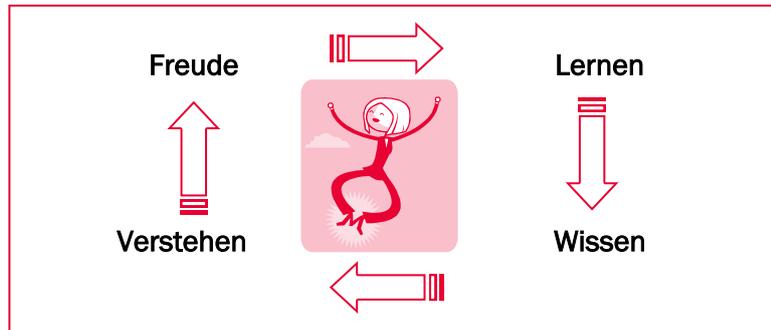


Lernen, Wissen, Verstehen, Freude

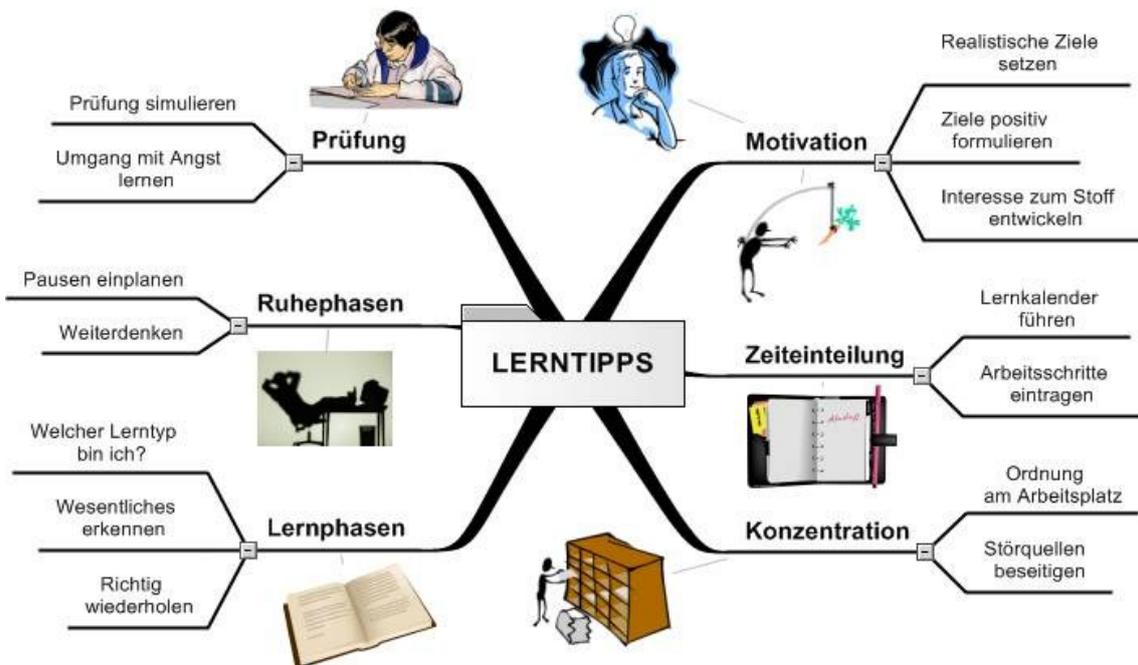
Oberstufe

Lernen hat immer etwas damit zu tun, sich Wissen anzueignen. Wissen hat immer etwas mit Verstehen zu tun. Verstehen ist oft mühsam und langwierig. So macht auch Lernen nicht immer Spaß. Lernen ist meist anstrengend.

Erst wenn ich gewisse Kenntnisse habe, entwickelt sich Interesse. Auch Spaß und Freude stellen sich erst später ein.



Die folgende Mindmap zeigt, dass das **eigentliche Lernen** mit vielen anderen Bereichen verknüpft ist, mit der *Motivation, der Zeiteinteilung, der Konzentration, den Pausen und dem Simulieren von Prüfungen*. Lesen Sie die folgenden Informationen durch und beantworten Sie für sich die Fragen bzw. Aussagen. Immer dann, wenn Sie mehrere Aussagen mit NEIN beantwortet haben, sollten Sie Ihre Lernstrategien überdenken und – wenn möglich – ändern.



Karl LAHMER, Februar 2007

© 2007 Schulbuchverlag E. DORNER Wien



Motivation

Oberstufe

Formulieren Sie realistische und positive Ziele: *Ich werde mich für die nächste Schularbeit nach dem von mir erstellten Zeitplan vorbereiten.* Ein solches Ziel ist umsetzbar, liegt allein in Ihrer Hand und ist auch nicht mit allzu viel Leistungsdruck verbunden. Wenn Sie in einem Fach schlecht sind und sich erwarten, nach einer kurzen Lernzeit würde sich sofort der Erfolg einstellen, frustrieren Sie sich selbst. Der Erfolg stellt sich meist erst nach einer längeren und konsequenten Lernphase ein.

