

## Lerntipps für Jugendliche

Wenn sich kein Lernerfolg einstellt, zweifelt man oft zuerst an seiner Intelligenz statt an seiner Lernmethodik. Die folgenden Tipps zeigen einfach und leicht verständlich auf, wie Lernmethoden und damit auch entsprechend die schulischen Leistungen verbessert werden können.

### **Fit sein beim Lernen**

Die körperliche Verfassung spielt beim Lernen eine grosse Rolle. Fühlt sich dein ganzer Körper müde, wird dich auch dein Kopf bald im Stich lassen. Bewege dich etwas vor dem Lernen, drehe ein paar Runden um dein Pult oder mach einige Kniebeugen. Oder entspanne dich vor einer Lerneinheit. Gib dir eine halbe Stunde Zeit, in der du dich gemütlich hinlegst und bewusst nichts tun musst.

### **Führen eines Aufgabenheftes**

Bevor du mit Lernen beginnst, ist es wichtig zu wissen, was aus dem Stoff tatsächlich gelernt werden muss. Welche Themen sind wesentlich, welche nicht? Schreib auf, was genau zu lernen verlangt wird.

### **Pausen machen beim Lernen.**

Mache alle 20 Minuten beim Lernen eine kurze Pause. Etwa 3 Minuten genügen bereits. Schlage in diesen 3 Minuten ein paar Purzelbäume oder versende jemandem eine liebe SMS. Du verschaffst damit deinem Gehirn etwas Zeit, den gelernten Stoff zu verarbeiten und ordentlich zu versorgen.

### **Lernen während mehrerer Tage**

Ein Lernmarathon von mehreren Stunden bis spät in die Nacht beeindruckt vielleicht die Eltern, bringt aber leider nur wenig Erfolg. Häppchenweise zu lernen ist viel effizienter. Verteile den Lernstoff in zu bewältigende Portionen und lerne diese regelmässig während mehrer Tage.

### **Abfragen lassen**

Der Wissensstoff ist sauber in deinem Gehirn versorgt und an der Prüfung unauffindbar. Um dies zu verhindern, musst du dich regelmässig abfragen lassen. Das ist sozusagen ein Suchtraining für dein Gehirn. Durchs Abfragen bringst du deinem Gehirn bei, wo es das Gesuchte findet, und du kannst es jederzeit abrufen und aktiv verwenden.

wenden 