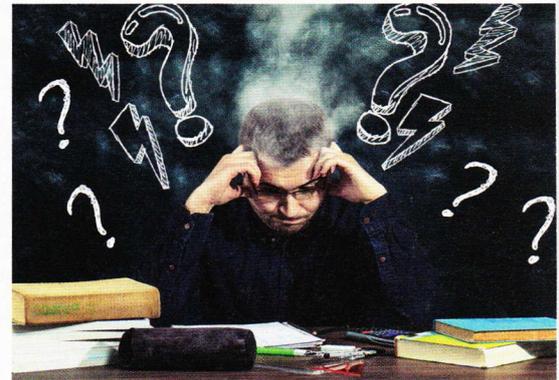


Wie lernt man zu lernen?

Jaja, „Lernen“, das ist so ein Wort, bei dem sich manchem die Haare sträuben. Gerade in der Sommerzeit fällt es uns noch schwerer, die Motivation zum Lernen aufrecht zu erhalten. Viel lieber würden wir mit Freunden am See entspannen oder in einem Café sitzen und ein Eis essen. Aber was bringt es uns, der Versuchung zu verfallen und am Ende nicht unser gewünschtes Ziel erreicht zu haben? Es liegt an uns selbst. Wie haben es unserer Eltern immer so schön zu uns gesagt: „Ihr lernt nicht für uns, sondern für euch selbst.“ Vielen hängt dieser Spruch zum Halse raus – das macht ihn aber nicht unwahr.

Von Daniela Gieseler und André Schwahn¹



Wie motiviere ich mich zum Lernen?

Jeder hat unterschiedliche Anreize, um sich zu motivieren. Die meisten nutzen ihre intrinsische Motivation, also die Motivation, die von innen herauskommt. Wer beispielsweise schon einmal für eine Prüfung gelernt und diese dann auch erfolgreich abgeschlossen hat, möchte dieses Gefühl immer wieder haben. Denn kaum etwas fühlt sich besser an, als der Erfolg und dass man dafür hart gearbeitet/gelernt hat.

Im Gegenzug kann auch die extrinsische Motivation, also die Anreize von außen, ein Mittel sein, das uns zum Lernen motiviert. Wenn beispielsweise ein Unternehmen für die Auszubildenden eine Prämie für besonders gute Abschlussnoten in der Prüfung auspreist.

Die wichtigste Frage ist also: „**Was motiviert mich?**“

¹ Daniela Gieseler (Staatlich geprüfte Betriebswirtin) ist Inhaberin von AzubiScout. Sie berät als Ausbildungsexpertin ihre Kunden rund um das Thema Ausbildung, unter anderem an der Akademie für Ausbildung. Infos: www.AzubiScout.com. Im Frühjahr 2020 erschien zudem ihr Fachbuch „So geht Ausbildung heute“. André Schwahn (Geprüfter Fachwirt) ist Ausbilder und Dozent bei AzubiScout. Unter anderem betreut er den Ausbilder-Blog von AzubiScout, in dem kostenlos Tipps und Informationen für Ausbilder geboten werden. Mehr dazu unter www.AzubiScout.com/kategorie/ausbilder-blog/.

Eine perfekte Lernumgebung schaffen

Du möchtest Lernen? Super. Aber wie und wo? Schaffe dir eine Umgebung, in der du dich wohl fühlst. Am besten eignet sich eine strukturierte, aufgeräumte Umgebung. Warum aufgeräumt? Ganz einfach. Unser Gehirn lässt sich gerne beim Lernen von allen möglichen Störfaktoren ablenken. Wenn also Kleidung vom Vortag noch irgendwo im Zimmer „rumliegt“, dann sagt sich der Kopf: „Ich muss die Kleidung noch wegräumen.“ Dies ist nur einer von vielen Reizen aus der Umgebung, die dich immer wieder vom Lernen ablenken und die Konzentration stören.

Weiterhin sollte die Lernumgebung ruhig sein. Aber auch entspannt. Das bedeutet also nicht, dass „Totenstille“ herrschen muss. Viele hören gerne klassische Musik oder einfach Musik, die sie mögen. Ich kenne auch Menschen, die Rock ‘n Roll hören und sich dabei auf ihre Lerneinheiten konzentrieren. Grundsätzlich gilt aber, dass Musik, die du bewusst wahrnimmst (mitsummen, sich auf den Text konzentrieren, etc.) dem Lernen eher abträglich ist.

Das Zimmer sollte gut beleuchtet sein, achte also auf genug Sonneneinstrahlung und am Abend auf eine gute Beleuchtung. Hier empfehle ich indirektes Licht, da es immer schwer für die Augen ist, wenn man Licht direkt auf sich gerichtet hat.

Ein guter Lernplan ist unabdingbar

Einfach wild alles durcheinander zu lernen, hat absolut keinen Mehrwert. Erstelle dir einen Lernplan.

Beantworte dazu die folgenden Fragen:

1. Was sind die Inhalte meiner Lerneinheiten?

Erstelle dir erst einmal einen Plan darüber, um welches Thema es geht und welche Inhalte (beispielsweise Lernfelder) für die Klausur/Prüfung relevant sind.

