

Lerntipps

Zeit ist etwas vom Kostbarsten. Damit Sie beim Lernen nicht sinnlos Zeit verlieren, hier die wichtigsten Punkte, die Sie sich merken sollten:

Arbeitsplatz

- Vorteilhaft ist immer derselbe Platz.
- Es soll nur das am Arbeitsplatz liegen, was zum Lernen benötigt wird.
- In den Pausen ist ein Platzwechsel wichtig.

Arbeitszeit

- Jeder muss die für ihn günstigsten Tageszeiten zum Lernen selbst herausfinden (Morgenmensch, Nachtmensch).
- Feste Arbeitszeiten sind ideal. Jede Änderung der Lernzeit erfordert Umstellung und Umgewöhnung.

Pausen

- Pausen sind wichtig, unentbehrlich und leistungsfördernd; stundenlanges "verbissenes" Büffeln bringt nichts!
- Sich Freizeit verdienen und geniessen.
Nicht: Ich sollte noch soviel und habe erst...
Sondern: Ich habe das und das gemacht und morgen werde ich dieses und jenes tun, aber im Moment habe ich frei!
Nichts tun und Spass haben dabei. Die Zeitspanne einer Pause am besten vorher fixieren.
- Pausenaktivitäten sollen sich im Sinne eines Ausgleichs von der Lerntätigkeit unterscheiden.
Aber Achtung: Spannende Aktivitäten, die schwer abubrechen sind, z.B. Fernsehfilm, Krimi, etc. sind in kurzen Pausen zu vermeiden.

Wohlbefinden

- Die Ernährung soll ausgewogen sein.
- Bewegung als Ausgleich - auch in den Pausen - ist zu empfehlen.
- Genügend Schlaf zur Regeneration ist wichtig!

Lerngruppe

Lernen in der Gruppe ist nicht jedermanns Sache. Funktioniert eine Lerngruppe jedoch gut, können Sie nur profitieren. Dabei ist wichtig, dass

- alle Mitglieder am gleichen Strick ziehen (kein Konkurrenzdenken).
- alle Mitglieder ihren Lernplan aufeinander abstimmen.
- von Anfang an ein regelmässiger Arbeitsrhythmus durchgezogen wird.
- vereinbarte Termine eingehalten werden.
- verteilte Aufgaben von allen Mitgliedern seriös erledigt werden.
- allfällige Probleme rasch ausdiskutiert werden.
- die ideale Grösse der Lerngruppe (2 – 4 Personen) stimmt.

Lernplanung Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:

- Wie will ich lernen; allein oder in der Lerngruppe?
- Wieviele Stunden pro Woche kann ich für das Lernen aufwenden?
- Wie lange brauche ich, um so den gesamten Stoff 1 x durchzulernen?
- Wie lange brauche ich für eine Wiederholung dieses Stoffes, für die Erstellung von Zusammenfassungen und Checklisten, etc.?
- Wieviele Seiten schaffe ich in dieser Zeit im Schnitt?
- Semester-, Wochen-, Tagesplan.
Aufgaben gewichten, nach Dringlichkeit und Wichtigkeit.
Unwichtige Dinge weglassen.
- Planvolles Vorgehen.
Erreichbare Ziele setzen (was ansteht in übersichtliche Einheiten aufteilen).
Immer wieder überprüfen, ob Ziele realistisch sind.
Pausen erhöhen Leistungsfähigkeit und Ausdauer.
- Überprüfen ob Ziele erreicht worden sind.
Wenn nicht, nach Ursachen suchen. Gegebenenfalls Pläne revidieren
-> flexibel bleiben!