

Tipps zum erfolgreichen Lernen

Die schlechte Nachricht zuerst: Es gibt keinen "einfachen" Weg, zu lernen. Es gibt keinerlei Abkürzungen oder Tricks, die Ihnen das Lernen ersparen. Erfolgreiches Lernen erfordert Anstrengung und Zeitaufwand! Dennoch gibt es einige Tipps, die Ihnen dabei helfen können, Ihren Lernprozess effektiv zu gestalten. Im Folgenden haben wir diese für Sie übersichtlich zusammengefasst. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie aus, welche dieser Strategien Ihren individuellen Lernprozess besonders gut unterstützen.

✓ Schaffen Sie eine optimale Lernatmosphäre

Eine passende Lernumgebung ist der erste wichtige und grundlegende Schritt, um die Lernsituation zu verbessern. Am besten lernen Sie an einem ruhigen, störungsfreien Ort. Dies kann entweder an einem festen Arbeitsplatz zuhause oder in stimulierender Arbeitsatmosphäre, wie beispielsweise in einer Bibliothek, sein. Einige Menschen können sich besser konzentrieren, wenn im Hintergrund klassische Musik läuft, oder ihre Erinnerungsleistung verbessern, wenn sie regelmäßig den Lernort wechseln. Gleichzeitig sollten Sie sich in Ihrer Lernatmosphäre wohlfühlen, Ihren Arbeitsplatz so auswählen, dass alle für das Lernen benötigten Materialien zugänglich sind und in regelmäßigen Abständen für Frischluft sorgen.

✓ Vermeiden Sie Multitasking

Fokussieren Sie sich auf kurze, aber produktive Lerneinheiten. Idealerweise befindet sich Ihr Smartphone im Flugmodus und außer Reichweite. Auch der Fernseher sollte ausgeschaltet sein. Ihr Schreibtisch sollte genügend Platz bieten und aufgeräumt sein. So halten Sie all die Ablenkungsquellen so gering wie möglich.

✓ **Bringen Sie sich in den richtigen „Lernmodus“**

Um gut und effektiv zu lernen, müssen Sie sich in den richtigen „Lernmodus“ bringen. Doch wie funktioniert das? Nutzen Sie das sog. „Priming“. Hierbei voraktivieren Sie Ihr Gehirn für den Lernstoff und bereiten es auf das neu zu erlernende Thema vor, indem Sie sich bereits vorhandenes Wissen in Erinnerung rufen und gezielt Fragen formulieren. So schalten Sie Ihr Gehirn in einen aktiven Such- und Aufnahmefokus. Zudem kann die Lernleistung durch eine positive Grundstimmung während des Lernens um ein Vielfaches erhöht werden. Deshalb sollten Sie Stress vermeiden, sich keinem Druck durch zu hoch gesetzte Lernziele aussetzen und nicht „zwischen Tür und Angel“ lernen. Vielmehr sollten Sie sich genügend Zeit nehmen, um vor dem Lernen zur Ruhe zu kommen und sich mit Hilfe von speziellen Entspannungstechniken (z.B. Meditation, Atemübungen, etc.) oder Sport zu entspannen.

✓ **Schaffen Sie sich Freiräume für das Lernen**

Sie sitzen am Schreibtisch, starren auf Ihre Unterlagen und sind mit Ihren Gedanken ganz woanders? Hatten Sie als Schüler/-in zuhause ausreichend Freiraum, um Ihre Hausaufgaben zu erledigen und sich auf die bevorstehenden Prüfungen vorzubereiten, so haben Sie als Erwachsener oftmals nicht mehr die benötigte Zeit, um zu lernen. Denn nach einem Arbeitstag warten oftmals zunächst Familie, Hobbies und Haushalt. Versuchen Sie deshalb, sich Zeit und Raum für das Lernen zu verschaffen und das Drumherum so gut wie möglich zu organisieren. Hierzu zählen beispielsweise private Verpflichtungen, der Arbeitsalltag und die persönliche Lernumgebung (z.B. Schreibtisch, funktionsfähiger Drucker, Laptop, etc.).

