



## Clever lernen - aber wie?

### Hilfen im Alltag für Schüler\*innen

Beachte beim Lernen folgende **Gedächtnisprinzipien**:

1. Wenn du dir etwas merken möchtest, überzeuge dein Gehirn, dass dieses Wissen für dich wichtig und interessant ist!  
→ Eine **bewusst positive Einstellung** zum Lernstoff beeinflusst deinen Erfolg.
2. Wenn du dir etwas merken willst, musst du es **wiederholen!**  
→ Durch Training und Wiederholung entstehen Gedächtnisspuren, deren Inhalte du länger behalten und sicherer (in der Prüfung) abrufen kannst.
3. Benutze möglichst **viele Kanäle** beim Lernen (Lesen, Hören, Sprechen, Schreiben), stelle dir den Inhalt in Bildern vor.
4. Wer zu viel arbeitet, wird unproduktiv. Schiebe **kurze Pausen** und Nickerchen (15-20 min) ein und achte insgesamt auf **ausreichend Schlaf!**
  - Pausenempfehlung: nach etwa 30 min Lernen
  - Gelerntes wandert erst im Schlaf ins Langzeitgedächtnis
5. **Bewegung** wirkt wie Doping für dein Gehirn! Nutze Bewegungspausen, um dein Gehirn in Schwung zu bringen und verzichte auch in anstrengenden Prüfungsphasen nicht auf deinen Sport!

### **Allgemeine Tipps** – kurz und knackig

- Teste aus, **wo** du **am besten lernen** kannst, das Wohlfühlen beim Lernen ist wichtig (am Schreibtisch – auf Balkon/Terrasse – im Garten – im Park ...)!
- Lernen **mit oder ohne Musik** ist eine Typfrage. Wenn, dann nicht zu laut, fremdsprachig (dass sie nicht unbedingt zum Mitsingen auffordert), evtl. „Lernplaylist“ anlegen – so schaltet dein Gehirn bei bestimmter Musik auf Lernen um.
- **Handy aus!** (Auch der Klassenchat lenkt meist nur ab und verhindert unterbrechungsfreies Arbeiten/Lernen.)
- **Fernsehen und Zocken** direkt nach dem Lernen verhindern die Ausprägung der Gedächtnisspuren! Warte mindestens **30 bis 60 min nach dem Lernen** damit!
- Lerne **ähnliche Fächer** (z.B. Fremdsprachen) **nicht nacheinander** und wechsele zwischen schriftlichen (z.B. Mathe) und mündlichen (z.B. Vokabeln lernen) Aufgaben!
- Gutes **Zeitmanagement** ist die halbe Miete: Plane deine Lernzeit am besten schriftlich! (Wann beginnen? An welchen Tagen welches Fach? Regelmäßiges Wiederholen mit einplanen!)
- Versuche neuen Lernstoff in bereits vorhandenes Vorwissen einzubauen! So entstehen **„Wissensnetze“**, die dir das Behalten und Wiedergeben erleichtern.

- Nutze **visuelle Markierungen** in verschiedenen Farben, kreative **Eselsbrücken**, erarbeite **Lernkarten** bzw. Lernkarteien! Saubere und gut strukturierte Mitschriften helfen beim Lernen.
- Achte auf **gesunde Ernährung** (Top-Ten: Wasser, Eier, Beeren, Nüsse, Karotten, Haferflocken, Spinat, Äpfel, Brokkoli, Quark).

... und nun noch einige **spezielle Tipps** ...



### 1. zum Vorgehen beim **Texte lesen**:

- Text in kurze Abschnitte einteilen
- 3-5 Schlüsselwörter pro Abschnitt markieren
- mit eigenen Worten zusammenfassen, was du gerade gelesen hast
- überprüfe, ob alle wichtigen Fakten enthalten sind
- gehe dem Inhalt auf den Grund (z.B. Teilüberschriften mit Kernaussagen formulieren; eigene Beispiele/Bilder suchen; Stoff mit Lernzielen oder alten Prüfungsfragen abgleichen; Prüfungsfragen selbst ausdenken; abfragen lassen)
- gute Zusammenfassung erstellen: kurz, in Tabellenform, mit Teilüberschriften und Schlüsselwörtern arbeiten

Durch das **Wechselspiel zwischen lesen, nachdenken und wiedergeben** werden mehrere Kanäle einbezogen, das **hilft dir beim Abspeichern** und steigert die Konzentration auf den Inhalt!