Gönnen Sie sich nach jeder erledigten Aufgabe eine kleine Belohnung: *Belohnen Sie sich selbst.* Versuchen Sie, Interesse gegenüber dem Stoff zu entwickeln. Wenn Sie sich für ein Fach oder ein Thema interessieren, geht alles leichter.

Meine Motivation	eher JA	eher NEIN
Ich stelle hohe Anforderungen an mich, z. B. dass ich mit einem Befriedigend oder Genügend unzufrieden bin.		
Ich erledige Hausaufgaben meistens rechtzeitig.		
Ich schiebe schwierige Aufgaben nicht hinaus.		
Ich mache auch in den <i>uninteressanten Fächern</i> alle Hausübungen.		
Für nicht gemachte Hausübungen suche ich nicht nach Ausreden, sondern mache mich selber dafür verantwortlich.		



Zeiteinteilung

Es ist keine Zeitverschwendung, sich einen Lernplan zu erstellen. Tragen Sie in diesen Kalender alle Aufgaben ein, die zu erledigen sind. Planen Sie ökonomisch:

- Für Vokabeln, Formeln und schwierige Texte planen Sie maximal 20 Minuten ein, anschließend wechseln Sie zu Aufgaben, die schriftlich erledigt werden können.
- Wiederholungen von Vokabeln, Formeln und schwierigen Texten planen Sie mehrmals am Tag ein, in den ersten Tagen öfters. Für Aufsätze und mathematische Beispiele können Sie problemlos zwei Stunden einplanen, ohne überfordert zu sein.
- Für Wiederholungen eignet sich recht gut die Zeit vor dem Schlafengehen.

Meine Zeiteinteilung	eher JA	eher NEIN
Ich habe einen Kalender, in dem alle Aufgaben, die zu erledigen sind, eingetragen werden.		
Ich erstelle drei Wochen vor Schularbeiten einen Lernplan.		
Ich erledige meine Aufgaben regelmäßig ohne Aufschub.		
Unter Druck kann ich nicht lernen.		





Konzentration

Oberstufe

Ordnen Sie Ihren Schreibtisch so, dass Sie alles finden und vom Chaos nicht abgelenkt werden. Schalten Sie Lärmquellen, vor allem beim Lernen von Vokabeln und schwierigen Inhalten, aus. Lernen Sie nicht im Liegen, die Aufmerksamkeit nimmt rasch ab.

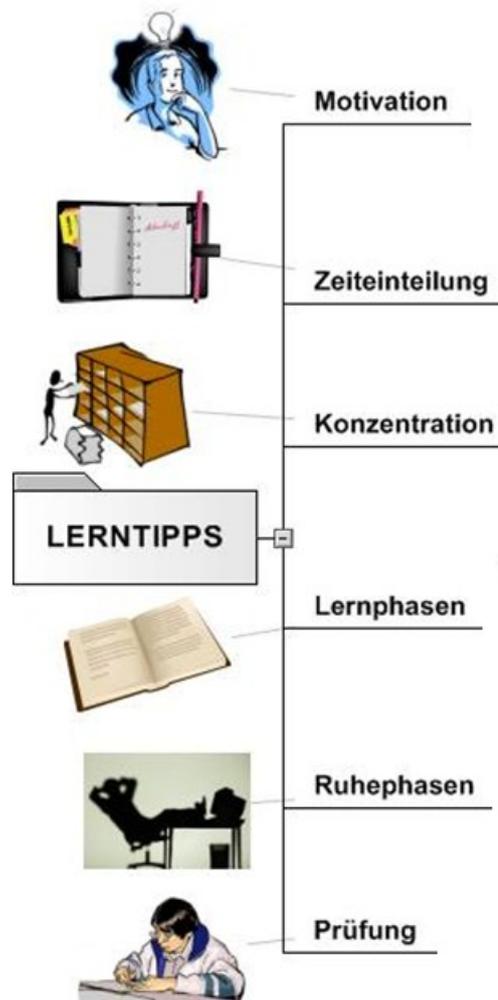
Meine Konzentration	eher JA	eher NEIN
Weder schlechte Laune noch bevorstehende Partys lenken mich vom Lernen ab.		
Aufpassen in der Schule fällt mir leicht.		
Wenn ich lerne, bin ich bei der Sache; meine Gedanken schweifen kaum ab.		



Lernphasen

Was sollten Sie unbedingt beachten, um Ihr Lernen ökonomisch zu gestalten.

