

# Workshop „Lernen lernen“

Mit der richtigen Planung und den passenden Lerntechniken zum Erfolg!



## Plane dein Lernen

### Arbeitsplatz / Zeitdiebe / Stille Stunde

- ✓ Schaffe dir einen **störungsfreien Arbeitsplatz**
- ✓ Die Basis für ein konzentriertes und effektives Arbeiten ist ein störungsfreies Umfeld.
- ✓ Denke darüber nach, welche Ereignisse oder Dinge dich häufig beim Lernen stören und überlege wie du sie ausschalten kannst. (**Finde deine Zeitdiebe**)
- ✓ Vereinbare mit deiner Familie eine „**Stille Stunde**“ für die die „**Anti-Störregel**“ gilt. *Bereits durch kleine Störungen tritt der sogenannte „Sägeblatteeffekt“ ein, d.h. wird man von seiner Aufgabe auch nur für einen kurzen Moment abgelenkt, so braucht es zusätzlichen Aufwand um an der gleichen Stelle weiterarbeiten zu können.*
- ✓ Grundsätzlich hilft es, **immer am gleichen Platz** zu lernen. So schaltet dein Gehirn leichter in den „Arbeitsmodus“. Du kannst aber deinen Arbeitsplatz in 3 Bereiche teilen:
  - Kreativbereich:** Das kann ein gemütlicher Bereich im Zimmer sein, das Sofa, ein bequemer Sessel. Hier ist ein guter Platz um darüber nachzudenken, wie man an eine neue Aufgabe herangehen möchte. Z.B.: Über welches Erlebnis möchte ich im Aufsatz schreiben, welche Punkte sind mir dabei wichtig?
  - Umsetzungsbereich:** Das ist der Schreibtisch. Hier wird geschrieben und gerechnet.

**Kontrollbereich:** Hier werden die Ergebnisse noch einmal in aller Ruhe durchgelesen und überprüft. Das kann z.B. auch die Küche oder das Wohnzimmer sein, wo du dich auch mit anderen besprechen kannst.

- ✓ **Deine Lerntasse und du:** Gegen fehlende Lernlust helfen neben einem festen Arbeitsplatz aber auch andere Rituale. Bestimme Lernmusik, Düfte, ein Lern-Markierstift, dein Lern-Pulli, deine Lern-Teetasse: Alles, was ausschließlich beim Lernen benutzt wird, programmiert das Gehirn durch Gewöhnung und signalisiert so "Arbeit". Und schon kostet es nicht mehr so viel Überwindung, sich in seine Bücher zu vertiefen.
- **Gewinne einen Überblick über den Lernstoff**
  - ✓ Strukturiere dein Lernen. Vergleiche dein Gedächtnis mit einer großen Bibliothek. Je besser die Bücher in den Regalen geordnet sind, umso leichter kannst du sie finden!
  - ✓ Teile dir deinen Lernstoff in „Portionen“ ein und überfordere dich dabei nicht.
- **Setze dir Lernziele**
- **Verwende einen Wochenplaner**
  - ✓ Überlege, wann du wie viel Zeit hast zum Lernen,
  - ✓ vergiss nicht Hausaufgaben und andere „Verpflichtungen“ einzuplanen (Training im Fußballverein, ein Musikinstrument üben etc.)
  - ✓ Plane auch Zeiten für deine persönlichen Aktivitäten ein (auch Facebook, Instagram & Co brauchen Zeit – setze dir ein Zeitlimit!)
  - ✓ Achte darauf, dass du nicht ähnliche Fächer hintereinander lernst, z.B. Englisch – Französisch.
- **Erstelle To do - Listen.**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Saturday	Sunday
22.08.2017							
23.08.2017							
24.08.2017							
25.08.2017							
26.08.2017							
27.08.2017							
28.08.2017							
29.08.2017							
30.08.2017							
31.08.2017							



A – B - C Prioritäten: Was muss heute noch erledigt werden, was kann ich auch am nächsten Tag noch machen.

□ **Denke auch an Pausen**

Pausen sind keine Zeitverschwendung, sondern helfen dir eine bessere Leistung zu erbringen. Dein Körper braucht diese Pause, um danach wieder frisch, ausgeruht und mit neuer Kraft ans Werk gehen zu können. Plane folgende Pausen ein:

**Minipausen:** nach 20 – 30 Minuten, Dauer: ca. 5 Minuten,  
Stift weglegen, strecken, Muskel an- und entspannen, kurz durchs Zimmer gehen, Wasser trinken!

**Erfrischungspausen:** nach ca. 1 Stunde, Dauer ca. 15 Minuten,  
an die frische Luft gehen (z.B. mit dem Hund) oder zumindest das Zimmer gut durchlüften, eine Kleinigkeit essen, z.B. Nüsse oder Obst, Wasser trinken,

**Erholungspausen:** nach spätestens 3 Stunden, Dauer ca. 1 Stunde,  
jetzt ist es Zeit etwas ganz anderes zu machen – Musik hören, zum Sport gehen, mit jemandem plaudern etc.

□ **Plane Wiederholungen ein – die magische 5**

- ✓ Der Lernstoff muss vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis kommen und auch dann muss er immer wieder wiederholt werden, damit er nicht in irgendeiner „Schublade“ verschwindet, die man dann nur noch schwer findet. Daher:
- ✓ Während des Lernens immer wieder kurze Zusammenfassungen machen und so das Gelernte gleich noch einmal wiederholen.
- ✓ Kurz vor dem Schlafen erneut alles wiederholen, so dass das Gehirn die Möglichkeit hat, das Gelernte in der Nacht zu verarbeiten.
- ✓ Am nächsten Tag schauen, was von dem Gelernten noch sitzt
- ✓ Unter der Woche noch einmal wiederholen
- ✓ Je nachdem wie langfristig das Wissen sitzen soll, nochmals in 1-2 Wochen wiederholen

## Aktiviere dein Lernen

- **Wie will ich den Stoff Lernen** – je mehr Lernmethoden und Techniken du kennst, desto größer ist deine Auswahl und du kannst die passende Methode finden.
- **Lerne mit allen Sinnen** (hören, sehen, riechen, spüren, selber ausprobieren) je mehr Sinne du beim Lernen benutzt, umso besser nutzt du dein Gehirn und kannst dir den Lernstoff besser merken.

□ **Probiere mehrere Methoden aus** und finde heraus welche gut zu dir passen.

- ✓ Merken mit merkwürdigen Bildern
- ✓ Wörter am Körper speichern
- ✓ Wörter ins Zimmer hängen
- ✓ Mit Ziffern-Symbolen
- ✓ Loci-Methode – schick den Lernstoff auf Reisen
- ✓ Lernkarteien
- ✓ Mind – Maps
- ✓ Weitere Tipps siehe auf der nächsten Seite!

## Motiviere dein Lernen

□ **Mach dir deine Motive bewusst**

- ✓ Das Thema interessiert dich.
- ✓ Du möchtest gerne mehr über eine bestimmte Sache erfahren.
- ✓ Du möchtest gerne eine bestimmte Note haben.
- ✓ Du möchtest Lob und Anerkennung.
- ✓ Du möchtest jemanden beeindrucken.

□ **Finde eine positive Einstellung**

Manchmal macht das Lernen nicht viel Spaß, trotzdem solltest du versuchen, dich von "Ich muss lernen" auf "**Ich WILL lernen!**" umzupolen. Das geht, indem man sich klar definierte Etappenziele setzt. