

Elternbrief SPZ



Papier Nr. 9 | 8/2016

Selbstständige Lernorganisation

Ich habe gehört,
ihr wollt nichts lernen.
Daraus entnehme ich:
ihr seid Millionäre.
Eure Zukunft ist gesichert –
sie liegt vor euch im Licht.

Eure Eltern haben dafür gesorgt,
dass eure Füße an keinen Stein stoßen.
Da musst du nichts lernen.
So wie du bist kannst du bleiben.

Sollte es dann noch Schwierigkeiten geben,
da doch die Zeiten wie ich gehört habe,
unsicher sind
hast du deine Führer, die dir genau sagen
was du zu machen hast,
damit es euch gut geht.

Sie haben nachgelesen bei denen
welche die Wahrheiten wissen
die für alle Zeiten Gültigkeit haben
und die Rezepte, die immer helfen.

Wo so viele für dich sind
brauchst du keinen Finger rühren.
Freilich, wenn es anders wäre
müsstest du lernen.

B. Brecht

Vielleicht das Wichtigste: **Misstrauen tötet Lernen. Ich lerne nur dauerhaft, wenn ich von Erfolgserlebnissen ausgehen kann. Lernen unter Strafe, Kritik, Misstrauen, Angst etc. funktioniert nur sehr begrenzt.**

Lehrer bringen den Kindern bei, wie sie lernen können. Eltern bringen ihren Kindern bei, wie sie das Gelernte umsetzen. Dieses Papier enthält unterschiedlichste Ideen, wie man Lernen organisieren und verbessern kann. Es richtet sich in erster Linie an interessierte ältere Kinder oder Jugendliche. Denen würden wir sagen: **Versuche in dem Papier für dich raus zu finden, welche Tipps zu dir passen. Den Rest vergiss einfach.** Natürlich dürfen auch Eltern dieses Papier lesen. Erwarten Sie dabei nicht zu viel von Ihrem Kind. Die Dinge, die hier vorgeschlagen werden, werden auch oft von Erwachsenen nicht umgesetzt.

Hier folgen zunächst einige allgemeine Vorschläge zur Arbeits- und Zeitorganisation:

Monatskalender/Monatsübersicht benutzen:
hier alle Termine für Klassenarbeiten etc. eintragen.

Ins Hausaufgabenheft (für jeden Schultag gibt es eine Extra-Seite mit Datum-Eintrag) werden Hausaufgaben und angekündigte Klassenarbeiten, Tests etc. eingetragen.
Regelmäßig Übungszeiten für Vokabellernen (Karteikarten-System oder PC-Programme) in HA-Heft bzw. Wochenkalender eintragen (täglich 10 Vokabeln lernen: 8 bereits bekannte, 2 neue).

Auf dieser Grundlage in Wochenkalender / Hausaufgabenheft Extra-Vorbereitungszeiten von 10 Minuten/Tag (möglichst verteilt auf mehrere Tage) eintragen (andere Farbe).

Datum	Fach	Hausaufgaben	AHA Was habe ich gelernt?	HÄ? Was ist unklar geblieben?

Denke dabei daran: Gewohnheiten entlasten das Gedächtnis. Alles was du regelmäßig immer wieder machst, speicherst Du so ab, dass es bald automatisch läuft und du nicht mehr extra daran denken musst.

Realistische Zeitplanung bei größeren Projekten (z.B. Referate, Hausarbeiten etc.): ehrlich prüfen, wie lange man hintereinander konzentriert arbeiten kann. Von der realistisch eingeschätzten Arbeitszeit nur zwei Drittel konkret verplanen. Der Plan sollte sehr detailliert sein. Am besten „runterplanen“ bis auf die einzelnen Stunden

Erst Pflicht, dann Vergnügen – d. h. attraktive Freizeitbeschäftigungen nach den Hausaufgaben und den ergänzenden Übungen.

Pause nach Schule und Wiederbeginn der Arbeit mit Hausaufgaben etc. von max. 30 Min (ggfs. externer Signalgeber wie Pieper, Eier-Uhr etc.). Anspruchsvolle Arbeiten eher dann machen, wenn man noch oder wieder im Leistungshoch ist. Weniger anspruchsvolle Arbeiten lassen sich auch im Leistungstief erledigen.

An kleine Pausen zwischen längeren Arbeitseinheiten denken (ca. 5 Minuten Pause à 30 Minuten Arbeitszeit). Lieber zwei Pausen zuviel als eine zuwenig. Versuchen, das Lernen abwechslungsreich zu gestalten (mal am Schreibtisch, mal Lesen auf dem Sofa, mal Herumwandern beim Auswendiglernen).

Arbeitsplatz ist separat – ist kein Spielplatz – der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Hat man sich erst einmal an einen festen Arbeitsplatz gewöhnt, stellt sich Lernbereitschaft ein, sobald man dort sitzt.

