



## Lernstrategien

Mit Lernstrategien sind verschiedene Verhaltensweisen in unterschiedlichen Lernsituationen gemeint. Ihr Ziel ist es, den Lernerfolg zu verbessern und den Lernaufwand (Zeit/Energie) zu reduzieren. Menschen lernen unterschiedlich. Ihre persönliche Strategie müssen Sie sich zurechtlegen und üben. Folgende Verhaltensweisen können Ihren Lernerfolg verbessern:

- Die richtige Einstellung**
  - Man lernt nur, wenn man lernen will. Wenn Sie wissen, warum Sie lernen und die Verantwortung für eine einmal getroffene Entscheidung auch wahrnehmen, fällt auch das Lernen leichter.
  
- Lernort**
  - Eine angenehme Lernumgebung schaffen, keine Ablenkung (Lärm, usw. stört die Konzentration)
  
- Gliederung**
  - Zuerst den Lern- bzw. Prüfungsstoff bestimmen und in Lernportionen einteilen; jede Lernzeit mit einer klaren Absicht beginnen
    - ▶ Ziele setzen
  
- Zeitplanung**
  - Frühzeitig mit dem Lernen beginnen, einen Zeitplan erstellen; das verhindert Stress und ermöglicht Wiederholungen; Tageszeit und persönliche Tagesform beachten.
    - ▶ Nicht am Vorabend einer Prüfung lernen!
  
- Lernmethoden**
  - Möglichst viele Sinne für den Lernprozess einsetzen:
    - ▶ **sehen/ lesen** → Texte markieren, Stichworte notieren
    - ▶ **schreiben/ zeichnen** → z.B. Lernstoff zusammenfassen, als Mind Map darstellen
    - ▶ **sprechen/ hören** → Laut lesen oder hersagen, mündlich zusammenfassen
    - Fühlen/ tasten/ riechen** → Rhythmus/ Bewegung (auf und ab gehen), sogar wohltuende Düfte unterstützen das Lernen
  
- Konzentration**
  - 45 Min. konzentriert die geplanten Lernportionen bearbeiten, 10-15 Min. Pause, evtl. Ortswechsel, d.h. sich aktiv entspannen, ausgeruht lernen
  
- Abwechslung**
  - Stoffgebiete wechseln. Möglichst unterschiedliche Gegenstände hintereinander lernen
  
- Wiederholen**
  - Repetieren bis zum Erfolg, je nach Schwierigkeitsgrad mehrmals; lieber öfters wenig als einmal viel lernen
  
- Tests**
  - Testfragen zum Prüfungsstoff lösen. Prüfungsaufgaben der Vorjahre beschaffen
  
- Lernkartei**
  - Gutes Hilfsmittel für das Lernen von Fremdwörtern, Vokabeln, Definitionen usw.
  
- Lernpartner/in**
  - Lernpartnerschaften eingehen, lernen in der Gruppe motiviert; gegenseitiges Erklären und Abfragen festigt den Lernstoff und ist zugleich eine Lernkontrolle.

