

Lernen lernen

Impulse für Schülerinnen und Schüler



Lernen lernen

Impulse für Schülerinnen und Schüler

Wien, 2019

Impressum

Lernen lernen
Impulse für Schülerinnen und Schüler

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung, Wien 2019
schulpsychologie@bmbwf.gv.at

Erstellt von der Arbeitsgruppe „Lernen“ der Schulpsychologie-Bildungsberatung
in Kooperation mit der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule der Diözese
Graz-Seckau sowie der Entwicklungspsychologie der Universität Graz.

Wir danken der Arbeitsgruppe der Schulpsychologie Österreich in Kooperation mit der
KPH Graz und der Psychologie der Universität Graz für die fachliche Aufbereitung.

Die Autorinnen:

Mag.^a Ingrid Appel, Schulpsychologische Beratungsstelle Wien
MR Dr.ⁱⁿ Beatrix Haller, BMBWF, Abt. I/2
Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Landerl, Universität Graz
Marie Odar, MSc, Schulpsychologische Beratungsstelle Salzburg
Mag.^a Simone Pucher, Schulpsychologische Beratungsstelle Klagenfurt
Mag.^a Angela Schluet, Schulpsychologische Beratungsstelle Graz
Mag.^a Dagmar Schwertberger, BMBWF, Abt. I/2
Mag.^a DDr.ⁱⁿ Renate Straßegger-Einfalt, KPH Graz
Mag.^a Natalie Zwölfer, Schulpsychologische Beratungsstelle St. Pölten

Koordination und für den Inhalt verantwortlich: Univ.-Prof. in Dr.ⁱⁿ Karin Landerl, Universität Graz;
Mag.^a DDr.ⁱⁿ Renate Straßegger-Einfalt, KPH Graz; Dr.ⁱⁿ Beatrix Haller, Bundesministerium
für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Abteilung Schulpsychologie.

Redaktion: Beatrix Haller und Julia Sagmeister-Kölly

Die Broschüre des steirischen Landesschulrats zum Thema „Lernen. Lernerfolg –
Lernschwierigkeiten“ diente in einigen wesentlichen Bereichen als Vorlage.

Alle Broschüren der Schulpsychologie-Bildungsberatung stehen als
Download unter www.schulpsychologie.at zur Verfügung.

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
Minoritenplatz 5, 1010 Wien
+43 1 531 20-0
bmbwf.gv.at

Grafische Gestaltung: BKA Design & Grafik
Bildnachweis: iStock/metamorworks (Cover), Wikimedia (S. 12), Pixabay (S. 18, 26)
Druck: BMBWF Druckzentrum
Wien, 2019

Inhalt

1 Tipps für Schülerinnen und Schüler zum besseren Lernen	4
1.1 Ich hab heute keine Lust zu lernen!.....	4
1.2 Ich kann mich nicht konzentrieren.....	8
1.3 Ich verstehe den Stoff nicht.....	9
1.4 Ich kann mir das nicht merken.....	11
1.5 Ich habe zu wenig Zeit!.....	16
1.6 Wie kann ich mich gut auf Prüfungen vorbereiten?.....	19
1.7 So ein fader Lernstoff!.....	23
1.8 Wie kann man Lernen durch einen gesunden Lebensstil unterstützen?.....	24
2 Fallbeispiele	25
2.1 Maxi hat Angst vor Prüfungen. Wenn's drauf ankommt, ist sein Kopf plötzlich leer. Wie kann er die Blackout Monster besiegen?.....	25
2.2 Alex muss ein Referat vorbereiten – er hat dazu gar keine Lust. Wie kann er an die Sache herangehen?.....	27
2.3 Marie hat in zwei Wochen Englischschularbeit. Wie kann sie sich gut vorbereiten?	29
Literatur	31
Schulpsychologie-Bildungsberatung	32

1 Tipps für Schülerinnen und Schüler zum besseren Lernen

Viele Schülerinnen und Schüler haben Schwierigkeiten mit Lernprozessen. Hier wurden Fragen und Klagen von Lernenden zusammengetragen, die in der Lernberatung immer wieder auftauchen und offenbar typische Probleme im schulischen Alltag darstellen. Zu jedem Bereich werden Hintergrundinformationen sowie hilfreiche und alltagsnahe Tipps angeboten.

Was? Lernen kann auch Spaß machen? Ja! Allerdings braucht es dafür die richtige Einstellung.

1.1 Ich hab heute keine Lust zu lernen!

Wer kennt das nicht – draußen scheint die Sonne, man sitzt drinnen beim Schreibtisch vor einem Stapel Bücher. In drei Tagen ist Schularbeit, auf die man sich vorbereiten soll. Aber man kann sich nicht aufraffen, man hat keine Motivation.

Ohne Motivation zu lernen ist zwar möglich, aber es ist ungleich mühsamer und es macht keinen Spaß.

Viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben sich Gedanken zum Thema Lernen und Motivation gemacht. Dabei haben sie festgestellt, dass es zwei Arten von Motivation gibt, nämlich:

- **Lernen aus eigenem Antrieb**, also weil es mir Freude bereitet, aus Spaß an der Sache (= Tätigkeitsmotivation oder intrinsische Motivation) – und
- **Lernen als Mittel zum Zweck**, also weil ich auf den Test eine gute Note bekommen möchte, eine Prüfung schaffen will, mehr Taschengeld bekomme ... (= Leistungsmotivation oder extrinsische Motivation).

In der Regel spielen beide Arten von Motivation zusammen.

Beim Lernen aus eigenem Antrieb steht die Freude, der Spaß an der Sache im Vordergrund. Jeder von uns hat das schon einmal erlebt, wenn man zum Beispiel beim Puzzle legen gänzlich in der Aufgabe aufgegangen ist:

Stell dir vor, du versuchst ein großes Puzzle mit 1000 Teilen zu legen. Du bist ganz bei der Sache – also hoch konzentriert. Du wirst erleben, dass du gänzlich in deiner Aufgabe aufgehst, das Arbeiten beim Zusammenbauen des Bildes macht dir Spaß, du bist zufrieden und erlebst das Spiel als freudvolle Tätigkeit, du vergisst dabei völlig die Zeit. Wissenschaftler würden dazu sagen, du bist im Flow.

Ein interessantes Bild zu puzzlen kann ja auch wirklich Spaß machen. Aber wie geht man an Aufgabenstellungen heran, die einen eigentlich nicht so sehr interessieren?

Als erstes könntest du versuchen, deine Skepsis zu überwinden und Gefallen an der Sache zu finden. So manche, vielleicht schwierige, Mathematikaufgabe kann man als Denksportaufgabe, als Rätselquiz sehen, das man unbedingt lösen möchte. Als eine Herausforderung, der man sich ganz bewusst stellen möchte. Es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man die Aufgabe dann auch wirklich geknackt hat und man hat Freude daran. Und vielleicht ist man dann auch gleich so motiviert sich an die nächste Aufgabe heranzumachen.

Manchmal gelingt es wirklich schwer, Interesse an einem Lernstoff zu entwickeln, aber vielleicht findet man doch ein Kapitel, das ein bisschen neugierig macht und ein wenig das Interesse weckt. Und plötzlich will man mehr darüber wissen und entwickelt **Neugierde** und eine gewisse **Begeisterung** für die Lerninhalte.

Es kann auch hilfreich sein sich Gedanken darüber zu machen, was ich über das zu lernende Stoffgebiet schon alles weiß und so, langsam mein Wissen darüber erweitern. Vielleicht gelingt es einem auch einen Bezug zu etwas aus dem Alltag herzustellen, oder zu einem persönlichen Erlebnis?

Wichtig ist **offen zu sein für Neues** und mit **Neugierde** an eine Sache herangehen! Nicht aufgeben, sondern dranbleiben!

„Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es noch einmal zu versuchen.“

Thomas Alva Edison

Wenn man kein **Ziel** vor Augen hat, kann man sich auch nur schwer motivieren – es ist wichtig zu wissen, was ich wann erledigen möchte, was wann von mir erwartet wird. Welche Hausaufgabe muss ich bis wann gemacht haben und welche lustvollen Aktivitäten plane ich für heute? Ohne Ziel passiert es leicht, dass man einen ganzen Nachmittag vor einem Buch sitzt und keine Zeile gelesen hat und dann keine Zeit mehr hat, seine Freizeit zu genießen.

Ziele können kurzfristig sein – also was möchte ich bis heute Abend erledigt haben, aber sie können auch längerfristig sein – was möchte ich in dieser Woche, diesem Monat, oder diesem Schuljahr erreichen. Viele kurzfristige Ziele führen zu einem langfristigen Ziel.

Planung ist daher ein wichtiger Punkt. Beginnt man zu spät mit dem Lernen, ist der Stoff möglicherweise zu umfangreich und überfordernd. Scheint dann auch noch den ganzen Tag die Sonne und die Freunde treffen sich bereits zum Spielen (weil sie früher mit dem Lernen begonnen haben und daher schon Freizeit haben), steigert das ebenfalls nicht die Motivation, sondern sorgt nur für Unmut.