Eltern kontrollieren bei jüngeren Kindern den Arbeitsplatz / die Schultasche einmal pro Woche - Versuchen Sie als Eltern regelmäßigen telefonischen Kontakt zu wichtigen Lehrern Ihres Kindes zu haben und pflegen Sie diesen Kontakt.

Es kann sehr hilfreich sein, wenn man sich für jedes Schulfach einen Plastik-Sammelordner (zum Einlegen, nicht zum Abheften) anschafft, der auch für das jeweilige Fach extra (!) einen Din-A-4-Notizblock beinhaltet. Das verhindert die „Lose-Blatt-Sammlung“, die in vielen Schultaschen für Chaos und Durcheinander sorgt.

So weiß man automatisch, zu welchem Fach die Mitschriften gehören. Außerdem hat man immer einen Block griffbereit. Diese Vorteile sollten die Nachteile (mehr Blocks müssen gekauft werden; die Tasche hat größeres Gewicht) ausgleichen.

Ein Lerntagebuch führen – nach jeder Unterrichtsstunde eines wichtigen Schulfaches wird in einem Extra-Heft eingetragen, was durchgenommen wurde.

In der „Aha“-Zeile wird festgehalten, was ich heute - neu – verstanden habe. Zu Hause kann ich das noch mal in Gedanken durchgehen und mit dem verbinden, was ich schon zu dem Thema weiß.

In der „Hä?“-Zeile wird reingeschrieben, was mir noch nicht so klar ist. Man kann später alleine oder mit Hilfe anderer überlegen, wie man die nötigen Informationen bekommt. Dies ist übrigens auch ein Weg, um dem Lehrer zu signalisieren, dass du lernen willst: Mach dir im Unterricht Notizen, wenn du etwas nicht verstehst. Zu Hause schaust du dir diese Notizen an und bereitest hieraus Fragen für die nächste Unterrichtsstunde an deinen Lehrer vor.

Einige übergeordnete nützliche Ideen:

Immer wieder: Es geht insbesondere um die ANSTRENGUNG, weniger um die Ergebnisse, die Produkte beim Lernprozess. Folgende Merkmale, Fertigkeiten sind dabei nützlich:

- ★ Ich bleibe bei der Sache, auch wenn der Lerninhalt langweilig ist oder schwierig wird; ich gebe nicht auf.
- ★ Ich lobe mich oder belohne mich, wenn ich mich gut angestrengt habe.
- ★ Ich lobe mich nicht nur, wenn etwas Gutes rausgesprungen ist, sondern auch dann, wenn ich mich angestrengt habe, ohne dass (sofort) ein Erfolg sichtbar wird.
- ★ Auch nach einem Misserfolg gebe ich nicht auf, sondern mache mir klar, dass das zum Leben dazugehört und dass es besser ist, bei der Anstrengung nicht nachzulassen.
- ★ Ich kann es zulassen, dass es beim Lernen auch Fehler gibt und dass Fehler und Misserfolge dazu gehören.
- ★ Wenn ich Fehler mache, reduziere ich sicherheitshalber mein Lerntempo und überprüfe so, wo ich was verändern kann.
- ★ Ich gehe den Lernsituationen, in denen es schwierig wird, wo es schief gehen kann, nicht aus dem Weg.
- ★ Wenn es schwierig werden kann, hole ich mir bei anderen, aus Büchern, aus dem Internet etc. Hilfe und Unterstützung
- ★ Wenn ich Fehler mache, erlaube ich es mir, bei nachfolgendem Lernen etwas langsamer zu sein.
- ★ Ich wiederhole Lerninhalte auch in den nächsten Tagen und Wochen ausreichend häufig.
- ★ Ich fange rechtzeitig mit dem Lernen an und verschiebe den Beginn nicht ewig.
- ★ Ich schaffe es, größere (Lern-)Projekte in kleinere Portionen zu zergliedern und verteile diese gut über die zur Verfügung stehende Zeit.
- ★ Wenn ich kritisiert werde, überbewerte ich das nicht, sondern halte daran fest, mich anzustrengen und am Ball zu bleiben.

Wie kommt etwas in mein Langzeitgedächtnis ?

Das ist die entscheidende Frage, wenn ich wirklich etwas lernen will. Weil es zum guten Lernen gehört, dass ich mir darüber Gedanken mache, wie ich etwas abspeichern kann.