2. Welche Inhalte muss ich intensiver behandeln und was muss ich vielleicht nur einmal kurz wiederholen?

Lege die Schwerpunkte beim Lernen auf die Themen, die du noch nicht gut verstanden hast und die Probleme bereiten könnten. Du brauchst deine Energie nicht damit verschwenden, Inhalte zu lernen, die du schon gut kannst. So sparst du Zeit für die „wichtigen“ Lerninhalte.

3. Inhalte und Informationen zusammenstellen.

Wenn du dich festgelegt hast, suche alle Informationen zusammen, die du zu den Themen hast. Die Unterlagen aus der Berufsschule, Notizen, Fachliteratur und ggf. Informationen aus dem Internet. Bei letzterem empfehlen wir immer zu prüfen, wie vertrauenswürdig die Quelle ist und ob die bereitgestellten Informationen korrekt sind.

Fasse die Inhalte komprimiert zusammen und fokussiere dich auf die wichtigsten Informationen. Der beste Weg, um in dieser „Aufbereitungsphase“ bereits intuitiv mit dem Lernen zu beginnen ist, die Informationen händisch zusammen zu fassen. Bei diesem Vorgehen beginnt unser Gehirn bereits mit der Verarbeitung der Informationen. Durch die haptische Tätigkeit (das Aufschreiben) prägen sich Inhalte besser ein.

Ein Beispiel dazu ist der Spickzettel. Wer sich früher in der Schule den einen oder anderen Spicker für eine Klausur vorbereitet hat, kennt diese Situation vielleicht. Durch das Verfassen des Spickers verfestigen sich die Inhalte und der Spickzettel wird bei der Klausur meist nicht mehr benötigt, da wir genau wissen, was darauf steht. Somit hat er seinen Zweck erfüllt.

Lernmethoden auswählen

Jeder Mensch lernt anders. Die eine Person braucht einfach einen Text zum Lesen (visuell), manchem reicht es, sich einen Vortrag anzuhören (auditiv), die anderen wiederum müssen sich in der Gruppe austauschen (kom-

munikativ) und wiederum andere müssen etwas in die Hand nehmen und es erforschen (motorisch, haptisch).

Der Mix macht es. Versuche so zu lernen, dass alle Sinne angesprochen werden und es dir Spaß macht. Wenn du das geschafft hast, kommt der Erfolg von ganz allein.

Welche Lernmethoden gibt es? Wir wollen dir ein paar Lernmethoden vorstellen, die vielleicht zukünftig deinen Lernalltag verändern werden.

Die Lernkartei

Einige denken jetzt bestimmt gerade „Laaaaangweilig!!!“ Ich sage: „Falsch gedacht“.

Sicherlich ist die Lernkartei keine neue Erfindung. Aber mal Hand aufs Herz. Wer hat diese Methoden schon einmal ausprobiert? Wahrscheinlich die wenigsten.

Dabei lässt sich mit Lernkarteikarten komprimiertes Wissen hervorragend darstellen. Das Vorgehen ist dabei ganz einfach. Wähle für ein Thema eine bestimmte Farbe (Karteikarten gibt es in allen möglichen Farben, schau einfach mal bei den Schreibwarenhersteller deines Vertrauens vorbei). So kommst du nicht mit dem Lernstoff durcheinander. Versuche mit maximal 20 Karteikarten ein Thema vollständig darzustellen. Wenn du zu viele Karten anlegst, tritt schnell eine Demotivation ein. Bei der Beschriftung solltest du darauf achten, dass so wenig Text wie möglich und so viel wie nötig auf einer Karteikarte draufsteht. Auch Bilder sind erlaubt, da diese eine visuelle Unterstützung bieten.

Lege eine Karteibox mit 4 - 5 Fächern an. Immer wenn eine Karteikarte richtig beantwortet wurde, wandert diese ein Fach weiter. Sobald die Kartei einmal nicht oder falsch beantwortet wurde, muss diese zurück in das erste Fach gelegt werden. Das erste Fach sollte täglich bearbeitet werden (das dauert meist nur 5 Minuten), nach hinten werden die Abstände größer (z. B. Fach 2 alle 4 Tage, Fach 3 wöchentlich, Fach 4 alle 2 Wochen und falls vorhanden Fach 5 monatlich).

Bei der Lernkarteimethode liegt das Geheimnis klar in der Wiederholung (mit den vielen Fächern über mehrere Wochen immer wieder). Durch das ständige Wiederholen der Aufgaben prägt sich das Wissen in das Langzeitgedächtnis ein.



Tipp

Nimm dir bei dieser Methode nicht mehr als 5 Themen bei einer Lerneinheit vor. Das sorgt nur für Verwirrung und das führt wiederum zu Misserfolgen beim Lernen. Ich empfehle maximal zwei Themen, die gleichzeitig mit der Lernkartei bearbeitet werden sollten.

Sicherlich nimmt die Vorbereitung einige Zeit in Anspruch, aber auch hier beginnt der Lernprozess bereits beim Verfassen der Lernkarteien.