Beim Lernen ist es immer wichtig, sich den Stoff, so aufzubereiten, dass er **nicht unter- aber auch nicht überfordert**.

Ist er zu leicht, wird einem schnell langweilig und es wird eintönig.

Ist er allerdings zu schwierig oder zu umfangreich, fühlt man sich überfordert und verunsichert. Hat man erst einmal das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren, so ist der Misserfolg nahezu vorprogrammiert. Nun ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen und im Unterricht oder vielleicht auch bei Klassenkameraden nachzufragen.

Wenn einem eine schwierige Aufgabe gelungen ist, wenn man sein Motivationstief überwunden und die Lernarbeit, die man sich vorgenommen hat, erfolgreich erledigt hat, dann hat man sich auch eine angemessene **Belohnung** verdient. Das kann vielleicht ein Glas von deinem Lieblingsgetränk sein oder du kannst ein paar Seiten in deiner Lieblingszeitschrift blättern. Aber Achtung, eine Belohnung muss man sich auch wirklich verdient haben. Belohne ich mich für alles und jede Selbstverständlichkeit, dann verliert die Belohnung schnell an Bedeutung.

Belohnung kann aber auch bedeuten sich ‚nur‘ an seinem Erfolg zu freuen und das Erfolgserlebnis zu genießen. Sportlerinnen und Sportlern geht es auch nicht so sehr um das Preisgeld, sondern sie wollen in erster Linie gewinnen, vor allen anderen sein.

Die richtige **Einstellung**, also wie und mit welchem Gefühl ich ans Lernen herangehe, spielt für die Motivation und letztendlich für den Lernerfolg ebenso eine entscheidende Rolle. Traut man sich eine Aufgabe erst gar nicht zu, wird man genügend Gründe finden, die diese Einstellung bestätigen und es wird kaum gelingen z.B. eine schwierige Mathematikaufgabe zu lösen oder einen sperrigen Lernstoff einzuprägen.

„Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.“

Sprichwort

Wichtig ist es daher einen positiven Selbstwert und eine positive Einstellung zu haben und sich immer wieder vorzusagen: „Ich kann das! Ich schaffe das!“

Last but not least: Was immer man zu lernen oder zu erledigen hat –

„Man hat immer die Wahl, wie man seine Arbeit machen will, auch wenn man sich selbst die Arbeit nicht aussuchen kann.“

(Lundin & Christensen, 2003, S. 36)

Tipps für mehr Motivation beim Lernen

- **Lernen aus eigenem Antrieb – Lernen als Mittel zu Zweck:**
Macht mir etwas Spaß, dann braucht es keine Überwindung es zu tun – die Freude daran weckt die Motivation.
Ich möchte die Schularbeit gut schaffen – die gute Note steigert die Motivation.
Versuche beides miteinander zu verbinden!
- **Begeisterung:**
Versuche dich für die Sache zu interessieren – ein kniffliges Mathematikquiz zu knacken klingt spannender als eine schwierige Mathematikaufgabe zu erledigen.
Sei offen für Neues! Sei neugierig! Bleib dran!
- **Ziel:**
Viele kleine Ziele führen zu einem großen Ziel: Was hast du heute, die nächste Woche, das nächste Monat, dieses Schuljahr ... zu erledigen?
- **Planung:**
Beginne rechtzeitig!
Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor und unterteile deine Aufgaben in kleine Portionen ein.
- **Nicht unter- aber auch nicht überfordern:**
Alles, was sehr leicht ist, wird bald langweilig – das brauchst du nicht zu üben.
Aufgaben, die zu schwierig sind, könnten dein Selbstbewusstsein schwächen – hol dir rechtzeitig Hilfe und Unterstützung.
- **Belohnung:**
Wenn du dich einer Herausforderung gestellt und sie geschafft hast, dann hast du eine Belohnung verdient. Aber Achtung – ehrlich sein!!! – und nicht jede Selbstverständlichkeit bzw. Kleinigkeit! Genieße deinen Erfolg!
- **Einstellung/Selbstwert:**
Geh mit einer positiven Einstellung an die Arbeit heran: „Ich schaffe das!“

Meine Geschwister nerven, die sind so laut, dass ich gar nicht gut lernen kann!

Jede Ablenkung (Nachrichten am Handy, Musik, Streit mit einer Freundin ...) hält uns vom Lernen ab, weil wir uns nicht gut konzentrieren können.

1.2 Ich kann mich nicht konzentrieren

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten. Diese Fähigkeit hängt von folgenden Bedingungen ab:

- der Sache: interessante Aufgabe oder langweilige Pflichtaufgabe,
- der aktuellen Stimmung: „Mir geht es gut.“ oder „Ich habe Sorgen und Ängste.“
- dem eigenen Können: „Ich schaffe das“, und „Es macht mir Spaß.“ oder „Es ist mir unangenehm, und ich tue mir schwer.“
- der Umgebung: „Um mich herum passieren gerade viel interessantere und spannendere Dinge.“

Kinder und Jugendliche, die nur schwer bei der Sache bleiben können, benötigen eine reizärmere Lernumgebung mit weniger Ablenkung. Konzentration funktioniert leichter, je mehr wir an Umweltreizen ausschalten. Dazu zählen:

- visuelle Ablenkungen, z. B. Fernseher, Smartphone, Spielzeug am Schreibtisch etc.
- akustische Ablenkungen, z. B. Radio, Lärm, spielende Geschwisterkinder im gleichen Zimmer etc.
- innere Ablenkungen, z. B. Ärger mit Eltern oder Freunden, Druck, Anspannung, anhaltende Misserfolge etc.

Es sollten daher passende Rahmenbedingungen geschaffen werden, z. B. ein ruhiger Platz für die Hausübung und zum Lernen. Um sich gut konzentrieren zu können, braucht man Ruhe. Je weniger Unruhe und Lärm im Raum ist, desto besser kann man auf die geforderte Aufgabe fokussieren.

Erwachsene überschätzen oft die Zeitspanne, während derer sich Kinder eigenständig konzentrieren und sich durchgehend mit einer Sache intensiv auseinandersetzen können. Die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne von Kindern und Jugendlichen beträgt bei:

- 5–7 Jährigen durchschnittlich 15 Minuten
- 7–10 Jährigen durchschnittlich 20 Minuten
- 10–12 Jährigen durchschnittlich 20–25 Minuten
- 12–14 Jährigen durchschnittlich 30 Minuten

Stress und Anspannung sind keine guten Konzentrationshelfer. Zu viel Druck oder zu hohe Erwartungen können mehr schaden als nutzen. Ermahnungen und Strafen tragen zusätzlich zu einer Steigerung dieser Anspannung bei. So ist Schimpfen nach einer verpatzten Schularbeit wenig hilfreich. In solchen Situationen sollten Eltern gelassen bleiben. Eine schlechte Note ist noch lang kein Weltuntergang. So entsteht nur Schul- und Lernfrust und die Eltern-Kind-Beziehung wird belastet. Bleiben die Eltern ruhig, kann auch das Kind wieder zur Ruhe kommen und konzentriert arbeiten.

Es gibt viele Wege Konzentration zu trainieren. Es geht hauptsächlich darum, dass Kinder zunächst lernen sich zu entspannen und ihre Aufmerksamkeit auszurichten. Dabei werden Umweltreize aktiv ausgeschaltet. Entspannungstechniken, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Traumreisen und Autogenes Training, können einen positiven Effekt auf die Konzentrationsfähigkeit haben. Auch bestimmte Sportarten, wie z. B., Klettern, Bogenschießen, Kampfsportarten, können einen wertvollen Beitrag zur Steigerung der Konzentrationsleistung leisten. Besonders für jüngere Kinder gibt es viele Übungen und Materialien, die spielerisch die Konzentration fördern und gut in den Alltag integrierbar sind, wie z. B. Wimmelbücher, Fehlersuchbilder und -geschichten, Memory. Zudem sind gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf wichtige unterstützende Faktoren.

Im Entwicklungsverlauf unterliegt die Fähigkeit sich zu konzentrieren großen Schwankungen. Ein kleiner Prozentsatz (ca. 4–6 %) von Schülerinnen und Schülern hat allerdings tiefgreifende und beständige Probleme mit der Konzentration. Diese Kinder

- haben beständige Schwierigkeiten ihre Arbeitsmaterialien zusammenzuhalten und wissen oft nicht, welche Aufgabe gerade bearbeitet wird,
- träumen und sind oft nicht bei der Sache,
- brauchen sehr lange, bis sie mit einer Aufgabe anfangen,
- müssen immer wieder ermahnt werden bei der Sache zu bleiben,
- sind am Ende der Stunde in der Regel nicht fertig,
- machen häufig Flüchtigkeitsfehler, die sie nicht korrigieren,
- haben Gelerntes schon nach kurzer Zeit komplett vergessen.