Stell dir einmal vor, am Eingang deines Langzeitgedächtnisses steht eine Wächterin (diese Idee stammt aus dem Buch von F. Schneider), die darüber entscheidet, ob Informationen abgespeichert werden oder nicht. Normalerweise passiert das, wenn eine solche Information von großer Aufmerksamkeit begleitet wird oder wenn sie von starken Gefühlen (Freude, Glück, aber auch Angst etc.) begleitet wird. Das trifft jetzt aber nun mal nicht für die Informationen zu, die mit der Schule zu tun haben. In der Regel erlebt man diesen Stoff als langweilig, und die Wächterin meint daher, dass nichts abgespeichert werden sollte. Das ist ein Hintergrund, warum man trotz der vielen Zeit in der Schule wenig lernt. Wie lässt sich die Gedächtniswächterin überlisten?

Es hilft nichts anderes, als dass du übst – und dabei an deinen Erfolg durch das Üben glaubst. Es ist eine totale Illusion zu denken, Lernen laufe *nur* über spielerische Tätigkeiten, mache nur Spaß und keine Mühe. Du wirst nicht drum rumkommen, auch Unangenehmes aushalten zu müssen. Dazu gehört auch immer wieder das Üben. Genau das entwickelt auch deinen Charakter. Du erlebst, dass du Schwieriges, Anstrengendes aushalten kannst. Wenn du übst, trainierst du dein

Gehirn. Das Üben bewirkt, dass deine Gehirnzellen auch einen Stoff produzieren, der einen „Nerven-Wachstumsfaktor“ darstellt, also einen Stoff, der dazu beiträgt, dass deine Nervenzellen ‚wachsen‘ können. Üben stärkt also dein Gehirn.

Üben bedeutet, dass Informationen *immer wieder* zur Wächterin getragen werden. Mit der Zeit wird sie dann meinen, dass es sich wohl doch um etwas Wichtiges handeln muss. Wenn etwas so häufig vor das Gedächtnis-Tor geschleppt wird, muss es doch bedeutsam sein.

Üben bedeutet nun aber nicht, dass ich immer und immer wieder einen Text lese oder auswendig aufsage. Leistungssportler z.B. greifen auf die Technik des „mentalen Übens“ zurück. Da geht es dann nicht darum, dass man genau das tut, was man lernen will, sondern dass man sich den Vorgang, um den es geht, nur innerlich vorstellt. Mentales Üben ist überall möglich: in der U-Bahn, im Bett, bei einem langweiligen Gespräch etc. Du musst dir klarmachen, dass du mit dieser Erkenntnis gegen eine typische Denkweise der heutigen Zeit verstößt. Willensstärke und Fleiß gelten heutzutage bei uns nicht mehr viel; geniale Veranlagung bedeutet alles. Also der Faule, der nichts tut, aber eigentlich genial ist, der zählt mehr, als der Durchschnittliche, der täglich arbeitet, um so vorwärts zu kommen. – Aber zurück zu den Lerntechniken:

Die wichtigsten Bausteine, Techniken des *Mentalen Trainings* sind:

- ★ Visualisieren: Du stellst dir innerlich deine Zielhandlung vor (bei Sport z.B. wie du dich bewegst. Du kannst dir entweder die einzelnen Handlungsschritte möglichst plastisch vorstellen oder du konzentrierst dich auf das erwünschte Ergebnis. Stelle dir mehr vor, *was* passiert, nicht so sehr, *wie gut* es passiert. Ein konkretes Bild von diesem Zielzustand im Kopf ist besser als tausend Worte.
- ★ Gezielte Selbstgespräche: auf diese Weise kannst du störende Außenreize oder Gedanken ausblenden und deinen Durchhaltewillen stärken. Sprich dich möglichst direkt an; sage dir ganz genau, was du jetzt zu tun hast – keine allgemeinen Appelle wie „konzentriere dich“; sprich dich positiv an („wenn ich mich anstrenge, schaffe ich es“) und lobe dich am Ende.
- ★ Gespräche mit anderen zum Lernstoff; auch: sich von anderen „abfragen“ lassen.
- ★ Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation

Das Wichtigste ist aber: Übe möglichst *täglich*. Wer selten übt, hat nichts auf Dauer sicher.

Durch regelmäßiges Üben trainierst du dein Gehirn auf eine besondere Art und Weise: Du brauchst letztendlich je mehr du übst immer weniger Hirn-Gebiete, um langsam immer besser werdende Lernleistungen zu schaffen.

Stell dir einen erfahrenen Skater vor: Der kann sozusagen im Schlaf sich auf seinem Skate-Board bewegen und schwierigste Übungen bewältigen. Er braucht dennoch „weniger Gehirn“ als ein Anfänger, der sich bei allem furchtbar konzentrieren muss, um überhaupt auf seinem Brett halbwegs sicher stehen zu können.

Ohne dich schocken zu wollen: Lass folgenden Satz einmal auf deiner Zunge zergehen: Wenn du in einer Sache wirklich richtig gut werden willst (also beispielsweise im Fußball, im Schlagzeugspielen etc.) brauchst du ca. 10.000 (zehntausend!) Stunden, in denen du daran arbeitest und übst.

