

Checkliste: So lernt man lernen!

Die wichtigste Regel heißt:

Wiederholung ist die Mutter allen Lernens!

- ⇒ Legen Sie bestimmte Lernzeiten oder Lernblöcke fest.
- ⇒ Lernen Sie in kürzeren Einheiten – dafür aber regelmäßig. Mit dieser Strategie überlisten Sie auch Ihren inneren Schweinehund, der sich besonders bei großen Lerneinheiten alle möglichen Vermeidungsstrategien einfallen lässt.
- ⇒ Machen Sie regelmäßige Pausen, gehen Sie zwischen den Lerneinheiten an die frische Luft und tanken Sie Sauerstoff – das hilft dem Gehirn den gelernten Stoff zu verdauen.
- ⇒ Wiederholen Sie das Gelernte regelmäßig in immer größeren Abständen.
Beispiel: In der ersten Woche wiederholen Sie jeden zweiten, in der zweiten Woche jeden dritten und in der dritten Woche jeden 4. Tag.
- ⇒ Stellen Sie eine Liste mit Belohnungen zusammen und gönnen Sie sich bei jedem erreichten Etappenziel etwas Gutes.
- ⇒ Nutzen Sie diverse Hilfsmittel wie den berühmten Zettelkasten oder das Vokabelheft.
- ⇒ Wenn Sie einen PC besitzen und zum Beispiel eine Sprache lernen möchten – es gibt, je nach Bedarf, hervorragende Sprachlernprogramme.
- ⇒ Aktivieren Sie beim Lernen Ihr bildhaftes Gedächtnis. Ihr Gehirn kann sich Bilder 100mal leichter merken als Worte bzw. abstrakte Begriffe. Alle Gedächtniskünstler arbeiten mit diesen bildhaften Vorstellungen. Kaufen Sie sich ein Buch über Gedächtnistraining.
Tipp: [Super lernen - Tipps und Tricks von A-Z](#) von Ursula Oppolzer
- ⇒ Lernen Sie nach Möglichkeit – wie Sie es als Kind auch machten - mit allen Sinnen. Das heißt: Schreiben Sie eine Zusammenfassung bestimmter wichtiger Lerninhalte (was man schreibt, das bleibt...), malen Sie Bilder, sprechen Sie Texte vor sich hin, gehen Sie beim Lernen im Zimmer auf und ab. Übersetzen Sie Texte, die Sie besonders interessieren.
- ⇒ Lernen Sie niemals stur auswendig, denn nur was Sie verstanden haben, kann ihr Gehirn im Langzeitgedächtnis speichern!