Für Schülerinnen und Schüler, auf die mehrere dieser Punkte regelmäßig und seit längerem zutreffen, sollte abgeklärt werden, ob eine Aufmerksamkeitsstörung vorliegt, welche durch eine geeignete Behandlung gut in den Griff zu bekommen ist. Erste Kontaktpersonen sind die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in den Bundesländern. (Anhang S. 32)

1.3 Ich verstehe den Stoff nicht

Für manche Schülerinnen und Schüler bedeutet ‚lernen‘ für eine Schularbeit oder eine Prüfung nichts Anderes als ‚auswendig lernen‘. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein, z. B. Zeitknappheit oder Verständnisschwierigkeiten. Natürlich gehört ‚Auswendiglernen‘ – also sich Dinge einprägen – zum Lernen dazu: Vokabeln, Formeln, Namen oder Jahreszahlen müssen gemerkt werden, können aber auch mit bestimmten Lernstrategien effektiver erarbeitet werden. Um etwas aber nachhaltig zu lernen, ist es wichtig, dass der zu lernende Inhalt verstanden wird.

Wenn ich den Stoff
besser verstehe, merke
ich ihn mir leichter!

Tipps um den Stoff besser zu verstehen

- **Stelle Fragen!**

Lehrkräfte stellen häufig die Frage, ob ihre Ausführungen verstanden wurden – dann meldet sich oft niemand. Nütze die Gelegenheit und frage nach! Bestimmt sind auch Andere in der Klasse froh, dass jemand nachfragt, weil sie auch nicht alles verstanden haben.

Wenn du erst später (bei der Hausübung oder Prüfungsvorbereitung) bemerkst, dass dir etwas unklar ist, dann braucht es vielleicht etwas mehr Mut, im Unterricht noch einmal nachzufragen. In einem positiven Klassenklima ist das so üblich und hilft den Lehrkräften, ihren Unterricht besser auf die Klasse abzustimmen. Natürlich kann man sich auch an Freundinnen und Freunde oder Familienmitglieder wenden.

- **Recherchiere:**

Bei bestimmten Fragestellungen kann ein Fachbuch oder auch das Internet weiterhelfen. Es gibt zum Beispiel Youtube Kanäle und Videos, in denen bestimmte Inhalte sehr anschaulich erklärt werden. Ein Vorteil dieser Videos ist, dass man sie mehrfach anschauen und manchmal unterbrechen kann, wenn man kurz über das Gesagte nachdenken möchte.

- **Hole dir fachliche Hilfe:**

Wenn das Gefühl vorherrscht, dass man alleine nicht mehr weiter kommt und sämtliche Erklärungen von Lehrpersonen, Eltern und Mitschülerinnen und Mitschülern nicht helfen, dann ist Nachhilfe eine weitere Möglichkeit. In der Nachhilfe können die Gründe für das Nichtverstehen analysiert werden, um danach gezielt Unterstützung zu geben. Sprich in diesem Falle am besten mit deinen Eltern oder deiner Lehrerin bzw. deinem Lehrer.

Wichtig: Trau dich Fragen zu stellen und wenn nötig auch Hilfe anzunehmen, wenn du alleine nicht mehr weiterweißt. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Verständnisschwierigkeiten können auch eine Chance sein, sich genauer mit dem Lernstoff zu beschäftigen und ihn nach der Überwindung der Schwierigkeiten noch besser zu verstehen.

1.4 Ich kann mir das nicht merken

Um sich Inhalte besser merken zu können, gibt es einige Aspekte, auf die man achten kann.

1.4.1 Rechtzeitiges Wiederholen

Beim Lernen werden Verknüpfungen in unserem Gehirn gebildet. Je öfter man etwas wiederholt, desto stärker werden diese Verbindungen.

Daher ist es wichtig, Gelerntes zu wiederholen.

Das Lernen von Vokabeln, Formeln, Namen oder Jahreszahlen sind Beispiele für den folgend beschriebenen Lernprozess: In diesem ‚Drei-Speicher-Modell‘ gibt es den Sensorischen Speicher, Kurzzeitspeicher (Arbeitsspeicher) und Langzeitspeicher. Damit das Gelernte dauerhaft behalten wird, muss es alle drei Speicher nacheinander durchlaufen. Was sollte man dabei beachten?

- Um eine Langzeitspeicherung zu ermöglichen, ist es zunächst notwendig den Lerninhalt möglichst lange im Arbeitsspeicher zu behalten und damit zu arbeiten. Es ist daher wichtig in kleineren Portionen zu lernen und in kurzen Abständen zu wiederholen.
- Bereits einige Stunden nach dem Lernen und in den Tagen darauf sollte der gelernte Inhalt wiederholt werden. Ohne Wiederholung wird das Gelernte nach 2–3 Tagen wieder vergessen. Wann genau der beste Zeitpunkt für eine Wiederholung ist, kann von Person zu Person und in Abhängigkeit vom Lerninhalt unterschiedlich sein.

(Groliumund, 2016; Jansen & Streit, 2006)

Endlich habe ich mich zum Lernen überwunden – aber ich merke es mir nicht! Dafür gibt es gute Tipps – lies nach!

Lerntipp

Zum Wiederholen von Vokabeln, Formeln, Namen, Jahreszahlen etc. kann zum Beispiel ein Karteikasten verwendet werden:

Der Karteikasten ist eine Schachtel mit fünf hintereinander liegenden Fächern. Diese kann selbst gebastelt oder in einem Schreibwarengeschäft gekauft werden.

Die zu lernenden Vokabeln, Rechnungen oder Fragen werden in großer und gut lesbarer Schrift auf Karteikärtchen geschrieben. Auf die Rückseite wird die Lösung notiert.

Die Inhalte der Karteikarten werden solange geübt, bis sie gut abgerufen werden können. Es ist darauf zu achten, dass nicht mit zu vielen Kärtchen begonnen wird. Die Kärtchen werden danach ins erste Fach gelegt. Am nächsten Tag werden die Kärtchen wiederholt. Diejenigen Kärtchen, die auch am zweiten Tag gut beherrscht werden, kommen ins zweite Fach dahinter. Die Kärtchen, die noch nicht sicher abgerufen werden können, bleiben im ersten Fach und werden mit ein paar neuen Karteikarten wieder geübt, bis sie sicher beherrscht werden. Anschließend kommen diese ins erste Fach.

Am dritten Tag werden die Kärtchen aus dem zweiten Fach wiederholt und anschließend die aus dem ersten Fach. Wieder wandern jene, die gekonnt werden, ein Fach weiter nach hinten. Kärtchen die nicht gekonnt werden, kommen wieder ins erste Fach.

So macht man weiter, bis die Kärtchen im fünften Fach sind. Diese müssen nicht mehr jeden Tag wiederholt werden. Nach zum Beispiel zwei Wochen kann überprüft werden, ob sie noch gewusst werden. Wenn sie nicht mehr gewusst werden, kommen sie wieder ins erste Fach.

Ansonsten kann man sie herausnehmen und in eine Schublade geben und bei Gelegenheit wieder abfragen.

Wichtig ist es, dass nicht zu viele Kärtchen im Karteikasten sind und dass darauf geachtet wird, dass täglich nicht zu viele neue dazu genommen werden. (Grolimund, 2016)

Interessant: Wenn einem der traditionelle Karteikasten zu langweilig ist, gibt es auch Karteikarten-Apps, die kostenfrei auf ein Smartphone geladen oder auch auf dem Computer verwendet werden kann (z. B. webapps Burgdorf GmbH).



1.4.2 Verarbeitungstiefe des Gelernten

Je mehr Bereiche wir beim Lernen in unserem Gehirn aktivieren, desto besser können wir Gelerntes abspeichern. Das heißt, Lernstoff kann besser behalten werden, wenn er nicht nur gehört, sondern zusätzlich zum Beispiel noch gelesen, gesprochen oder geschrieben wird.

Um möglichst viele Kanäle im Gehirn zu aktivieren, kann man probieren:

- Sich zum Lernstoff Bilder vorzustellen
- Im Zimmer herumzugehen und sich den Lernstoff laut vorzusagen
- Sich wichtige Punkte aufs Handy zu sprechen und abzuhören

(Grolimund & Rietzler, 2018)

Für die Verarbeitungstiefe ist weiters wichtig, dass der Lernstoff aktiv erarbeitet und nicht nur passiv durchgelesen wird.

Dabei kann helfen:

- sich bereits vor dem Lernen mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich zu überlegen, was man dazu schon weiß.
Vorwissen kann aktiviert werden und helfen Anknüpfungspunkte für den Lerninhalt zu finden, wodurch die Speicherung besser funktioniert.
- sich Gedanken über das Gelernte zu machen, sich zu fragen „Warum ist das eigentlich so“?
- jemand anderem oder sich selbst von dem Gelernten erzählen oder den Stoff in eigenen Worten erklären.
- sich Prüfungsfragen auszudenken oder mithilfe eines selbst zusammengestellten Tests das Wissen zu überprüfen.

(Dunlosky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)

1.4.3 Automatisieren

Damit man den Lernstoff sicher und auch in Stresssituationen wie Prüfungen abrufen kann, ist es wichtig, dass man Grundfertigkeiten auch hinreichend automatisiert. Über das Einmaleins oder die Buchstabe-Laut-Zuordnung sollte man nicht mehr bewusst nachdenken müssen, die soll man ‚im Schlaf‘ beherrschen.