Die Erarbeitung von Neuem sollte 20%, die Wiederholung und Vertiefung von bereits Gelernten sollte 80% der Zeit in Anspruch nehmen.

Probiere ruhig auch mal was Neues, Ungewöhnliches aus: Probiere z. B. Vokabellernen, indem du dich ruhig hinsetzt, die Augen schließt und dir von anderen die Vokabeln vorlesen lässt. Nicht abfragen lassen, einfach nur entspannt zuhören.

Zurück zum Langzeitspeicher: Man kann auch versuchen, der Wächterin die Informationen möglichst vielseitig, abwechslungsreich und phantasievoll anzubieten. Es kann dann passieren, dass

die Wächterin abklärt, ob sie Verbindungen zu bereits vorhandenen anderen Gedächtnisinhalten herstellen kann. Sie sucht dann nach einem Speicherplatz in der Nähe von bereits abgespeicherten, verwandten Wissen und Informationen. Sie baut Brücken. Manchmal kann man der Wächterin auch „Eselsbrücken“ anbieten. Es ist so ähnlich wie in einer Bibliothek: Je mehr Querverweise ich an ein Buch (= etwas, das ich lernen will) hefte, desto eher finde ich es auch wieder (= desto besser kann ich es erinnern).

Sei freundlich zu dir und rede innerlich nett mit dir, wenn du übst.

Du kannst z. B. dich ab und zu innerlich loben, dass du am Ball bleibst, dass du soviel Kraft und Disziplin aufbringst. Du kannst dir auch immer wieder mal ausmalen, was es dir bringen wird, wenn du durchhältst. Mal dir das ganz konkret aus und genieße auch jetzt schon während des Übens dieses Gefühl. Denk dir auch klare Zwischenziele aus, damit du dich auf dem Weg bei der Erreichung einer Zwischenetappe freuen kannst. Male dir deine großen Ziele konkret aus. Stell dir genau vor, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreichst. Wem wirst du davon als erstes erzählen? Wie wird sich derjenige mit dir freuen etc.? Das motiviert und hilft auch deinem Gedächtnis.

Schaffe dir angenehme Bedingungen beim Üben. Schaff dir eine gemütliche Ecke; du kannst dich beim Üben mit etwas belohnen (Getränk, Süßigkeiten, evtl. Lieblingsmusik, falls deine Aufmerksamkeit das vertragen kann; gutes Arbeitsmaterial etc.).

Mache regelmäßig Pausen.

Nicht jeder von uns hat von Natur aus die Gabe, mit Eigendisziplin und Durchhaltevermögen langweilige Aufgaben zu bewältigen. Manches kann man sich aber mit der Zeit antrainieren. Dazu muss man sich aber immer wieder diesen langweiligen Situationen aussetzen, bis sie schließlich zur Routine werden.

Wenn du auswendig lernen willst/musst:

Generell zum Thema „Auswendiglernen“:

Das Karteikarten-System, das du zum Vokabel-Lernen benutzt, kannst du auch auf andere Gebiete übertragen, wo du etwas auswendig lernen willst/musst.

Achte beim Wiederholen darauf, dass du in immer größer werdenden Abständen wiederholst. Das führt zu einem langfristig besseren Behalten, als wenn du in immer gleichbleibenden Abständen lernst.

Die Psychologen nennen das „spaced retrieval“ oder „expanding rehearsal“ – das klingt doch toll, oder? Konkret:

- ★ wiederhole das erste Mal nach einer Viertelstunde nach dem Lernen
- ★ wiederhole mehrfach am Tag
- ★ wiederhole ein letztes Mal am Tag am Abend

Nicht alles auf einmal an einem Tag lernen, sondern kleinere Happen, Portionen auf mehrere Tage verteilen – jeden Happen immer mal wieder wiederholen (denke daran, dass du die Wächterin vor deinem Langzeitspeicher überlisten musst).

Die Vokabel-Karteikasten-Methode ist ein Beispiel für verteiltes Lernen. Falls du dich gegen die Kartei-Kasten-Methode aussprichst und Vokabeln auf herkömmliche Weise lernst, dann beachte folgendes: Es gibt einen sog. Reihenfolge-Effekt oder Positions-Effekt – die ersten und die letzten Vokabeln der Liste werden am besten behalten. Wenn das so ist, ist es von Vorteil, wenn man Vokabeln, die schwierig erscheinen, an den Anfang oder Schluss der Liste stellt.

Wenn du Vokabeln lernst (ob mit oder ohne Kartei-Methode): Sprich die Vokabeln laut aus. So kommen sie besser in deinem Gehirn an.

Wenn du Fakten – z. B. vor einer Klausur oder Prüfung lernen willst – musst du – selbst wenn du deinen Eltern damit eine Freude machst - auf deinen Schlaf achten.

