# Lernstrategien

Stress, Überforderung, zu viel Lernstoff? Das und vieles mehr sind alltägliche Probleme vieler Schüler\*innen.

Wie man richtig lernt, ist ein Thema, das in unserem Unterricht oft viel zu kurz kommt, obwohl es besonders in der Unterstufe wichtig wäre, gesunde und produktive Lernstrategien zu entwickeln, um für einen entspannteren Schulalltag zu sorgen. Auch ist der Stoff der ersten paar Jahre eine sehr wichtige Basis für das weitere Schulleben.

Deswegen hat sich unsere Klasse, die 7c, zusammengesetzt, um euch einige Lernstrategien vorzustellen.

Im Allgemeinen wird zwischen ressourcenorientiertem und kognitivem Lernen unterschieden:

Ressourcenorientierte Lernstrategien:

Um effizient die Informationen zu behalten, die du gerade gelernt hast, spielen verschiedene Grundvoraussetzungen eine wichtigere Rolle als du denkst. Um sich Wissen anzueignen, braucht der Mensch gewisse Ressourcen wie zum Beispiel:

* **Arbeitsplatz**: sehr wichtig ist es, beim Lernen einen ruhigen und geordneten Arbeitsplatz zu haben. Hilfreich ist es auch das Handy wegzugeben bzw. abzuschalten. Gute Beleuchtung und regelmäßiges Durchlüften können dir das Lernen erleichtern.
* **Ernährung**: gesunde Snacks und ausreichend Wasser sorgen dafür, dass das Gehirn durchblutet wird und somit leistungsfähiger ist.
* **Pausen:** auch wenn wir manchmal denken, dass Pausen nicht so wichtig sind, ist es jedoch essenziel beim Lernen Pausen einzulegen und sich zu regenerieren. So sollte man jeweils nach 30 Minuten Arbeiten eine 5- Minuten Pause einlegen und nach 90 Minuten eine 15- min. Diese sollte man aber nicht mit TikTok, sondern mit bewusster Entspannung und Konzentrationsübungen verbringen.
* **Einteilung:** um motiviert zu bleiben, solltest du dir deinen Lernstoff gleichmäßig über einen Zeitraum verteilen. Ein Wochenlernplan hat uns bis jetzt immer gut geholfen. Das Einhalten regelmäßiger und fixer Arbeitszeiten erleichtert dein Lernerlebnis 😊
* **Schlaf:** auch wenn Schlaf in unseren Zeiten oft zu kurz kommt, ist er notwendig für unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere physische und psychische Verfassung.
* **Optimale Tageszeit:** versuche deine Lernzeiten nach deinem Aktivitätsrhythmus einzuteilen, denn der ist bei jeder und jedem individuell. [[1]](#footnote-1)

Kognitive Lernstrategien:

Kognitive Lernstrategien helfen dir beim Aufnehmen und Verarbeiten sowie beim Speichern von Stoff!

* **Wiederholung**:

Wiederholung ist entscheidend für das Speichern von Informationen. Nutze Methoden wie regelmäßiges Abschreiben, wiederholtes Vorsagen oder die Verwendung einer Lernkartei. Beachte optimale Zeitintervalle: wiederhole ein Thema nach etwa 10-15 Minuten, nach 24 Stunden, nach einer Woche und einem Monat. Kurzfristige Wiederholungen eignen sich für das Kurzzeitgedächtnis, während das Langzeitgedächtnis eine tiefergehende Verarbeitung erfordert.

Beispiel:

Stellen wir uns vor, du lernst Vokabeln in einer Fremdsprache. Nachdem du die Wörter gelernt hast, schreibst du sie mehrmals ab, sagst sie laut vor oder verwendest eine Lernkartei. Du wiederholst die Wörter nicht nur direkt nach dem Lernen, sondern auch nach 24 Stunden, einer Woche und einem Monat. Diese regelmäßigen Wiederholungen stärken deine Erinnerung und sorgen dafür, dass die Vokabeln sowohl im Kurzzeit- als auch im Langzeitgedächtnis verankert werden.