Auch wenn das anfangs mühsam erscheint, spart es langfristig viel Zeit und Anstrengung. Im Arbeitsgedächtnis entsteht wieder Platz für andere Lerninhalte und die Fehlerhäufigkeit wird reduziert. Außerdem sind automatisierte Inhalte unabhängiger von Konzentration und Gefühlen. Das heißt, wenn bei einer Prüfung Panik aufsteigt oder man Probleme hat sich zu konzentrieren, wird automatisierter Lernstoff weniger leicht vergessen.

Das bedeutet, beim Üben nicht aufhören, wenn man etwas verstanden hat, sondern das Gelernte so oft üben, bis man es ganz automatisch anwenden kann. (Grolimund, 2016)

1.4.4 Emotionen

Gefühle und Lernen hängen zusammen. Wenn man zum Beispiel Angst davor hat, dass einem bei der Prüfung nichts mehr einfällt, dann kann einen diese Angst blockieren und es fällt einem tatsächlich nichts mehr ein.

Lernen sollte also mit positiven Gefühlen in Verbindung gebracht werden. Die Frage ist nur wie? Man kann probieren:

- Spielerisch zu lernen, indem man sich zum Beispiel ein Quiz überlegt.
- Gemeinsam mit anderen zu lernen.
- Sich vor Augen zu führen, warum man etwas in Zukunft brauchen könnte.

(Ayan, 2017)

1.4.5 Was hat Schlaf damit zu tun?

Unser Körper benötigt ausreichend Schlaf, um sich erholen zu können – das ist eine wichtige Grundlage für das Funktionieren unseres Gehirns. Während des Schlafens ist das Gehirn aktiv an der Gedächtniskonsolidierung, das heißt, an der dauerhaften Speicherung von Gedächtnisinhalten beteiligt.

Bei Kindern und Jugendlichen ist deshalb der Schlaf besonders wichtig, um sich Gelerntes gut zu merken und für die Schule fit zu sein.

Was bedeutet das fürs Lernen?

- Generell auf ausreichend Schlaf achten. Nur wer ausgeschlafen ist, kann sich gut konzentrieren und sich Dinge merken.
- Kurze Nickerchen von 15 bis 20 Minuten nach dem Lernen können helfen, das Gelernte besser zu verarbeiten
- Wiederholen von wichtigem Stoff kurz vor dem Einschlafen kann helfen, sich am nächsten Tag besser daran zu erinnern. Allerdings sollte man das nur machen, wenn man noch nicht zu müde ist und man dabei nicht zu nervös wird, um danach auch wirklich gut einschlafen zu können.

(Rietzler & Grolimund, 2018)

Zu langes Fernsehen und Computerspielen stören die Erholung und die Verarbeitungsmechanismen des Gehirns. Wer abends stattdessen ein Buch liest, ist am nächsten Tag weniger müde und das Gedächtnis ist aufnahmefähiger, als wenn man am Abend vor dem Computer, Handy oder Fernseher sitzt. Das hier enthaltene Blaulicht täuscht deiner inneren Uhr vor, dass es Tag sei. Dadurch wird unser Schlafhormon Melatonin unterdrückt und man wird nicht müde. Erst am nächsten Morgen merkt man, dass man zu wenig geschlafen hat und nicht ausgeruht ist.

Was aber tun, wenn man nicht schlafen kann?

Wenn man am Abend vor lauter Gedanken nicht einschlafen kann oder in der Nacht aufwacht und sich eine Gedankenspirale zu drehen beginnt, ist das ein Zeichen, dass zu viel im Leben vor sich geht. Es wäre Zeit, sich Gedanken über ein effizienteres „Stressmanagement“ zu machen. Mute ich mir zu viele Dinge zu? Habe ich zu wenig Zeit mich zu entspannen? Schlafe ich zu wenig? Verbringe ich weniger Zeit mit meinen Freunden als früher? Oft sind es zu viele Stressfaktoren und man weiß nicht wo man ansetzen soll. Vielen Menschen hilft es dann, professionelle Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus ist für einen erholsamen Schlaf wichtig. Am Abend soll man einen entspannenden Ausklang finden.

Übung Grübelecke

Hier sucht man sich einen gemütlichen Platz (nicht das Bett) und lässt seinen Gedanken für fünf bis zehn Minuten freien Lauf.

Übung Gedankenfluss

Man atmet tief und gleichmäßig in den Bauch ein und aus (siehe auch Atemübung: Kapitel: Wie kann ich mich gut auf Prüfungen vorbereiten). Ziel ist es die Gedanken von der Außenwelt ab zu kehren. Man lässt alle auftauchenden Gedanken vorbeiziehen, ohne sie zu verändern. Allmählich kommen die Gedanken zur Ruhe. Die Gedanken kann man sich als Wolken am Himmel, die vorüberziehen vorstellen. Diese Übung kann innere Ausgeglichenheit und Entspannung hervorrufen.

Tipps sind für einen gesunden und erholsamen Schlaf

- Entspannungsmethoden anwenden z. B. Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training aneignen.
- Für ein angenehmes Raumklima im Schlafzimmer sorgen (nicht zu heiß oder kalt, abgedunkelt, Ruhe, kein Computer, Handy)
- Aktivität und regelmäßige Bewegung am Tag macht müde!
- Vor dem Schlafen gehen emotionale, körperliche oder geistige Überanstrengung vermeiden.
- Übermäßiger Fernseh- und Computerkonsum fördert Schlafprobleme.

Oje, nur mehr fünf
Tage bis zum Test!

Nur keine Panik! Schritt
für Schritt: erstelle dir
einen Zeitplan, beginne
mit den wichtigsten Inhalten
und nutze Leerzeiten!

1.5 Ich habe zu wenig Zeit!

Viele Schülerinnen und Schüler klagen darüber, dass sie zu wenig Zeit haben. Hausaufgaben, Lernen für Prüfungen, Vorbereiten von Referaten und dann soll auch noch Zeit für Freizeit und Erholung bleiben. Zeit ist nur begrenzt vorhanden, deswegen ist es wichtig mit ihr gut zu haushalten und sich die Zeit bestmöglich einzuteilen sowie effektiv zu nutzen. Wie kann dies nun gelingen?

1.5.1 Zeitpläne erstellen

Zeitpläne ermöglichen einen guten Überblick über die verfügbare Zeit. Dabei können kurzfristige und längerfristige Pläne erstellt werden. Ein grober Semesterüberblick kann mit detaillierteren Wochen- und Tagesplänen ergänzt werden. Meist erweist es sich als günstig diese Pläne auch schriftlich festzuhalten.

Beim Erstellen von Zeitplänen sollte beachtet werden:

- Als Erstes ist es günstig sich genau zu überlegen, was alles im Zeitplan festgehalten werden muss.
- Die Planung sollte realistisch sein.
- Bei der Zeiteinteilung sollte daran gedacht werden, dass auch Pausen wichtig sind.
- Neben den Arbeiten für die Schule braucht es auch Zeit für Freizeit und Erholung. Vielen hilft es auch diese in den Zeitplan einzutragen.
- Als hilfreich hat sich erwiesen, immer auch etwas Zeit für Unvorhergesehenes freizulassen.
- Zeitpläne sollten immer wieder überprüft und wenn nötig angepasst werden.

Zeitpläne zu erstellen benötigt Übung! Gelingt es anfänglich nicht die erstellten Zeitpläne einzuhalten, gilt es diese nochmals zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern. Wurde auf wichtige Aktivitäten im Zeitplan vergessen? Hat man sich zu viel vorgenommen? War der Zeitplan generell gut zu bewältigen, aber das Arbeitsverhalten muss geändert werden?

1.5.2 Prioritäten setzen und eine Rangordnung der Aufgaben erstellen

Nicht immer hat alles Platz im Zeitplan. Manchmal müssen auch Prioritäten gesetzt werden. Um herauszufinden, was wirklich wichtig ist und Vorrang haben sollte, kann es hilfreich sein die gesteckten Ziele in Erinnerung zu rufen.

Bei den einzelnen Aufgaben kann es helfen eine Rangordnung nach der Wichtigkeit bzw. Dringlichkeit der Erledigung zu erstellen. Dabei sollte dann natürlich auch mit der wichtigsten bzw. dringlichsten Aufgabe begonnen werden.

1.5.3 Leerzeiten nutzen

Gibt es ‚Leerzeiten‘ die genutzt werden können? Ein Beispiel hierfür ist, wenn die tägliche Bahnfahrt zur Schule/nach Hause genutzt wird, um Lernstoff für einen Test zu wiederholen, oder das Buch für die demnächst anstehende Buchpräsentation zu lesen. Ein anderes Beispiel sind Freistunden in der Schule, die man dazu nutzen kann Schulstoff, bei dem es Unklarheiten gibt, mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler zu besprechen.

1.5.4 ‚Zeitfresser‘ vermeiden

Günstig ist es herauszufinden welche ‚Zeitfresser‘ (Zeitverschwender) immer wieder auftreten und zu überlegen, wie diese besser vermieden werden können.