- *Welcher Lerntyp bin ich?* Die meisten sind Mischtypen mit einer Tendenz zum visuellen Lerntyp. Für alle Lerntypen gilt: Im Unterricht aufpassen und Fragen stellen, Lernmaterialien selber gestalten, auf Kopien Wichtiges farblich kennzeichnen, Übungen allein oder in Gruppen bearbeiten und Gelerntes mit bereits vorhandenem Wissen verknüpfen.
- *Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können:* Wenn Sie einen Text lesen, achten Sie auf Wiederholungen, Gegenüberstellungen, kursiv Gedrucktes und Fachausdrücke. Sie müssen immer vom Überblick zum Detail lernen. Einen Überblick verschaffen Sie sich durch eine Mindmap oder ein Organigramm.
- *Jedes Wissen ist sinnvoll, wenn es verknüpft ist:* Egal was Sie lernen, Sie müssen es verknüpfen. Beim Vokabellernen versuchen Sie es mit Eselsbrücken, Zahlen verknüpfen Sie mit Geschichten oder Bildern, schwierige Texte formulieren Sie in eigenen Worten.
- *Richtig wiederholen:* Wir können im Normalfall 20 bis 30 Minuten lang neue Informationen aufnehmen. Wenn Sie also eine halbe Stunde einen neuen Stoff gelernt haben, müssen Sie diesen in Form von Übungen wiederholen und weiter verarbeiten. Wiederholen Sie den neu gelernten Stoff in den ersten drei Tagen öfters. So wird das Vergessen wesentlich reduziert



Oberstufe

Meine Lernphasen	eher JA	eher NEIN
Ich lerne nie etwas, ohne es zu verstehen.		
Wichtiges kann ich von Unwichtigem unterscheiden.		
Wenn ich etwas lese, denke ich immer mit.		
Neues versuche ich immer mit bereits Bekanntem zu verknüpfen.		
Ich gliedere den Stoff, indem ich ihn exzerpiere.		
Beim Lernen stelle ich mir immer Fragen zum Gelernten.		
Wenn ich nach Hause komme, wiederhole ich beinahe täglich den Stoff der Hauptfächer.		
Das Wichtigste notiere ich auf Karteikarten oder Notizzettel.		
Wenn die Lehrperson etwas erklärt, denke ich mit und stelle gleich Fragen.		
Ich fertige eigene Skizzen an und stelle Zusammenhänge mit bereits Bekanntem her.		
Wenn ich etwas Neues lerne, wiederhole ich es in den ersten Tagen öfters.		



Ruhephasen

Pausen sind wichtig. Kurzpausen von einer Minute legen Sie nach einer Lernzeit von zirka zehn Minuten ein. Nach einer Stunden machen Sie eine Pause von zehn Minuten. Erholungspausen von ca. 45 Minuten legen Sie nach einer Lernzeit von drei Stunden ein.

Meine Zeiteinteilung	eher JA	eher NEIN
Ich mache gezielt nach den oben angeführten Regeln Pausen.		
Nach dem Lernen entspanne ich mich, indem ich nichts tue.		

Wichtig:

Nach dem Lernen keine aufregenden Computerspiele. Diese überlagern das Gelernte und lassen keine Speicherung im Langzeitgedächtnis zu.





Prüfung

Oberstufe

Versuchen Sie, bereits beim Lernen Prüfungen zu simulieren. Handelt es sich um eine schriftliche Prüfung, bei der viele Details abgefragt werden? Oder um eine Prüfung, bei der Kreativität gefragt ist?

Mein Prüfungsverhalten	eher JA	eher NEIN
Ich denke bereits beim Lernen, was zur Prüfung kommen könnte.		
Schlechte Noten entmutigen mich kaum.		
Bei Prüfungen bin eigentlich nicht blockiert, d. h., mir fällt immer das ein, was ich gelernt habe.		
Während der Schularbeiten werde ich immer rechtzeitig fertig.		
Ich weiß, was bei einer Frage das Wesentliche ist.		
Ich simuliere (ahme nach) die Prüfungssituation, indem ich z. B. vier Mathematikbeispiele in einer Stunde zu bewältigen versuche, oder indem ich eine Übersetzung, einen Aufsatz zuhause in einer Stunde erledige.		



Resümee

- Für die Motivation und das Lernen sind Sie immer selber verantwortlich.
- Konsequentes Lernen wirkt nicht sofort. Seien Sie geduldig. Der Erfolg stellt sich sicher ein, allerdings erst nach einer längeren Lernphase.
- Pochen Sie auf Ihre Rechte. Das Schulunterrichtsgesetz (<http://www.bmukk.gv.at/schulen/recht/index.xml>) gesteht Ihnen eine Menge an Rechten zu, z. B. dass Ihnen der Stoff, der abgeprüft wird, bekannt ist, dass die Beurteilung transparent ist und vieles mehr.

Internetquellen

http://www.bmukk.gv.at/schulen/service/psych/Schulpsychologie_Lerntip1577.xml

<http://www.studygs.net/deutsch/>

http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/bildung/weiterbildung/special_lerntechiken/index.html

<http://www.lerntipp.at/>

<http://www.br-online.de/br-alpha/geist-und-gehirn-manfred-spitzer-gehirnforschung-ID1213793284225.xml>