Eine Mindmap erstellen

Eine weitere simple Methode des Lernens gelingt mit der Mindmap. Hierbei konzentrierst du dich lediglich auf Schlüsselwörter, die dich nach einiger Zeit dazu befähigen, das Wissen hinter diesen Wörtern abzurufen. Im Mittelpunkt der Mindmap steht immer ein zentraler Begriff. Gehen wir einfach ein kleines Beispiel durch, um dir diese Methode näher zu bringen.

Beispiel

Du beschäftigst dich mit den Theorien des Zeitmanagements und liest ein Kapitel über das Eisenhower-Prinzip und über die ALPEN-Methode.

Im Zentrum der Mindmap steht der Begriff „Zeitmanagement“. Anschließend erstellst du kleine „Äste“ mit den Begriffen „Eisenhower-Prinzip“ und „ALPEN-Methode“, die an den zentralen Begriff angeheftet werden. Bei dieser einfachen Thematik benötigst du keine weiteren „Äste“. Wenn du die beiden Begriffe liest, fallen dir sofort die dazugehörigen Inhalte ein und du bist in der Lage, diese Theorien zu erklären.

Bei komplexeren Themen wird die Mindmap deutlich weitläufiger. Achte bitte immer darauf, mit maximal zwei Wörtern pro Ast zu arbeiten.

Wenn du ein Kapitel von einem Buch zusammenfassen möchtest, markiere dir die wichtigsten Begriffe und verwende diese für deine Mindmap.

Die Erstellung ist gar nicht so aufwendig. Sicherlich muss man dabei erst einmal den besten Weg für sich selbst finden. Sprich, mit welchen Begriffen kann ich am meisten Informationen abrufen? Wenn du den Dreh raus hast, wirst du feststellen, dass es riesigen Spaß macht, mit einer Mindmap zu lernen.

Zeiten planen

Die Frage, wann die beste Zeit zum Lernen ist, muss jeder für sich selbst beantworten. Wer mitten in der Ausbildung steckt, lernt meistens am späten Nachmittag oder abends, da man vorher seine Zeit auf der Arbeit

verbringt. Manche lernen auch gerne vor der Arbeit, weil Sie morgens frischer im Kopf sind und besser Informationen aufnehmen können.

Wenn du das für dich geklärt hast, geht es in die zeitliche Planung von Lerneinheiten. Hier möchte ich die Pomodoro-Technik zur Sprache bringen. Bei dieser Technik teilst du die Lerneinheiten in 25-Minuten-Blöcke mit einer anschließenden 5-Minuten-Pause ein. Das bedeutet, dass eine Lerneinheit 30 Minuten lang ist. Mache dir also Gedanken, wie eine Lerneinheit aussehen soll. Du solltest in den 30 Minuten nicht in Stress verfallen.

Wiederhole diese Lerneinheiten vier Mal am Stück und legen dann eine größere Pause ein. Diese sollte mindestens 30 Minuten betragen. Du kommst also insgesamt auf eine Lernzeit von zweieinhalb Stunden inkl. Pausen. Das ist eine ganze Menge, aber ich verspreche dir, mit dieser Technik vergeht die Zeit wie im Flug.

Achte bitte auch unbedingt darauf, dass du nicht „ZU VIEL“ lernst. Das Sprichwort „Viel hilft viel“ ist hier nicht zutreffend. Versuche also bitte nicht 5 Stunden am Tag zu lernen. Das hältst du nicht lange durch und es ist wenig effektiv. Gib deinem Gehirn die Möglichkeit, das Erlernte zu verarbeiten. Das bedeutet aber auch, dass du dir gelegentlich einen Tag Pause gönnen solltest. Unternimm etwas, was dir Spaß macht und denk nicht permanent nur ans Lernen. Auszeiten sind erlaubt und motivieren uns für die nächste Lerneinheit.

Wenn du viel „Stoff“ zum Lernen hast, musst du rechtzeitig anfangen, um nicht in Stress zu verfallen. Die Vorbereitung des Lernstoffes nimmt auch Zeit in Anspruch. Dies sollte bei der Planung Berücksichtigung finden. Generell ist es besser, jeden Tag eine halbe Stunde bis Stunde zu lernen, als einmal in der Woche 5 Stunden.

Mein persönlicher Tipp: Ernährung und Bewegung

Ja, richtig gelesen. Eine gesunde Ernährung gehört auch zum Lernen dazu. Zuviel Zucker wirkt sich negativ auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Vermeide bitte auch potenzielle „Wachmacher“ mit viel Koffein. Wenn du müde wirst, ist das ein klares Zeichen deines Gehirns, dass es erschöpft ist. Gönn dir also immer wieder mal Pausen. Bewege dich und treibe Sport zum Ausgleich. Mit körperlicher Fitness wird auch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. „Kondition ist gleich Konzentration“, ist hier das passende Sprichwort. Am besten gönnst du dir Bewegung an der frischen Luft, z. B. einen Spaziergang in den Lernpausen – denn Sauerstoff hilft dem Gehirn zusätzlich.