Mögliche ‚Zeitfresser‘ können beispielsweise sein:

- Störungen und Ablenkungen (z. B. Handy, Spielkonsole am Lernplatz)
- Unordnung, die zu ständigem Suchen führt, und unvollständige Arbeitsmaterialien
- Planlosigkeit beim Lernen
- Perfektionismus, der dazu führt, zu lange an einer Aufgabe zu verhaften
- Ständiges Hinausschieben
- Hinderliche Gedanken, die aufhalten (z. B. „Ich schaffe die Prüfung nicht!“, „Ich verstehe den Stoff sowieso nicht!“ etc.)

Lösungen um das Auftreten von ‚Zeitfressern‘ zu verhindern können ganz individuell sein. Einfache Wege, um Störungen und Ablenkungen von außen entgegenzuwirken, sind meistens schnell gefunden. Beispiele können sein: das Handy abdrehen, die Spielkonsole in ein anderes Zimmer stellen, ein „Bitte nicht stören!“-Schild an die Zimmertüre hängen etc.

Damit keine Zeit mit Suchen oder dem Organisieren von fehlenden Arbeitsmaterialien verloren geht, kann man gezielt darauf achten die Schulunterlagen dauerhaft in Ordnung zu halten. Manchen Schülerinnen und Schülern helfen dabei Routinen wie beispielsweise jeden Tag vor dem Schlafengehen die Schulunterlagen in Ordnung zu bringen (z. B. lose Zettel in die Mappe einhängen etc.) und gleichzeitig alles Nötige für den nächsten Tag einzupacken.

Bei ‚Zeitfressern‘ wie der Planlosigkeit beim Lernen, einem übertriebenen Perfektionismus, der aufhält, oder dem ständigen Hinausschieben ist es meist hilfreich sich Ziele setzen und in Erinnerung zu rufen (Was ist mein Ziel, auf das ich hinarbeite? Warum ist mir dieses Ziel wichtig?) und einen Lernplan zu erstellen (Wie erreiche ich dieses Ziel? Zeit- bzw. Lernpläne nutzen). Weiters sollte regelmäßig überprüft werden, ob der Plan eingehalten wird und zum gesetzten Ziel führt. Ist das Ziel zu weit in der Ferne, können kleinere Teilziele von Nutzen sein.

Ständiges Hinausschieben kann ebenfalls mit der Angst zu versagen zusammenhängen. Häufig treten dann auch hinderliche Gedanken (z.B. „Ich schaffe die Prüfung nicht!“, „Ich verstehe den Stoff sowieso nicht!“ etc.) auf. Der Umgang mit diesen stellt für viele Schülerinnen und Schüler eine Schwierigkeit dar. Doch auch hier können Strategien gefunden werden. Eine Möglichkeit ist beispielsweise der ‚Gedankenstopp‘. Auch kann man üben bewusst positiv zu denken und sich mit Selbstinstruktionen zu unterstützen. Statt sich selbst zu sagen, dass man etwas nicht kann oder schafft, kann man sich einen positiven, unterstützenden Satz überlegen und vorsagen (z.B. „Ich habe das gut geübt, ich kann das!“).

Gedankenstopp

Wenn einen hinderliche Gedanken vom Lernen abhalten,

- sagt man sich „STOPP“
- und stellt sich bildlich ein Stoppschild vor.



So können mit etwas Übung hinderliche Gedanken gestoppt werden.

1.5.5 Das Gespräch suchen

‘Wer sich zu stark unter Druck gesetzt fühlt, sollte das Gespräch mit der jeweiligen Person suchen. Als Unterstützung kann man Rat und Begleitung bei Eltern, einem/r Freund/in, Vertrauenslehre/in, Jugendcoach, Schulsozialarbeiter/in oder einen Schulpsychologen/in suchen.

Wie soll ein gemeinsames Gespräch nun ablaufen?

Hier einige Tipps:

- Führe dieses Gespräch nicht zwischen ‚Tür und Angel‘ (passender Zeitpunkt).
- Suche dir einen Ort aus, an dem du dich sicher fühlst.
- Vermeide externe Störquellen wie das Handy.
- Trenne zwischen Sachebene (durch den Druck geht es mir nicht gut z. B. schlechter Schlaf) und Beziehungsebene (meine Eltern verstehen mich sowieso nicht).
- Beschreibe deinen Eltern die Situation und wie es dir dabei geht.
Welche Gefühle löst diese Situation bei dir aus?
- Mache keine Vorwürfe und vermeide Wörter wie ‚immer‘ und ‚nie‘.
- Versuche ICH-Botschaften zu verwenden („Ich fühle mich unter Druck gesetzt“ anstatt „Ihr macht mir zu viel Druck“).

- Höre auch zu!
- Versuche herauszufinden, warum deine Eltern so denken? Z. B. Zukunftsangst und versetzte dich in sie hinein.
- Was sind eure Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Ziele und was braucht es, damit diese erreicht werden können?
- Eine genaue Vorbereitung ist wichtig für ein gutes Gespräch.
 - Was will ich erreichen? Welche Kompromisse oder Lösungen wären möglich?
 - Übe das Gespräch vorab z. B. mit einer Freundin oder vor dem Spiegel oder mit einer Unterstützungsperson, der du vertraust.
 - Stelle eine Liste mit Argumenten und eventuellen Lösungen zusammen.

1.6 Wie kann ich mich gut auf Prüfungen vorbereiten?

Prüfungen in unterschiedlicher Form gehören zum Schulalltag. Ihr Zweck ist festzustellen, inwiefern Schülerinnen und Schüler den Unterrichtsstoff beherrschen, und häufig sind sie auch der eigentliche Anreiz, sich mit bestimmten Lerninhalten intensiver auseinanderzusetzen. Auch wenn bereits ein wesentlicher Teil des Prüfungsstoffs im Unterricht erworben wurde, ist eine gezielte Prüfungsvorbereitung häufig von Bedeutung. Mit der Zeit entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Vorbereitungsweisen und Lernarten. Dabei ergeben sich nicht immer effektive Strategien, die zu Erfolg führen. Insbesondere wenn es gehäuft zu Misserfolgen kommt, kann es hilfreich sein eingespielte Vorgehensweisen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

Was? Die Vorbereitung auf eine Prüfung soll ich planen?

Ja! So können Lernzeiten mit den Inhalten optimal abgestimmt werden!

1.6.1 Erste Schritte

Bevor das Lernen geplant und mit dem eigentlichen Lernen begonnen werden kann, sollte zunächst in einem ersten Schritt geklärt werden, was genau zu lernen ist. Folgende Fragen sollten gestellt werden: *Was ist der genaue Lernstoff für die Prüfung? und Welche Unterlagen werden benötigt (Mitschrift, Schulbuch etc.)?* Unklarheiten sollten ausgeräumt werden, z. B. indem die Lehrkraft oder Mitschülerinnen und Mitschüler gefragt werden. Auch ist es günstig darüber Bescheid zu wissen, in welcher Form die Prüfung abzulegen ist.

Nun ist es möglich sich einen Überblick über den Lernstoff zu verschaffen und in Folge einen realistischen Zeitplan bzw. Lernplan zu erstellen.

Der Lernplan

Vielen Schülerinnen und Schülern hilft das Erstellen eines Zeitplanes bzw. Lernplanes (siehe Abschnitt ‚Fallbeispiele‘ – S. 25). Besonders für die Prüfungsvorbereitung sind

Lernpläne sinnvoll, weil sie sicherstellen, dass man früh genug zu lernen beginnt und unnötiger Stress vermieden wird. Dabei hat es sich bewährt bei der Planung ‚rückwärts‘ vorzugehen: Vom Prüfungszeitpunkt ausgehend werden zurückgehend die einzelnen Lernetappen eingeteilt. So wird gut sichtbar, an welchem Tag mit dem Lernen begonnen werden muss.

Einige wichtige Punkte sind beim Erstellen eines Lernplanes zu beachten:

- Es sollte bei der Planung genau überlegt werden wieviel Zeit an jedem Tag zum Lernen zur Verfügung steht. Gibt es an den Tagen auch andere wichtige Aufgaben zu erledigen? Ist bereits Zeit mit wichtigen Terminen verplant?
- Unbedingt Zeit für Pausen einplanen!
- Für Wiederholungen muss ebenfalls Zeit eingeplant werden.
- Günstig ist es etwas „Pufferzeit“ für Unvorhergesehenes freizulassen.

Manchen Schülerinnen und Schülern hilft es zusätzlich mit Tagesplänen zu arbeiten. In einem Tagesplan können die einzelnen Lernetappen an einem Tag eingeteilt werden.

1.6.2 Pausen machen

Oft wird auf die Pausen vergessen. Aber wer sich konzentriert, braucht Pausen. Geist und Körper müssen sich regenerieren können. Ein Fünftel der Lernzeit sollte aus Pausen bestehen. Dabei sind mehrere kleine Pausen erholsamer und für das Lernen besser als wenige große Pausen.