✓ **Gönnen Sie sich (aktive) Lernpausen**

Machen Sie ausreichend Pausen, um die optimale Aufnahmefähigkeit beizubehalten und Ihre Nerven zu schonen. Idealerweise sollten Sie nach 30 Minuten eine kurze Pause (ca. fünf Minuten) einlegen. Nach ca. zwei Stunden sollten Sie 15-20 Minuten und nach ca. vier Stunden 60-120 Minuten Pause machen. Während der Erholungspausen eignen sich neben einem Spaziergang an der frischen Luft auch hervorragend Sport, alltägliche Arbeiten (z.B. Putzen, Kochen, Einkaufen, etc.) oder ein Gespräch bzw. Treffen mit einer/-m Bekannten. Durch die Ablenkung bekommen Sie einen freien Kopf und neue Energie sowie Motivation. Von geistigen Anstrengungen während der Pausen, wie beispielsweise Zeitungslesen, ist eher abzuraten.

✓ **Achten Sie auf die „richtige“ Lerndauer**

Idealerweise teilen Sie sich Ihren „Lern-Tag“ in zwei Vier-Stunden-Blöcke ein, die durch eine Erholungspause (Dauer: ca. 60 bis 120 Minuten) getrennt sind. Beachten Sie, dass nicht jeder Mensch acht Stunden am Tag lernen kann. Steigern Sie daher Ihre Lerndauer langsam und verlängern Sie Ihre Arbeitszeit nicht durch Kürzen oder Verzicht der Erholungspausen. Denn: Verteiltes Lernen ist deutlich effektiver und Pausen gehören zum Lernprozess dazu bzw. unterstützen diesen.

✓ **Teilen Sie sich Ihren Lernstoff ein und setzen Sie sich machbare Ziele**

Wichtig ist, dass Sie sich kleine Etappen- und Tagesziele setzen, denn ein strukturiertes Lernen wirkt positiv und motivierend. Optimal kann dies mittels eines Lern- oder Wochenplans umgesetzt werden. So erhalten Sie einen Überblick, was Sie alles noch lernen müssen und wie viel Zeit Sie dafür zur Verfügung haben. Zudem vermeiden Sie dadurch das sog. Panik-Hau-Ruck-Lernen. Wichtig: Planen Sie bereits von Beginn an so, dass Sie sich am Tag vor der Prüfung nichts Neues mehr aneignen müssen. Außerdem braucht Lernen Erfolgsergebnisse. Setzen Sie sich also Lernziele, die machbar und adäquat sind, und reduzieren Sie Ihren Lernstoff auf ein machbares Maß.

✓ **Übung macht den Meister**

Lernen klappt nicht auf Knopfdruck, sondern braucht eine gewisse Beharrlichkeit. Wiederholen Sie deshalb den Lernstoff immer wieder und in regelmäßigen Abständen. So können Sie nicht nur überprüfen, ob Sie das Gelernte auch wirklich beibehalten haben, sondern können das nach und nach erlernte Wissen miteinander verknüpfen und dadurch ein Gesamtverständnis aufbauen. Geben Sie bei einem Misserfolg nicht auf, sondern motivieren Sie sich selbst, dass Sie es schaffen können.

✓ **Überlegen Sie nicht zu lange**

Sie grübeln seit Minuten, aber das bereits Gelernte fällt Ihnen einfach nicht mehr ein? Kein Problem, schlagen Sie es einfach nach! Zu langes Überlegen führt laut einer US-Studie dazu, dass man die Antwort auch in Zukunft nicht weiß. Grund hierfür ist, dass im Gehirn eine Art „Fehlermeldung“ abgespeichert wird. Zudem ist es in der Lern- und Vorbereitungsphase völlig normal, sich nicht alles sofort merken zu können.

✓ **Überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“**

Oftmals ist die Motivation, mit dem Lernen zu beginnen, das größte Problem und man schiebt es so lange auf, bis sich ein riesiger „Lernberg“ angehäuft hat. Probieren Sie doch einmal den 10-Minuten-Trick aus: Setzen Sie sich für zehn Minuten an Ihren Schreibtisch. Sie werden gar nicht merken, dass die zehn Minuten bereits vorüber sind und machen einfach weiter. Bleiben Sie jetzt am Ball, denn Ihr „innerer Schweinehund“ ist überwunden.

Literaturnachweis:

Metzig, W. & Schuster, M. (2016): Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen (9. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer

Rost, F. (2018): Lern- und Arbeitstechniken für das Studium (8. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.