Mache nicht die Nacht zum Tag, weil du denkst, dann hast du mehr Zeit in der Nacht zum Lernen. Wenn du für einen vernünftigen Schlafrhythmus sorgst, unterstützt du dein Gehirn beim Lernen. Es arbeitet nachts für dich, indem es - sozusagen off-line - für weitere Festigung des Gelernten sorgt. Das gilt insbesondere für das Lernen von Faktenwissen. Wiederhole abends kurz vor dem Schlafengehen noch einmal die wichtigsten Aufgaben. Und schlafe soviel, dass du morgens wirklich ausgeschlafen bist.

Nichts Ähnliches hintereinander lernen, sonst könnte das zuerst Gelernte das später Gelernte verdrängen oder umgekehrt – Pausen dazwischen legen oder sehr Unterschiedliches hintereinander lernen – wenn du verschiedene Sachen hintereinander lernen musst, schau, ob du das nächste nicht mit einem anderen Sinnes-Kanal bearbeiten kannst (also nach viel Gesehenem lieber mit Hören arbeiten etc.). Immer wieder mal den Sinnes-Kanal wechseln!!

Arbeite mit der **Mind-Map-Technik**: Mit einer Mind-Map ist eine „Gedächtnis-Landkarte“ gemeint. Ein Mind-Map gibt eine Übersicht über ein Thema, es stellt die wichtigsten Schlüssel- oder Hauptbegriffe dar und zeigt, wie sie miteinander verknüpft sind. Nach und nach fügt man dann noch wichtige Einzelheiten hinzu.

Für das Verstehen und Behalten ist es besser, wenn man Hauptaspekte von dem, was man hört

- Arbeite immer im Querformat.
- Das Zentralmotiv oder -wort kommt in die Blattmitte. Von dort aus gehen dicke, möglichst verschiedenfarbige Linien aus.
- Drücke Gedankenverbindungen in jeweils nur einem Begriff (Schlüsselwort) aus. Ein gutes Schlüsselwort erinnert auch nach langer Zeit noch an die Bedeutung
- Die Länge der Linien entspricht der des darüber geschriebenen Begriffs.
- Weitere, dünnere Gedankenlinien werden direkt an die vorherigen angehängt.
- Im Zentrum stehen eher allgemeine Begriffe; nach außen hin wird es immer spezifischer.
- Statt eines Worts kann auch ein Symbol, ein Bild oder eine Codierung die Linie zieren. Halte Bildelemente möglichst klar und einfach.
- Ziehe Bezugspfeile stets außen um das Mind Map herum, nie quer durch das Mind Map hindurch.
- Die unterschiedlichen Gedankenbereiche sollten farblich verschieden unterlegt oder umrandet sein.
- Nummeriere durch, falls die Reihenfolge eine Rolle spielt.

Beyer, Maria: Mind mapping – der Weg ist das Ziel.
Gehirn und Geist, 2006, Heft 10, S. 74

Schau dir immer wieder die Einzelteile deiner Karte an. Schau dann, ob du die Teile auch aus der Erinnerung wieder zusammensetzen kannst. Du kannst – wie Puzzleteile – dir einzelne Karten schreiben. Lege die Hälfte der Karten vor dir, versuche die andere Hälfte aus deinem Gedächtnis zu ergänzen.

Der Echo-Trick: Das, was ich mir merken will, verknüpfe ich mit einer bildhaften Vorstellung. Ich überlege, was mir spontan zu einem Wort einfällt, das ich mir merken will. Dann male ich mir ein passendes Symbol zu diesem Wort. Jetzt habe ich das, was ich mir merken will und ein Symbol. Diese Wort-Symbol-Kombination schaue ich mir gründlich an und sage dabei das Wort, das zu Merkende 3 x laut vor. Dadurch merke ich mir etwas auf zwei „Kanälen“: dem Sprachlichen und dem Visuellen, dem Bildhaften.

Loci-Technik, um sich Reihenfolgen, Gliederungen etc. einzuprägen: Man sucht sich eine Abfolge von Orten, die einem schon vertraut ist (z.B. Weg mit markanten Punkten, der immer wieder genutzt wird). Diesen Weg wandert man gedanklich ab, bis man ihn jederzeit parat hat. Dann entwickelt man zu jedem Stichwort, das man sich einprägen will/muss, ein Bild. Dieses Bild wiederum wird mit den einzelnen Orten bildhaft verknüpft.

Eine etwas abgewandelte Form: Du schreibst alles, was du lernen willst/musst, auf Zettel. Die heftest du überall in der Wohnung an die Wand etc. und schaust sie dir immer wieder auf Rundgängen an.

