



Lernen ist wie Rudern gegen den Strom – sobald man aufhört, treibt man zurück.

Benjamin Franklin

Immer wieder stehen Prüfungen oder neue Aufgaben an, auf die Du Dich ausgiebig vorbereiten, also lernen, musst.

Denn: Auch nach der Schulzeit ist das Lernen nicht vorbei.

Nur mit Lernbereitschaft, den richtigen Methoden und einer Portion Durchhaltevermögen bist Du den anstehenden Aufgaben gewachsen.

Mit dem Lernen kann es richtig losgehen, wenn Du Deine Vorbereitung erledigt hast:

- Verschaffe Dir einen Überblick über den relevanten Stoff
- Trage sämtliches vorhandenes Material zusammen
- Erarbeite eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigen Bereiche

**Um Dein Lernziel zu erreichen, musst Du Deine Zeit genau einteilen.
Dir hilft dabei:**

- **Ein Wochenplan**
in dem Du die Themenschwerpunkte der einzelnen Tage notierst
(hier sollten auch Freizeitaktivitäten und andere Verpflichtungen eingeplant werden)
- **Ein Tagesplan**
achte hierbei auf Deine individuellen Leistungsphasen und auf ausreichend Pausen

Stecke Dir bei Deinem Vorhaben realistische Ziele, sonst gerätst Du unter Zeitdruck und der Frust ist groß, wenn Du sie nicht erreichst.

Es gibt verschiedene Methoden den Lernstoff im Gehirn zu verankern.
Welche Techniken kennst Du?

Das sind einige Klassiker:

- **Lernen mit allen Sinnen**
 - mache Dir Notizen zum Erlernten
 - markiere wichtige Abschnitte farbig
 - Spreche Zusammenfassungen auf Deinen MP3-Player und höre diese in der Freizeit (z.B. unterwegs im Auto)
- **Lernen in der ganzen Wohnung**
 - Verteile wichtige Notizen in der Wohnung, so kannst Du auch beim Anziehen der Schuhe oder beim Zähneputzen deine Vokabeln lernen
- **Eselsbrücken**
 - Lustige Verbindungen oder Bilder helfen Dir, Dich an Gelerntes zu erinnern
- **Wiederholung**
 - Ohne Wiederholung gerät bereits Erlerntes schnell in Vergessenheit
 - Plane feste Wiederholungszeiten am besten gleich in Deinen Tagesablauf ein

So lernst Du erfolgreich:

- Erkenne den Sinn des zu lernenden Stoffs!
- Mache Dir Deine Ziele klar und behalte sie im Auge!
- Teile Dein Hauptziel in mehrere kleine und ebenso konkrete Zwischenziele ein!
- Führe Dir Deine Teilerfolge vor Augen, und nimm Dir die Zeit, Dich auch darüber zu freuen!
- Versuche möglichst viele verschiedene Motive zur Verstärkung der Motivation einzusetzen!
- Nutze auch Anreize von außen zur Motivationsverstärkung, z.B. durch Belohnung!
- Meide Motivationsstörungen!