerninformationen, die du in ca. 10 Sekunden reinkriegst, sind genug. Es ist ähnlich wie bei den Überschriften in der Zeitung. Sie beinhalten die wichtigste Information darüber, was im Artikel steht.</p>
<p><b>3. Hirn ausleeren!</b> Ein voller Bauch und ein volles Hirn lernt mühsam und schlecht; also nicht nach dem Essen und nicht nach Aufregung, weil der Bauch und das Hirn noch Zeit zum Verdauen braucht. Vor dem Lernen das Hirn ausleeren, kurz entspannen und die Gedanken wie Wolken davonziehen lassen.</p>	<p><b>4. Das 5-10-20-(Pausen)Programm:</b> Widerspenstiger Lernstoff braucht wiederholte Zählungen, bis er sitzt. Dazwischen aber ja Pausen machen! Bei jeder Wiederholung geben wir ihm jeweils 5 intensive Lernminuten. Nach der ersten Wiederholung 5 Minuten, nach der zweiten 10 und nach der dritten 20 Minuten Pause.</p>
<p><b>5. Schachbrett-Lernen (an Stelle Eintopf):</b> Büffeln ist für Büffel. Dein Hirn braucht Unterschiede, d.h. Abwechslungen. 10-15 Minuten das eine, dann etwas ganz anderes. Hausaufgaben mit Lernen abwechseln oder möglichst kontrastierende Stoffbereiche hintereinander.</p>	<p><b>6. Die schöpferische Pause:</b> Im Anschluss an jeden Lerndurchgang kommt eine kurze Entspannungspause. Lernen rührt um im Hirn und jetzt muss sich der Wirbel wieder legen können. Je weniger du tust und denkst nach dem Lernen, umso leichter für dein Hirn.</p>
<p><b>7. Die Abendwiederholung:</b> Widerspenstigen Lernstoffen darfst du nicht zu viel durchgehen lassen. Sie warten drauf, sich aus dem Staub zu machen. Stehen sie aber wie eine Headline auf einem Zettel, den du dir am Abend nochmals vorknöpfst, nagelst du sie fest.</p>	<p><b>8. Vorstellungcomics:</b> Widerspenstige Lernsachen vertragen nur schwer Humor. Denkst du dir anschauliche, bildhafte oder lustige Illustrationen aus, zeigt "Hirn" Interesse. Und schon ist es drin.</p>
<p><b>9. Die Lernkartei:</b> Das ist wohl nichts für dich, weil Detailwissen für dich Luxus ist, den du dir ja soundso nicht leisten kannst. Nur so viel, es wäre so etwas wie ein Zwinger für schwierige "Tiere".</p>	<p><b>10. Lernen - self made:</b> Wie Lernen funktioniert, lernt man durch ausprobieren und verändern. Wie es am leichtesten für dich geht, das ist die richtige Methode. Die zentrale Frage ist dabei: "Wie kann ich mir das Lernen leichter machen" (mehr Profit mit weniger Tun!).</p>

\* (nach Univ. Prof. Dr. Giselher Guttman)