Chaining: Zwischen zwei Wörtern oder Objekten, die ich mir merken will, stelle ich eine Verbindung her. Ich bilde z.B. einen Satz mit beiden Wörtern. Das eine Wort sorgt dann sozusagen dafür, dass ich mir auch das andere merke (Bsp. 333 – Issus/Keilerei) – hilfreich ist es dabei auch, Reime zu benutzen.

Cuing-Technik: Ich bilde aus dem ersten Buchstaben der Wörter, die ich mir merken will, ein neues Wort, das ich mir einpräge.
Bsp.: Von der Einkaufsliste „Marmelade, Äpfel, Uhu, Spaghetti, Eier“ entwickle ich das Wort MÄUSE. Es muss auch nicht der erste Buchstabe sein. Wichtig ist nur, dass mir zum Buchstaben wieder das passende Wort oder der passende Satz einfällt.

Texte bearbeiten und verstehen

Hier werden jetzt vier verschiedene Bearbeitungsmethoden vorgestellt, die sich alle etwas ähneln.

1. Methode des sog. elaborativen Lernens:

Ich versuche mir etwas Neues zu merken, indem ich es an etwas Bekanntes anhänge

- ★ Ich frage mich, bevor ich lese, was ich schon zum Thema weiß
- ★ Ich stelle Fragen an den Text und suche dann im Text nach Antworten (Warum? Wie? Wozu?)
- ★ Ich suche nach Beispielen
- ★ Ich achte auf wichtige Hinweise wie z. B. Überschriften, Bilder etc. und überlege kurz, was jetzt zu erwarten ist
- ★ Ich versuche zu erkennen, was in einem Text wichtig ist
- ★ Ich erzeuge in mir innere Bilder zum Thema des Textes und des Gelesenen; ggfs. Male ich diese Bilder auf. Es können auch Flussdiagramme sein.
- ★ Ich überlege, wo das neue Wissen praktisch angewendet werden kann.
- ★ Ich schreibe eine Zusammenfassung in eigenen Worten - dadurch verdichte ich den Textinhalt

- ★ Ich versuche, das was ich verstanden habe, einem Laien in einfachen Worte zu erklären.

2. Die SQ3R-Methode:

- ★ Verschaff dir erst einmal einen ÜBERBLICK (Englisch = Survey): also nicht gleich anfangen zu lesen, sondern erst einmal schauen: was verraten Vorwort, Klappentext, Inhaltsverzeichnis und Überschriften? Was steht in der Zusammenfassung?
- ★ Dann auch FRAGEN (Englisch = Question) an den Text formulieren! Dazu muss man sich klarwerden, welche Informationen möchte ich überhaupt aus dem Text entnehmen. Warum lese ich das? Was will ich wissen?
- ★ Gründliches LESEN (Englisch = Read): Ich lese abschnittsweise – ich frage mich bzw. den Text: Was sind die Hauptaussagen? Was ist unklar? Werden die Fragen beantwortet, die ich eingangs formuliert habe?
- ★ REKAPITULATION: den Text in eigene Worte fassen – die wichtigsten Aspekte und die Antworten auf die Fragen notieren – am besten alles auf einen kleinen Notizzettel bzw. auf Karteikarten schreiben (und die dann nach dem Karteikartenprinzip lernen)
- ★ RÜCKBLICK: prüfen, ob ich die Aussagen richtig zusammengefasst habe, d.h. den Text noch mal lesen – unklare Stellen noch mal genau durchgehen

3. Der lesen – fragen – verstehen – Trick: (ähnlich wie SQ3R – quasi „light“)

- ★ Lies erst einmal den Text durch und teile ihn in Abschnitte, Absätze ein; verschaffe dir einen ÜBERBLICK. Was verraten schon die Überschriften? Worum wird es gehen?
- ★ Unterstreiche dann in jedem Absatz das Wichtigste.
- ★ Überlege dir eine Frage, die man zu dem Absatz stellen könnte und schreibe sie auf. Die Antwort auf diese Frage soll die Kernaussage des Abschnitts beinhalten
- ★ Lies den Text noch mal durch und versuche, deine Frage genau zu beantworten.
- ★ Wenn dir das noch nicht gelingt, lies noch einmal nach.

4. Der Trick mit den Klebezettelchen

- ★ Besorge dir wieder verwendbare kleine Klebezettel (z. B. Post-it-Zettel o.ä.) – das sind kleine Klebezettelchen für schnelle Notizen, die man überall hinhängen kann, dann leicht ablösen und danach noch mal woanders hinhängen kann
- ★ Schreibe zu jedem größeren Abschnitt, den du liest ein Stichwort, eine kurze Überschrift auf den Klebezettel und klebe ihn ins Buch oder auf deinen Schreibtisch etc.
- ★ Wenn du den gesamten so durchgearbeitet hast, kannst du die Klebezettel auf einen Gesamtbogen kleben und dir so eine gute Übersicht über den Text machen.

