Allgemeine Tipps für mehr Lernerfolg und zum Austricksen des inneren Schweinehundes

1. Immer gleichen Lernplatz benutzen, dieser dient als Anker wie ein Signal für das Gehirn: Jetzt wird gelernt!
2. Lieblingsmusik leise einspielen (aber immer die gleiche und ohne Gesang, also ablenkenden Text!)
3. Wenn der Lernplatz aufgeräumt ist, steigt die Konzentration, bessere Fokussierung auf`s Lernen möglich.
4. Finden Sie Ihre besten Lernzeiten und tun Sie dann nichts anderes als das!
5. Keine Aufschieberitis (Prokrastination) mit unnötigen Daddeleien an Handy &Co.! (Siehe auch Eisenhower-Prinzip)
6. Wenn Sie ein visuell veranlagter Mensch sind, schreiben Sie sich alles mehrmals auf!
7. Wenn Sie ein akustischer Typ sind, hören Sie mp3`s oder Videos zum Thema, während Sie sich bewegen oder Auto fahren!
8. Nutzen Sie Lernkarteien, Systeme, die Ihnen entsprechend Ihrer Lernerfolge weniger gut erinnerte Inhalte um so häufiger wiedervorlegen!
9. Interessieren Sie sich, fragen Sie sich, an welcher Stelle Ihres Lebens Ihnen das zu Lernende nützen kann, weil damit die Merkfähigkeit erhöht wird! (Für Lehrer: Motivieren Sie Ihre Schüler, Beispiele zu finden im eigenen Leben, wo Ihnen das vermittelte Wissen Nutzen bringt. Erzählen Sie eigene Geschichten und fragen Sie nach Erlebten in diesem Zusammenhang!)
10. Planen Sie Zeit für Wiederholungen ein, Gelerntes braucht Zeit, im Langzeitgedächtnis integriert zu werden!
11. Machen Sie regelmäßig Pausen! Alle 20-30min für 5min bewegen oder besser noch eine Übung aus dem Brain Gym zur Aktivierung beider Gehirnhälften machen, z. B. die Überkreuzbewegung: Marschieren Sie zackig auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie an und berühren Sie jeweils das angehobene Knie mit der gegenüberliegenden Hand, während Sie ruhig atmen. 10 Wiederholungen. Dabei werden beide Gehirnhälften aktiviert und Fertigkeiten wie Zuhören, Lesen, Schreiben, Konzentration verbessert sowie Gelerntes besser abgespeichert.

12. Erzählen Sie es weiter! Versuchen Sie jemand anderem zu erklären, was Sie gerade gelernt haben! (Für Lehrer: Lassen Sie Ihre Schüler sich gegenseitig erklären, was Sie gerade gelehrt haben!)
13. Reimen Sie a la:“ 3 mal 3 ist Neune, du weißt ja, wie ich`s meine, 3 mal 3 und 1 ist Zehn, Zipfelmütz bleibt stehn!“

Buchtipps:

Brain-Gym – mein Weg, Lernen mit Lust und Leichtigkeit, Paul E. Dennison

Eselsbrücken & Gedankenstützen, Cornelia Schenk

Eltern-Nachhilfe, Vera F. Birkenbihl