Pausentyp	Dauer	Abstand	Pausentätigkeit
Unterbrechung	1 Minute	nach Bedarf	z. B. zurücklehnen, dehnen
Minipause	5 Minuten	nach 30 Minuten lernen	z. B. Atemübungen, Entspannungsübung, aufstehen
Trinkpause	15–20 Minuten	nach 2 Stunden	z. B. etwas trinken (Wasser, Tee etc.), bewegen
Erholungspause	60–120 Minuten	nach 4 Stunden	z. B. Sport, essen

(Hobmair, 1995)

1.6.3 Wiederholen und Prüfen

Um einen Lernstoff sicher einzuprägen, ist wiederholen von großer Bedeutung. Ohne Wiederholung wird schnell wieder viel vergessen. Deswegen ist es wichtig in einem Zeit- bzw. Lernplan immer auch hinreichend Zeit für Wiederholungen zu berücksichtigen.

Wiederholungen sollten auch zeitverzögert stattfinden. Denn wenn das gerade eben Gelesene wiederholt werden kann, heißt dies noch nicht, dass der Lernstoff auch zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen werden kann. Zu einem späteren Zeitpunkt das Gelernte abzufragen ist somit sinnvoll. Man kann sich entweder selbst prüfen (z. B. Aufschreiben

oder Vorsagen, was schon zu den einzelnen Überschriften oder zu Prüfungsfragen bekannt ist, und dann auf die Richtigkeit überprüfen) oder eine andere Person fragt den Prüfungsstoff ab. Das Prüfen stellt eine gute Möglichkeit dar, den aktuellen Wissensstand festzustellen und herzufinden, welcher Lernstoff noch nicht so gut verstanden bzw. gemerkt wurde. Dieser kann in Folge nochmals gezielt bearbeitet und wiederholt werden.

Diese Art der Selbstüberprüfung kann auch genutzt werden, um zu überlegen wie die Prüfungsfragen oder -aufgaben möglicherweise formuliert sein könnten. Je besser man sich darauf vorbereiten kann, wie die konkrete Prüfungssituation aussehen kann, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass einen unerwartete Ereignisse aus dem Konzept bringen.

Ein bekanntes Hilfsmittel zum Wiederholen ist die Lernkartei (teilweise unter den Begriffen ‚Zettelkastenmethode‘ oder ‚Lernmaschine‘ zu finden). Häufig wird sie beim Üben von Vokabeln beim Fremdsprachenlernen empfohlen. Sie kann allerdings genauso für das Üben von Sachwissen sämtlicher Fächer herangezogen werden. Die Lernkartei bietet eine gute Möglichkeit sich selbst abzufragen.

1.6.4 Weitere Ressourcen

Ein passender **Lernort** kann das Lernen erleichtern. Dieser kann beispielsweise zu Hause im eigenen Zimmer sein oder aber auch in einer Bibliothek. Der Lernort sollte ein Platz sein, an dem man sich gut konzentrieren kann. Manche finden es angenehmer immer am gleichen Ort zu lernen, andere wechseln auch gerne den Lernplatz. Auf alle Fälle sollten am Arbeitsplatz alle Arbeitsmaterialien, die benötigt werden, Platz finden. Es empfiehlt sich, sämtliche Materialien (Bücher, Hefte, Stifte etc.), die gebraucht werden, vor dem Lernen herzurichten und griffbereit zu haben. Störfaktoren und Ablenkungen am Arbeitsplatz (Handy etc.) sollten möglichst beseitigt werden.

Weitere Ressourcen beim Lernen können Arbeitsgruppen sein sowie hilfreiche zusätzliche Literatur oder Personen (Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler etc.), die man um Hilfe bitten kann, wenn etwas nicht verstanden wird.

Auch Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung, das autogene Training oder einfache Atemübungen können eine große Hilfe darstellen. Wenn beim Lernen hinderliche und negative Gedanken auftauchen, kann es auch helfen, sich diese bewusst zu machen, aufzuschreiben und anschließend zu stoppen (z. B. sich ein STOPP vorstellen) oder ins Positive umzuformulieren.

Atemübung

Beschreibung: Man konzentriert sich auf die eigene Atmung und versucht bewusst in den Bauch anstatt in den Brustkorb zu atmen.

Wie lange atme ich ein? Wie lange aus?

Als Hilfe kann die flache Hand auf den Bauch gelegt werden.

Gedankliche Selbstinstruktion: *Ich mache es mir gemütlich ... schließe die Augen und konzentriere mich ausschließlich auf das Hier und Jetzt ... das Vergangene bleibt in der Vergangenheit ... Künftiges in der Zukunft ... im Moment ist nur das Hier und Jetzt wichtig.*

Ich lasse bewusst alles locker ... beginne bei meine Zehen ... die Füße sollen sich entspannen ... die Waden, Oberschenkel und der Hüftbereich ... dann wandere ich weitere zu meinem Bauch ... auch hier soll alles ganz entspannt und locker sein, die Bauchmuskeln werden weich ... ich wandere weiter zur Brust, auch die Brust entspannt sich, sie fühlt sich frei und weit an ... auch die Arme und Hände entspannen sich, fallen ganz locker nach unten ... die Schultern fallen ebenfalls ganz locker nach unten und ziehen nicht angespannt nach oben ... mein Nacken und Gesicht entspannen sich ebenfalls ... die Lippen und Zähne beißen nicht angespannt auf einander, die Wangen werden weich, die Augenlider schwer und die Stirn bildet eine glatte entspannte Fläche.

Nun da ich meinen Körper in eine entspannte, angenehme Position gebracht habe, konzentriere ich mich auf meinen Atmen. Dazu lege ich eine Hand auf meinen entspannten Bauch und beginnen damit bewusst ein und auszuatmen ... tief atme ich durch die Nase ein und versuche bewusst den Bauchraum mit Luft zu füllen ... dazu zähle ich bis vier ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... und dann beginne ich langsam wieder durch den Mund aus dem Bauchraum auszuatmen und zähle hier auch wieder gedanklich bis vier ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... dies wiederhole ich noch dreimal.

Dann beginne ich wieder ganz entspannt in meinem normalen Atemrhythmus weiter zu atmen und beobachte was durch dieses bewusste Atmen in den Bauch in meinem Körper passiert ... was macht meine Brust ... wie bewegt sich meine Brust ... was machen meine Schultern ... möglicherweise heben und senken sie sich leicht ... und dann achte ich nochmals ganz bewusst auf meinen Bauch ... was macht meine Bauchdecke ... hebt sie sich ... senkt sie

sich ... wie stark nehme ich die Bewegung wahr ... ich lasse mir für diese Beobachtung Zeit ... spüre der Atembewegung im Bauchraum nach ... zähle von zehn rückwärts ... 10 ... 9 ... 8 ... 7 ... 6 ... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1.

Dann beginne ich langsam mich wieder mit dem Hier und Jetzt vertraut zu machen...ich nehme die Hand von meinem Bauch ... bewege die Finger und Zehen ganz leicht ... drehe den Kopf von links nach rechts ... und öffne die Augen erst, wenn es für mich passend ist.'

(Vgl. für weitere oder ähnliche Entspannungsübungen Kaluza, 2011)

1.7 So ein fader Lernstoff!

Wir entscheiden, ob wir mit wenig Spaß und wenig Effektivität (meist Inhalte, die wir lernen sollen) lernen oder ob wir uns Inhalte, ohne viel Mühe und viel Nachzudenken (Computerspiel, Klatschmeldungen etc.) aneignen. Will ich etwas gut machen, ist es leichter, wenn ich mich dafür interessiere. Um auch für mich nicht interessante Gegenstände leichter zu lernen, kann man versuchen den Lernstoff auf meine Bedürfnisse und Interessen anzupassen. Was für eine Verbindung zu mir gibt es? Was bringt mir das Gelernte? Wie kann ich den Stoff spannend gestalten? Welche kniffligen Quizfragen könnte man zu diesem Thema stellen?

Ich muss lernen!
Ich muss für die Schule lernen!
Aber: Wir lernen immer, wir lernen ohne es als Lernen zu bezeichnen.

Tipps für die Prüfungsvorbereitung

- Kläre den genauen Inhalt der anstehenden Prüfung (Lernstoff)
- Erstelle einen Lernplan, der Platz für Pausen und für Unvorhergesehenes lässt
- Sichere Gelerntes durch Wiederholen ab!
- Stell dir die genaue Prüfungssituation vor und überlege, wie die Prüfungsaufgaben aussehen könnten.
- Such dir einen gut organisierten Arbeitsplatz
- Suche dir rechtzeitig Unterstützung, wenn du mit dem Lernstoff nicht zurechtkommst.

1.8 Wie kann man Lernen durch einen gesunden Lebensstil unterstützen?

Ernährung und Lernen

Das Gehirn benötigt im Vergleich zu den anderen Organen viel Energie, kann diese aber schlecht speichern. Als Hauptquelle dienen Kohlenhydrate, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Eine ausgewogene Ernährung im Sinne der österreichischen Ernährungspyramide (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2018) ist zu empfehlen. Um sich an Schultagen besonders am Vormittag gut konzentrieren zu können wird empfohlen ein ausgewogenes Frühstück und später eine Jause zu sich zu nehmen. Nicht auf das Trinken (Wasser, Tee, leicht verdünnte Säfte) vergessen!