Musst du zu Hause Texte bearbeiten, lies sie für dich *halblaut* vor. Damit kannst du deine Konzentration fördern und dazu beitragen, dass deine Gedanken nicht abschweifen.

Wenn du ohne spezielle Tricks mit einem Textmarker in einem Text arbeitest, um Sachen hervorzuheben, die du dir merken willst, wähle radikal aus. Wenn du zu viel markierst und dich in den Einzelheiten verlierst, verzettelst du dich. Du solltest höchstens 5% bis 10% des Textes unterstreichen. Schlachte danach den Text aus: sortiere das, was du ausgewählt hast, nach Oberbegriffen (vgl. auch die mind-mapping-Technik). Danach versuche für jeden Oberbegriff einen, max. 2 Sätze zu bilden. Diese Sätze kannst du dann auswendig lernen.

Fertige dein eigenes persönliches Lern-Trick-Buch an. Schaffe dir ein Heft an, in dem du über lange Zeit die übergeordneten Lernstrategien und Lerntechniken einträgst, die dir persönlich geholfen haben und etwas gebracht haben.

Aufmerksamkeit und Konzentration

Wenn du merkst, dass deine Aufmerksamkeit nachlässt: dann kannst du z. B. erst einmal eine kurze Mini-Pause (60 sec.) einlegen und Sorge für Bewegung, frische Luft o.ä.

Dann kannst du schauen, ob eine Veränderung in deinem Lernen, Üben etwas bringt.

Du kannst z. B. im Stehen üben. Oder du sprichst eine Weile laut zu dir. Oder du stellst dich auf ein Bein. Sorge also möglichst für eine Abwechslung.

Schaue, ob du einen Teil des Lernens mit Bewegungen verknüpfen kannst. Bewegung wirkt einer Blutdruckabsenkung entgegen, die fast immer mit einem Abfall der Konzentration einhergeht. Also z. B. Vokabel-Abfragen oder Einmal-Eins-Abfragen wird damit gekoppelt, dass man sich einen Ball zuwirft.

Willst du deine Aufmerksamkeit und Konzentration vertiefen, so versuche dich auf etwas ‚Kleines‘, Besonderes zu konzentrieren, auf etwas, was normalerweise nicht so leicht wahrzunehmen ist. Bearbeitest du z.B. einen Text, mache jeden Abschnitt eine kurze Pause und überlege dir eine Überschrift für diesen Abschnitt. Oder versuche parallel zum Text-Lesen zu überlegen, mit was von dem, was du bereits kennst, du das Gelesene verbinden kannst.

Frage dich noch mal, worauf du achten musst. Sag dir selber noch einmal „Streng dich an“, „Lass dich nicht ablenken“.

Was man über *Arbeitsstörungen* wissen sollte (gilt für Ältere, also Jugendliche und Erwachsene)

Arbeitsstörungen sind oft eigentlich Arbeits-Beginn-Störungen. Der berühmte Schriftsteller Ernest Hemingway sagte einmal, dass das Schwierigste am Schreiben das Sich-ans-Werk-Machen sei. Ich sehe einen riesigen Berg oder unangenehmen Berg Arbeit vor mir und verschiebe dann, mache erst mal was anderes; das bedeutet, ich vermeide. Dadurch „verschwindet“ der Berg erst einmal (allerdings nur scheinbar), was aber für den Moment sehr belohnend auf mich wirkt (etwas Unangenehmes verschwindet oder wird weniger).

Das Wichtigste ist daher: möglichst gar nicht erst ins Aufschieben oder Verschieben kommen. Das heißt: Wenn ich z. B. morgens anfangen will zu arbeiten, mache ich das sofort (direkt nach dem Frühstück oder vielleicht sogar vor dem Frühstück. Deswegen habe ich am Abend vorher bereits die notwendigen Materialien auf meinen Arbeitsplatz gelegt.). Es ist das Erste, was ich an dem Tag mache.

Will/muss ich nachmittags z. B. nach der Schule lernen, arbeiten, mache ich (wenn überhaupt) nur eine kleine Pause und beginne dann sofort.

Auf dem Schreibtisch liegt nur das, was ich heute bearbeiten will. Alles andere ist woanders und „belastet“ mich nicht.

Ich achte auch darauf, dass ich in der Anfangsphase der Bearbeitung meiner Arbeitsstörung nur kurze Zeit (vielleicht nur 15 Minuten) arbeite. Danach ist Schluss und ich „darf“ erst wieder morgen arbeiten.

Nur diejenigen, die schon Spaß am Lernen – wieder – entwickelt haben, dürfen den geplanten Zeitpunkt zum Beginn des Lernens verschieben.

