

Lerntipps für Schülerinnen und Schüler

Keine Lust zu lernen? Du fühlst dich nicht im der Lage, auch nur eine einzige Vokabel in deinem Kopf zu speichern? Die Matheformeln sind zu sperrig, die Geschichtsdaten der letzten 500 Jahre zu langweilig? Wir haben einmal die wichtigsten Lerntipps von erfahrenen Schülerinnen und Schülern, Pädagogen und Lehrern zusammen getragen.

Herausgekommen sind 10 Punkte für ein konzentrierteres und erfolgreicherer Lernen.

1. Überleg dir genau, was du wissen musst.

Oftmals hat man als Schüler den Eindruck, von der Menge des Stoffes einfach nur überrollt zu werden. Dieser Eindruck erschwert den leichten Einstieg in den Stoff. Bei vielen Themengebieten ist es so, daß es zunächst einmal genügt die Grundsätze zu verstehen, um anschließend tiefer in den Stoff vordringen zu können. Schreib dir also die Eckpunkte des Lernstoffes auf einen Zettel und überlege erstmal, wie du was und wann lernen willst. Am besten du nimmst dir einen Kalender zur Hand und trägst für jeden Tag die Themengebiete ein, die du jeweils bearbeiten möchtest. Das lohnt sich ganz besonders, wenn es noch einige Wochen bis zum Klausurtermin sind.

2. Konzentration kommt nicht von alleine.

Wer Probleme hat sich auf den Stoff zu konzentrieren, wenn er vor einem Haufen langweiliger Bücher sitzt und eigentlich viel lieber draußen in der Sonne liegen würde, sollte sich bestimmte Riten zulegen, die die konzentrierten Lernphasen einleiten. Etwas Gymnastik und ein paar Lockerungsübungen können Wunder wirken. Oder koche jeden Tag vor Lernbeginn eine Thermoskanne mit Tee, stell dir eine kühle Flasche Wasser und ein Glas auf den Schreibtisch und stöpsle das Telefon aus der Telefondose. Erst nach Ende des Lernens stöpselst du das Telefon wieder ein - das Telefon ist nämlich der größte Störfaktor beim Lernen!

3. Weitere Ablenkungsmöglichkeiten ausmerzen

Räume vorher deinen Schreibtisch komplett frei und leg nur die Bücher und Materialien darauf, die wichtig sind. So wandert dein Blick nicht auf Fotos oder andere Papiere. Abgeschaltet gehören Fernseher und Radio. Eine ruhige CD ist hingegen als leise Hintergrundmusik erlaubt.

4. Belohne dich!

Wer viel arbeitet, der hat sich auch etwas Belohnung verdient. Eine Packung Kekse (ohne Schokolade!) oder die bereits beschriebene Thermoskanne mit Tee können Wunder wirken. Im Sommer könnte auch ein eisgekühlter Orangensaft helfen. Fernsehen ist übrigens nicht als Belohnung geeignet. Ein langes Telefonat mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund nach getaner Arbeit eignet sich hingegen viel besser, um abzuschalten.

5. Erledige Störquellen.

Wie viel schneller könntest du den Stoff hinter dich bringen, wenn du nicht ständig durch das Telefon gestört würdest? Festnetztelefon und Handy gehören abgeschaltet, Familienmitglieder oder andere Mitbewohner müssen informiert werden, dass du nicht zu Gesprächen bereit bist. Unser Tipp: Lass deine Eltern sagen, dass du z.B. erst ab 21:00 Uhr wieder erreichbar bist. Wer "nur mal so" anrufen wollte, wird dich nicht wieder nerven. Und wer dir etwas wichtiges z.B. zur Abendplanung mitteilen wollte, kann ja auch von dir zurück gerufen werden.

6. Pausen sind wichtig

Es bringt nichts, stundenlang über Büchern zu hängen und zu verzweifeln. Man erstickt sich selbst in Selbstmitleid und hat gleichzeitig ein schlechtes Gewissen weil man denkt, man hätte mehr lernen und besser aufpassen müssen. Das einzige Mittel gegen den Frust: Schaff dir einen "Stundenplan". Teile den Lernstoff in Einheiten zu je einer Stunde auf. Jede Stunde machst Du eine Pause von fünf bis zehn Minuten, in denen du nach draußen gehst, dich bewegst oder ein wenig bei geschlossenen Augen entspannst. Müdigkeit kann am besten durch ein Spaziergang im Freien vorgebeugt werden. Während ein Kaffee noch erlaubt ist, sollten andere Aufputschmittel wie Kaffeetabletten auf jeden Fall ausgespart werden.

7. Bringe Struktur in deinen Lernstoff

Erstelle dir Gedächtnisstützen! Schmierzettel eignen sich wunderbar zur Niederschrift von Inhalten, die man sich einfach nicht merken kann. Direkt nach jeder Pause schaust du dir die Zettel wieder an und kümmerst dich um die wirklich wichtigen Themen. Ruhig Blut: Man kann nicht alles wissen und das wird auch niemand von dir verlangen. Jeder Stoff - und sei er noch so langweilig - ist zu kapiern. Es kommt nur auf die Technik und etwas Ausdauer an!

8. Entspannung nach dem Streß

Sport ist gut, um vom "Lernstreß" herunter zu kommen. Auch ein gepflegtes Ballerspiel auf deinem Computer oder ein kleiner Spaziergang helfen, sich abzureagieren. Merke: Das Lernen sollte nicht zu einer unliebsamen Pflicht verkommen, sondern eher voll in deinen Tagesablauf integriert sein. Erst wenn es genauso selbstverständlich für dich ist, ein Lehrbuch aufzuschlagen, wie dir deine Zähne zu putzen, hast du es geschafft.

9. Lebe gesund

Halte während des Lernens den Grundsatz "Keine Kalorien, kein Alkohol, keine Zigaretten" ein. Stopf dich nicht mit Schokolade voll, was du später sowieso wieder bereuen würdest. Gegen ein gepflegtes Bier nach getaner Arbeit ist nichts einzuwenden, aber wer nach dem Lernen eine ganze Kiste platt macht, wird sich erstens nicht mehr an alles erinnern können und zweitens am nächsten Morgen erhebliche Probleme haben, seinen Zeitplan durchzuziehen.

10. Wenn gar nichts mehr hilft...

Es ist mitten in der Nacht. Am nächsten Morgen schreibst du eine wichtige Klassenarbeit. Du hast das Gefühl, nichts zu können, kannst nicht einschlafen. Mutters Schlaftabletten tastest du jetzt besser nicht an, der Fernseher wird dir auch nicht helfen. Es hört sich vielleicht seltsam an, aber das einzige was in dieser Situation hilft ist ein gutes Buch zu lesen. Kein Lehrbuch, sondern einen Roman. Du wirst feststellen: Nach gelesenen 10 Seiten aus einem Buch, das nichts mit dem Lernen zu tun hat, fallen auch dir die Äuglein zu.