Gerade in lernintensiven Zeiten stellt sich sehr oft die Frage nach einem zusätzlichen Energieschub in Form von Energydrinks. Neben der kurzfristig aufputschenden Wirkung kann es aber zu Nebenwirkungen wie Herzrasen, Unruhe und Nervosität kommen, die dem erfolgreichen Lernprozess abträglich sind.

[Wichtig ist eine längerfristige, gesunde und ausgewogene Ernährung.](#)

Bewegung und Lernen

Studien belegen, dass es zwischen Sport und guter Schulleistung einen positiven Zusammenhang gibt (Beck, 2014). Durch Bewegung und Sport wird unter anderem mehr Sauerstoff aufgenommen und somit die Durchblutung (unser Gehirn verbraucht ca. 20 % des eingeatmeten Sauerstoffes) verbessert. Es werden Stresshormone abgebaut und die Vernetzung von Gehirnzellen wird gefördert. Regelmäßiges Training steigert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit. (Löhle, 2016)

2 Fallbeispiele

2.1 Maxi hat Angst vor Prüfungen. Wenn's drauf ankommt, ist sein Kopf plötzlich leer. Wie kann er die Blackout Monster besiegen?

Maxi hat in drei Tagen einen Physiktest. Er ist gut vorbereitet, hat aber trotzdem Angst, dass ihm während des Tests die gelernten Dinge nicht mehr einfallen, denn wenn Maxi nervös ist, ist sein Kopf plötzlich leer ...

Maxi ist vor Prüfungen immer sehr nervös und hat das Gefühl, das alles niemals schaffen zu können. Er spürt die Angst und die Nervosität wird immer größer, je näher die Prüfung kommt.

Trotz aller Lerntipps und guter Vorbereitung kommt es auch manchmal vor, dass er dann bei der Prüfung sitzt und der Kopf auf einmal komplett leer ist. Er weiß nicht einmal mehr die einfachsten Dinge. So etwas nennt man auch ein „Blackout“.

Gut gemeinte Ratschläge wie: „Versuche ruhig zu bleiben, du schaffst das schon“ helfen ihm wenig weiter. Wenn man versucht die Angst zu unterdrücken, wird sie oft noch schlimmer.

Aber Angst ist etwas ganz Natürliches und – man glaubt es vielleicht nicht – auch etwas Nützliches. Sie sichert unser Überleben. Indem unser Körper zum Beispiel den Herzschlag erhöht, sich die Muskeln anspannen und wir schneller atmen, können wir in Gefahrensituationen besser reagieren.

Das heißt, Angst ist schwer zu unterdrücken. Was soll Maxi dann mit ihr machen, um in Prüfungssituationen nicht blockiert zu sein?

Am besten er freundet sich etwas mit seiner Angst an und beginnt sie anzunehmen. Für den Notfall kann er sich auch einen Plan zurechtlegen (siehe Lerntipp).

Lerntipp: Notfallplan

Damit man trotz Angst Leistung bringen kann, kann man versuchen sich einen Notfallplan zurechtzulegen. Das heißt sich zu überlegen, was man tun oder denken könnte, wenn die Angst kommt.

Zum Beispiel während einer Prüfung – da kommen Gedanken wie: „Mir ist schlecht, mein Herz rast, ich habe keine Zeit mehr“.

Der Notfallplan mit hilfreichen Gedanken könnte folgendermaßen aussehen:

- Ich bin nervös – das ist normal, das halte ich aus. Ich schaffe das trotzdem.
- Mein Herz rast – es pumpt Blut in mein Gehirn, damit ich besser nachdenken kann.
- Eine Aufgabe nach der anderen. Besser ein paar Aufgaben richtig, als alle erledigt und ich mache viele Fehler. Ich arbeite in meinem Tempo.

Natürlich muss man diese Gedanken und sein Notfallprogramm auch trainieren, damit man es einem in schwierigen Situationen auch einfällt und gelingt.

Dazu kann man sich die Sätze zum Beispiel auf Kärtchen schreiben. Auf die Vorderseite die schwierige Situation („Wenn bei der Prüfung die Panik kommt, dann ...“) und auf die Rückseite die hilfreichen Gedanken.

Zunächst einmal sollte man den Satz verinnerlichen, sich immer wieder mit ihm beschäftigen, ihn sich in Situationen anschauen, in denen man nicht gestresst ist.

Als nächsten Schritt kann man sich die schwierige Situation so detailliert wie möglich in Gedanken vorstellen. Hier kann man die vorbereiteten Sätze weiter üben.

Man kann sich die Kärtchen auch für die schwierige Situation mitnehmen, um sie sich immer wieder in Erinnerung rufen zu können.

(vgl. Rietzler & Grolimund, 2018, S. 204–217)



Maxi sagt den Blackout Monstern den Kampf an

Um Blackouts in Prüfungssituationen vorzubeugen, kann Maxi zusätzlich noch folgende Tipps beachten:

- Am Prüfungstag sollte er nicht mehr lernen. Hektisches Durchlesen von Stoff kurz vor der Prüfung macht ihn nur nervös und bringt ihn durcheinander.
- Vor der Prüfung sollte er, wenn andere über die Prüfung sprechen, auf Durchzug schalten oder sich zurückziehen. Auch das macht ihn nur nervös.
- Bei der Prüfung macht Maxi eine Aufgabe nach der anderen. Er verwendet dazu eventuell ein weißes Blatt und deckt eine Aufgabe nach der anderen auf. Wenn er alle Aufgaben anschaut und vielleicht eine schwierige entdeckt, wird er nervös und kann sich dann gar nicht mehr konzentrieren.

(Rietzler & Grolimund, 2018)

Sollte es ihm trotzdem passieren, dass es zu einem Blackout kommt, dann versucht er cool zu bleiben, meistens dauert es nicht länger als 5 Minuten. Er nimmt sich kurz Zeit, auch wenn er Bedenken hat, dann mit der Prüfung nicht mehr fertig zu werden, denn während eines Blackouts fällt ihm sowieso nichts ein. Und selbst wenn er zeitlich nicht mehr alle Aufgaben schaffen sollte, ist jede Aufgabe, die gelöst wird ein Schritt in die richtige Richtung. Gegen die hemmenden Gedanken hilft oft eine kleine Entspannungsübung.

Lerntipp: Atem-Entspannungsübung

Am besten man dreht die Prüfung um, lehnt sich zurück und streckt die Beine aus. Man kann die Augen zu machen und beide Hände auf den Bauch legen.

Danach sollte man beim Ausatmen bis 10 zählen, dann kurz die Luft anhalten und anschließend wieder einatmen. Dabei sollte man mit den Händen genau spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Das Ganze ein paar Mal wiederholen und danach ruhig

weiteratmen und seinen eigenen Atemrhythmus finden. Wichtig ist das langsame Ausatmen, da hierbei unter anderem der Herzschlag beruhigt wird.

Wenn man sich etwas ruhiger fühlt, kann man die Prüfung wieder umdrehen und weiterarbeiten.

Auch diese Atemübung kann man am besten bereits vor der Prüfung einige Male üben, um die Technik im Notfall sofort parat zu haben.

(vgl. Rietzler & Grolimund, 2018, S. 226–227)

Mit diesen Tipps hat Maxi den Physiktest gemeistert und die Blackout Monster erfolgreich gezähmt. Er ist überzeugt, dass ihm das auch beim nächsten Mal gut gelingen wird. Denn wie bekannt, Übung macht den Meister!

2.2 Alex muss ein Referat vorbereiten – er hat dazu gar keine Lust. Wie kann er an die Sache herangehen?

Alex muss für Geschichte ein Referat zum Thema „Die Schlacht bei Marathon“ vorbereiten. Das Thema interessiert ihn überhaupt nicht und er sitzt lustlos vor dem Geschichtsbuch. Er hat keine Ahnung, woher er geeignete Informationen bekommen kann. Also geht er zum Computer seiner Mama und googelt „Schlacht bei Marathon“. Er findet einen sehr langen Eintrag auf Wikipedia. Er beginnt zu lesen, aber das ist viel zu kompliziert.

Zufällig ist gerade sein Opa zu Besuch und Alex erzählt ihm bedrückt von der schwierigen Aufgabe. Der Opa hat einen Vorschlag: „Weißt du was, wir gehen morgen gemeinsam in die Bücherei und schauen, ob wir dort etwas finden“.

„Oh je“ denkt Alex – „das wird bestimmt total langweilig ...“.

Info beschaffen:

Dennoch trifft er am nächsten Tag seinen Opa in der Bücherei. Gemeinsam suchen sie nach geeigneten Büchern. Alex ist überrascht, wie viel es da gibt! Aber er kann die doch nicht alle lesen?! Die Bibliothekarin hilft ihm drei Bücher auszuwählen, die er mit nach Hause nimmt.