Es ist sinnvoll, große Aufgaben in leicht verdauliche Häppchen aufzuteilen, weil wir so eher Fortschritt erkennen können.

Bei der Zielsetzung sollte man sich realistische = erreichbare, wenn auch hohe Ziele setzen (nicht am eigenen oder fremden Durchschnitt orientieren).

In der Phase der konkreten Zielerreichung darf man übertrieben = unrealistisch sein und sich z.B. mit solchen Sätzen wie „Ich bin der Größte“ motivieren und alle Selbstzweifel über Bord werfen.

Ein weiterer vielleicht hilfreicher Trick könnte da sein, dass man am Ende eines Arbeitstages eine Aufgabe nur *fast* erledigt und sich das Beenden (mit dem entsprechenden positiven Gefühl, etwas geschafft zu haben) an den Anfang des nächsten Tages legt, so dass man bald eine erste Belohnung am nächsten Arbeitstag hat.

Lerne nie so lange, bis du erschöpft und missmutig bist. Beginne dein regelmäßiges Lern-Training mit einer sehr kurzen Übungszeit und steigere diese dann nur langsam und allmählich. Höre eher dann auf, wenn du gerade besonders erfolgreich warst. So bleibt ein positiver emotionaler Eindruck von Lernen „hängen“, was eine gute Motivation für die nächste Runde schaffen kann.

Hilfreich könnte es auch sein, wenn man sich nach dem Zufallsprinzip selber belohnt. Man kann mit sich ausmachen, dass man sich diese oder jene Belohnung gönnt, wenn man dieses oder jenes geschafft hat. Um nun eine gewisse Spannung und Abwechslung zu schaffen – die den Reiz der Belohnung erhöht – kann man einen Zufallsgenerator einbauen: Man kann einen Würfel nehmen und auswürfeln, ob man und falls ja, welche Belohnung man erhält: jede Zahl des Würfels kann mit einer Konsequenz (von „heute keine Belohnung“ bis „besonders attraktive Belohnung“) belegt werden.

Internet

Neben wikipedia und den bekannten und größten Suchmaschinen von google und yahoo können noch folgende Suchmaschinen ergänzend benutzt werden:

www.metager.de

die Metasuchmaschine über deutschsprachige Suchmaschinen

www.wissen.de

kostenfreies online-Nachschlagewerk

www.wissenschaft.de

aktueller kostenloser Infodienst zu verschiedenen Wissenschaftsbereichen mit Suchfunktion

www.kinderlexikon.de

Nachschlagewerk von Kindern für Kinder

www.internetbibliothek.de

Hier haben öffentliche und wissenschaftliche Bibliotheken eine Seite eingerichtet, wo Sie nach Wissensgebieten sortiert wiederum Hinweise auf weitere Suchmaschinen etc. finden. Völlig umsonst, kein kommerzieller Hintergrund!! Wenn du etwas nicht findest, wird dir deine Frage innerhalb von einem Tag von einer Bibliothekarin beantwortet (über 5.000 Links)

www.max-wissen.de

Die Max-Planck-Gesellschaft hat ein Internet-Portal für Schüler und Lehrer eingerichtet.

www.fundus.org

Facharbeiten und Referate zur ersten Orientierung und Anregung

<http://scholar.google.com>

wissenschaftliches Suchportal z.B. für Literaturhinweise

<http://literaturcafe.de>

Feuilleton im Internet: Literaturkritiken, Buchtipps, etc.

www.udoklinger.de

Info und Übungen zu deutscher Grammatik und Rechtschreibung

www.learnenglish.org.uk

kostenlose Englisch-Lernseite des British Council

www.kultur-frankreich.de/francemobil/index.php

evtl. auch: www.dfjw.org (Deutsch-Französisches Jugendwerk)

www.mathe-treff.de

übersichtliche Schülerseite

www.mathe-online.at

umfangreiche Lernhilfen mit Lexikon, interaktiven Tests, Aufgaben und Downloads

www.schulphysik.de

Texte, Aufgaben und online-Kurse

www.webwise.de/0677.htm

Portal zu Biologie-Themen

www.chemieonline.de

Referate, Skripte und Grundlagentexte und Testaufgaben

www.geschichtsforum.de

übersichtliche Seite, nach Epochen geordnet

Weitere Literatur mit Tipps etc.

- Knigge-Illner, H.
Ohne Angst in die Prüfung
Eichborn Verlag, 7,95 €
- Metzsig, W., Schuster, M.
Lernen zu lernen.
Springer-Verlag, 19,95 €
- Schneider, F.
Üben – was ist das eigentlich?
Aarau (Schweiz): Musikedition Nepomuk, 1998 (3. Auflage)
- Schuster, M.
Für Prüfungen lernen. Strategien zur optimalen Prüfungsvorbereitung.
Hogrefe-Verlag, 15,95 €