* **Elaboration** (Vertiefung):

Elaboration bedeutet, sich intensiv mit dem Lerninhalt auseinanderzusetzen. Reflektiere gründlich, fasse in eigenen Worten zusammen, erstelle Notizen, denke über Beispiele nach, erschaffe mentale Bilder und aktiviere vorhandenes Wissen, um Verbindungen zu schaffen. Je intensiver du dich vor dem Lernen mit einem Thema beschäftigt hast, desto besser wird es in stressigen Situationen abrufbar sein.

Elaboration ist entscheidend für ein tiefes Verständnis und langfristiges Behalten von Informationen.

Beispiel:

Angenommen, du lernst ein komplexes Konzept in der Mathematik. Anstatt es oberflächlich zu verstehen, vertiefst du dich intensiv. Du denkst darüber nach, wie es in anderen Kontexten angewendet werden könnte, fasst es in eigenen Worten zusammen und machst Notizen, um die Schlüsselpunkte festzuhalten. Du erstellst mentale Bilder, die die Verbindung zwischen verschiedenen Elementen verdeutlichen. Dieser tiefgehende Denkprozess, die Elaboration, hilft dir nicht nur, das Konzept zu verstehen, sondern erleichtert auch das Abrufen in unterschiedlichen Situationen.

* **Organisation**:

Das Kurzzeitgedächtnis schafft es sich zwischen 5-9 Elemente zu merken, wenn wir es richtig organisieren. Organisation ist es Informationen richtig zu strukturieren, damit wir sie leichter abrufen und merken können. Zum Beispiel mit dem Spruch: Wer nämlich mit h schreibt, ist dämlich.

Es gibt folgende Arten Lerninhalte zu strukturieren:

Gründlich Reihenfolgen zu machen:

* Verwendung von Unterkapiteln:

Zum Beispiel den Stoff der nächsten Mathe-Schularbeit auf die einzelnen Kapitel aufgeteilt lernen.

* Ordentliches Lernumfeld:

Lernen wird natürlich viel einfacher, wenn man alle Sachen am richtigen Ort hat 😊, und nicht jeden Zettel einzeln suchen muss !

* Mindmaps erstellen:

Wenn man sich die Lerninhalte bildlich vor Augen führt, wird das Lernen gleich viel einfacher!

* **Kodierung** :

Damit wir uns Sachen leichter merken, verbinden wir oft Dinge oder Sätze die uns vertraut oder lustig sind, damit es besser im Gedächtnis bleibt. Wir wandeln Inhalte in sinnvolle Einheiten um (deshalb Kodierung). Die Umwandlung erfolgt mit Mnemotechniken.

Mnemotechniken:

* Eselsbrücken wie „Nie Ohne Seife Waschen“
* Loci Methode: Man verbindet jeweils einen Ort (lat. *Locus*) mit einem Begriff. So entsteht eine Reise von Dingen, die man mit Orten verknüpft

z.B.: bei einer Einkaufsliste: Du hängst das Brot auf den Garderobenhaken oder schüttest Milch in die Kloschüssel. Je skurriler die Geschichte ist, desto leichter erinnerst du dich daran was du im Supermarkt einkaufen musst.[[2]](#footnote-2)

Zusammenfassend ist das Gedächtnis ein uns Menschen noch sehr unbekanntes Terrain, aber wir kennen Technikendes leichteren Merkens, die natürlich für jeden individuell angepasst werden können.

Es gibt super viele Möglichkeiten zu Lernen, jedoch ist nicht alles für jede\*n geeignet. Jede\*r findet seine eigene Strategie und wir hoffen, dass wir euch einige Ideen zur Verbesserung geben konnten.

You got this!

Eure 7c

1. Rettenwender, Elisabeth: Psychologie, 2022, S 66ff. [↑](#footnote-ref-1)
2. Rettenwender, Elisabeth: Psychologie, 2022, S 66ff. [↑](#footnote-ref-2)