### 2. für das **Fremdsprachenlernen**:

- Vokabeln in kleinen Portionen lernen (5er Blöcke: 3 lernen – wiederholen - 4. dazu - alle wiederholen - 5. dazu ...) → bei jeder neuen Vokabel vorhergehende wiederholen → Lernkartei
- nach 5 Vokabeln kurze Pause oder Hausaufgabe in anderem Fach
- dann wiederholen, nächsten 5er Block analog lernen usw.
- am Ende alle Karten mischen und selbst abfragen
- bei Nomen Artikel und bei Verben Begleitwörter mit lernen
- Wörter auch schreiben!
- Vokabeln zur Lieblingsmelodie singen oder in Rap verpacken
- Vokabeltrainer-Apps nutzen
- Grammatikregeln: Regel auswendig lernen  
Signalwörter suchen und einprägen (häufige Verwendung)  
Ausnahmen auswendig lernen  
Übungen zur Regel
- für Fortgeschrittene: Originaltexte/-bücher lesen,  
Hörbücher in Fremdsprache,  
englischsprachige Computergames oder Zeitschriften



### 3. für das **Mathelernen:**

- im Unterricht aktiv mitarbeiten und viele Fragen stellen
- über YouTube Erklär-Videos nutzen (vor allem bei Einführung eines neuen Themas)  
→ durch das so entstandene Vorwissen kannst du Lehrer-Erklärungen besser einordnen und verstehen
- wichtig: Aufgaben aktiv rechnen, nicht nur vor der Prüfung durchlesen
- Lernpartner/-gruppen (max. 3) nutzen → bei Fragen gegenseitige Hilfe und Motivation
- eigene Einstellung wichtig - auch Mathe kann man lernen: nachfragen, nicht gleich aufgeben, Hilfe suchen ...



### 4. für **Referate/Vorträge:**

- Überblick zum Thema verschaffen (nicht zu viel Material) → z.B. mit W-Fragen wesentliche Ziele formulieren
- Gliederung erstellen (Teilüberschriften), inhaltlich erarbeitete Punkte auf der Grundlage des genauen Themas wichten → Zeit auf Gliederungspunkte aufteilen
- auf Wesentliches beschränken
- nummerierte Stichwortkarten oder PowerPoint-Folien erstellen mit Erinnerungen, wann etwas gezeigt oder herumgegeben werden soll (nicht ausformulieren!)
- Vortrag z.B. mit kurzen Filmen, Bildern, passenden Gegenständen, Zitaten aufpeppen
- spannenden Einstieg wählen
- Abschluss: Zusammenfassung, persönliche Meinung, Appell, Ausblick ...
- Handout mit Quellenangaben
- Vortrag üben: dabei auch Zeit beachten, Umgang mit eventuellen Hindernissen trainieren



### ... und zum Schluss noch ein paar **Hilfen zur Motivation** ...

- mit Freunden lernen
- Lernen mit etwas Angenehmem verbinden → Ziel setzen als Belohnung (z.B. Treffen mit Freunden/Gummibärchen/Schokolade/Film ansehen)
- angenehmen Lernort wählen
- Kopfkino einschalten: passende Bilder/Filmsequenzen zum Stoff vorstellen
- kleine Zeichnungen am Rand
- Lernstoff rappen oder zur Lieblingsmelodie singen
- innere Fotos „erstellen“ und Eselsbrücken nutzen
- schlimmstes Fach als Erstes angehen
- persönlichen Nutzen des Lernstoffs erkennen (z.B. Englisch - Auslandsurlaub, Liedtexte ...)