

Silva Nigra – Mobiles Coaching & Training präsentiert:

Die 5 besten Lerntipps für Schüler

Erfahre, wie du dir das Lernen leichter machst

1. Fang früh genug an

Dein Gehirn ist extrem leistungsfähig und kann sehr viel in seinem Langzeitgedächtnis speichern. Allerdings muss das, was du lernst, erst mal dort ankommen. Wenn du erst kurz vor der Prüfung lernst, ist das keine gute Idee. Dein Gehirn hat keine Zeit mehr, die Informationen richtig abzuspeichern. Wenn du an einem Nachmittag versuchst, dir alles „einzutrichern“ geht das garantiert schief. Du überlastest dich und dein Konzentrationsvermögen. Das Ergebnis: Du vergisst vieles und bekommst oft eine schlechte Note.

Deshalb: Fang früher an! Es ist besser, wenn du an 4 oder 5 Tagen jeweils 30-45 Minuten lernst, als am letzten Tag vor der Prüfung 3-4 Stunden.

Du kannst deinen inneren Schweinehund nicht besiegen und fängst trotzdem zu spät mit dem Lernen an? Ich zeige dir im [Schülercoaching](#), wie du dich besser motivierst.

2. Aktiviere dein Vorwissen

Dein Gehirn filtert alles was du siehst, hörst und liest erst einmal. Wichtiges wird von Unwichtigem getrennt. Neue Information ist für dein Gehirn zuerst fremd. Es wehrt sich am Anfang dagegen, weil es nur wichtige Dinge speichert. Dir fällt es dadurch viel schwerer, dich an völlig neue Informationen zu erinnern.

Zum Glück gibt es einen tollen Trick, mit dem du das verhindern kannst: Aktivieren von Vorwissen!

Das funktioniert ganz einfach: Bevor du etwas zu einem neuen Thema liest, nimmst du dir 5 Minuten Zeit und machst ein Brainstorming. Schreibe auf ein leeres Blatt alle Wörter auf, die dir zu diesem Thema einfallen. Das sind Dinge, von denen du schon etwas weißt. Z.B. musst du in Biologie etwas über die Lunge lernen. Dann schreibst du beispielsweise auf: Blut, Atmung, Kreislauf, Luftröhre usw.

Durch das Brainstorming aktivierst du das, was du schon weißt. Es fällt dir danach viel leichter, dir neue Dinge aus dem Text zu merken. Die neuen Informationen werden einfach mit deinem schon vorhandenen Vorwissen verknüpft.

3. Schalte die Ablenkung aus

Viele Schüler hören Musik beim Lernen. Oder lassen nebenher den Fernseher oder Laptop laufen. Das Handy meldet sich, weil es was Neues bei Facebook, WhatsApp & Co. gibt oder eine SMS ankommt. Kommt dir das bekannt vor? Ablenkungen sind leider Gift für gutes Lernen. Nur wenn deine volle Aufmerksamkeit beim Lernen ist, erinnerst du dich später auch daran. Wenn du willst, dass du deine Zeit beim Lernen nicht verschwendest, solltest du sämtliche Ablenkungen ausschalten: Stell das Radio ab, mach den Computer und Fernseher aus und stell das Handy auf lautlos.

Mehr Lerntipps und alles andere, was du für gute Noten brauchst, zeige ich dir beim Schülercoaching. Ruf jetzt an unter 0761/8705884 für ein kostenloses und unverbindliches Informationsgespräch. Auf www.silvanigra.de erfährst du mehr.

Nimm dir lieber feste Zeiten vor, in denen du lernst und belohne dich in deinen Pausen mit etwas besonderem, z.B. deiner Lieblingsserie. So schlägst du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Du lernst besser und kannst die „Ablenkungen“ auch wirklich genießen!

4. Benutz einen Textmarker

Wie gehst du an einen Text heran? Gehörst du zu denen, die alles „einfach durchlesen“? Oder gehst du aktiv an den Text heran? Wenn du den Text aktiv liest, die wichtigsten Dinge markierst und Fragen an den Text stellst, wirst du konzentrierter sein. Und dadurch kannst du dir die Dinge auch besser merken.

Benutz einen Textmarker um die wichtigsten Punkte farbig hervorzuheben. Nimm mehrere Farben und ordne die Informationen nach ihrer Wichtigkeit. Z.B. markierst du das Wichtigste in rot, weniger Wichtiges in Orange usw. Außerdem hilft es dir sehr, wenn du dir am Rand kleine Notizen machst. Das können Zusammenfassungen eines Abschnitts sein, Beispiele zum Thema oder auch ein Fragezeichen, wenn du etwas nicht verstanden hast. So gehst du aktiv an den Text heran und die Langeweile hat es viel schwerer. Natürlich kannst du nur in ein Buch markern oder schreiben, wenn es dir gehört. Sonst solltest du die Seiten kopieren, bevor du anfängst.

5. Teste dein Wissen

Es ist sehr wichtig, dass du schon während der Lernphase weißt, wo du mit deinem Wissen stehst. Vielleicht lässt du dich auch von deinen Eltern abfragen. Die meisten machen das aber erst am letzten Tag vor der Arbeit. Leider ist es dann oft zu spät, um Wissenslücken zu schließen. Wenn beim Abfragen am Abend vor der Prüfung rauskommt, dass du einige Dinge noch nicht weißt, macht das kein gutes Gefühl für den nächsten Tag, oder?

Versuch deshalb, dein Wissen jedes Mal, wenn du etwas gelernt hast, direkt danach zu testen. Du kannst dafür den Text nochmal überfliegen, um zu sehen, ob du alles verstanden hast. Oder du lässt dich kurz von deinen Eltern abfragen. Das dauert nicht lange und du erkennst sofort, ob noch Lücken da sind oder nicht. Wenn du etwas nicht weißt, hast du auch noch genug Zeit, es nochmal genauer zu lernen.

Mehr Lerntipps und alles andere, was du für gute Noten brauchst, zeige ich dir beim Schülercoaching. Ruf jetzt an unter 0761/8705884 für ein kostenloses und unverbindliches Informationsgespräch. Auf www.silvanigra.de erfährst du mehr.