Zu Hause blättert er die Bücher durch. In einem entdeckt er interessante Illustrationen, die die Waffen und Rüstungen abbilden, mit denen in der Antike gekämpft wurden. Jetzt beginnt er genauer nachzulesen und findet die spannende Geschichte von dem athenischen Soldaten, der angeblich von Marathon mehr als 40 km bis nach Athen lief um die frohe Botschaft zu überbringen, dass Athen in der Schlacht die Perser besiegt hat. In dem Buch steht auch, dass die Marathonläufe, die er schon öfters im Fernsehen gesehen hat, nach diesem tapferen Soldaten benannt sind. Er überlegt sich, dass der Arme damals noch keine coolen Laufschuhe hatte, sondern in Sandalen und voller Rüstung die lange Strecke bewältigen musste!

Begeisterung:

Alex findet eine historische Landkarte, auf der die Strecke von Marathon bis Athen eingezeichnet ist. „Puh“ denkt er sich, „das ist aber ein weiter Weg. So weit wohnt etwa mein Cousin von mir entfernt“, und für diese Strecke braucht Alex mit seinen Eltern zirka eine Dreiviertelstunde mit dem Auto.

Jetzt beginnt es für Alex spannend zu werden. Er schmökert immer weiter und erfährt dabei auch, dass die Länge jedes Marathonlaufes exakt mit 42,195 km festgelegt ist.

Pause und Belohnung:

Bald raucht Alex vom vielen Blättern, Schmökern und Lesen der Kopf und er beschließt erst einmal eine Pause zu machen und morgen weiter an seinem Referat zu arbeiten. Jetzt freut er sich schon darauf, denn er hat Spaß daran gefunden und findet sein Thema plötzlich urspannend. Aber jetzt geht er mal mit seinen Freunden Fußball spielen – oder soll er ihnen vielleicht vorschlagen heute einen Ausdauerlauf zu machen ...?

Planung:

Am nächsten Tag findet er weitere interessante Informationen für sein Referatsthema und er erstellt einen Plan, was er seiner Klasse alles berichten möchte. Einige Bilder bittet er seine Mama zu kopieren – die möchte er auf einem Plakat aufkleben. Ebenso beschließt er eine Landkarte zu erstellen – Zeichnen ist nämlich seine große Leidenschaft.

Einstellung und Selbstwert:

Bald hat Alex eine Fülle an Materialien beisammen und sein Referat fertig gestellt. Aber wenn er daran denkt, vor der gesamten Klasse zu stehen und seinen Mitschülerinnen und Mitschülern sein Thema zu präsentieren, bekommt er ein komisches Gefühl im Magen.

Wie gut, dass Opa gerade wieder da ist – der hat (wie immer) einen guten Vorschlag: „Weißt du was, was hältst du davon mir einmal dein Referat vorzutragen. Ich bin ja so gespannt, was du alles in den Büchern gefunden hast“. „Dem Opa trage ich mein Referat gern vor“, denkt sich Alex und freut sich, dass der Opa am Ende richtig begeistert darüber ist, was Alex alles an interessanten Informationen gefunden hat. Von seinem Opa bekommt Alex noch ein paar wertvolle Tipps, wie zum Beispiel etwas langsamer zu sprechen und nicht zu viel in seine Unterlagen zu schauen. „Jetzt kann eigentlich gar nicht mehr schiefgehen“, lobt ihn der Opa und Alex ist ebenfalls davon überzeugt: „Ich schaffe das!!!“

2.3 Marie hat in zwei Wochen Englischschularbeit. Wie kann sie sich gut vorbereiten?

Den genauen Stoff für die Englischschularbeit erhält Marie eine Woche vor der Schularbeit. Dann erst alles zu lernen wird knapp. Marie kann die Zeit bis dorthin nutzen, um Grundlegendes zu wiederholen bzw. zu lernen.

- Marie sammelt Stoffgebiete, die aus ihrer Sicht ganz sicher zur Schularbeit kommen werden.
- Marie sammelt Stoffgebiete, die sie noch nicht so gut kann und die sie wiederholen sollte.

Das sieht so aus:

- Irregular Verbs wiederholen/lernen
- Vokabeln von Unit 1–4 lernen
- Zeiten üben (Present Tense, Past Tense, Future)

Sie überlegt sich, für die nächsten Tage einen Zeitplan bzw. Lernplan zu erstellen. Dabei ist es wichtig, dass sie diesen auch wirklich erfüllen kann. Marie versucht alle wichtigen Termine im Plan einzutragen. Dann trägt sie die Lernzeiten ein. Sie verteilt die gesammelten Stoffgebiete auf ihre möglichen Lernzeiten. Zusätzlich achtet Marie darauf, dass ihr auch genügend Zeit für Erholung bleibt.

Marie schafft es die nächsten Tage gut, sich an ihren Plan zu halten. Nur der Samstag läuft nicht nach Plan. Am Nachmittag kommt überraschend ihr Onkel mit ihren beiden Cousinen zu Besuch. Marie beschließt die Lerneinheit auf Sonntag zu verschieben. Zum Glück hat sie sich diesen für Unvorhergesehenes freigehalten.

Maries Zeitplan

MI	DO	FR	SA	SO
Schule 07:30–13:10	Schule 07:30–14:00	Schule 07:30–13:10	Tennis 9:00–11:00	LERNEN
Heimfahrt Mittagessen		Mittagspause		
	Heimfahrt Mittagessen	Theatergruppe 13:40–15:30	LERNEN	
Hausübungen		Heimfahrt		
LERNEN	Hausübungen	Hausübungen	LERNEN	
LERNEN		Geburtstagsfeier Anna!		

So, nun ist endlich der Stoff für die Schularbeit da!

_____ 's CHECKLIST

for the 1st English test

Den Stoff für die erste Englischschularbeit findest du im SP p 6–27 und im WB p 4–22. In der folgenden Übersicht findest du alles noch einmal genau aufgelistet. Der Stoff der ersten und der zweiten Klasse wird vorausgesetzt.

Was ich schon alles gelernt habe und was ich noch üben muss:

UNIT 1: The greatest band ever

Words

The Fab 4 (pp 6–7)

Being a critic (p 9)

Talking about music (p 10)

Grammar: present simple / past simple, negation, questions

Writing: write about a song (music in general) you really like,
write about a singer (life, music career, music style), write an interview

UNIT 2: What a coincidence

Words

Christmas accident coincidence (p 13)

Jetzt ist es sinnvoll die konkreten Stoffgebiete zu lernen, dabei kann Marie einige Bereiche schon als erledigt abhaken, weil sie sie bereits in der Woche davor gelernt hat. Marie markiert auf ihrer Stoffübersicht jene Bereiche, die sie noch nicht gelernt hat. Dann erstellt sie wieder einen Zeitplan. Als zusätzliche Hilfe macht sie eine Rangordnung nach der Wichtigkeit der einzelnen Lernbereiche. Mit den wichtigsten Aufgaben beginnt sie. Den Tag vor der Schularbeit lässt sie frei, damit sie das Gelernte wiederholen kann bzw. einen Zeitpuffer für Ungeplantes hat.

Marie nimmt sich auch vor auf ‚Zeitfresser‘, wie das Spielen am Handy, zu achten.

Bei Fragen kann Marie sich an ihre Lehrerin wenden, oder sie kann ihre Freundinnen und Freunde fragen. Vielleicht können sie einmal zusammen lernen oder sich gegenseitig abprüfen, z. B. bei den Vokabeln?

Am Ende des Tages wiederholt Marie immer kurz das Gelernte – so vergisst sie nicht so schnell!

Die Schularbeit rückt näher. Marie ist mit dem Lernen gut in der Zeit. Am Abend vor der Schularbeit denkt sich Marie: „Ich habe alles gelernt, ich bin gut vorbereitet. Das ist ein gutes Gefühl!“

Literatur

Ayan, S. (2017). Wie wir besser lernen. *Gehirn & Geist*, 4, 10–16.

Beck, F. (2014). *Sport macht schlau: Mit der Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung*. Berlin: Goldegg Verlag.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14, 4–58.

Grolimund, F. (2016). *Mit Kindern Lernen. Konkrete Strategien für Eltern* (2. Aufl.). Bern: Hogrefe Verlag.

Grolimund, F. & Rietzler, S. (2018, September). Gedächtnistipp 4: Mehrkanalig Lernen. Abgerufen von <https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/gedaechtnistipps-und-merkstrategien/120-gedaechtnistipp-4-mehrkanalig-lernen>

Hobmair, H. (Hrsg.) (1995). *Psychologie*. Troisdorf: Bildungsverlag EINS.

Jansen, F. & Streit, U. (2006). *Positiv lernen* (2. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (2., vollständig überarbeitete Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Löhle, M. (2016). *Effektiv lernen. Erprobte Strategien für mehr Erfolg in der Schule*. Göttingen: Hogrefe.

Lundin, S.C. & Christensen, H.P.J. (Hrsg.) (2003). *FISH! Ein ungewöhnliches Motivationsbuch*. München: Goldmann.

Rietzler, S. & Grolimund, F. (2018). *Clever lernen*. Bern: Hogrefe Verlag.

Schulpsychologie-Bildungsberatung

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen sowie Eltern zur Verfügung.

www.schulpsychologie.at

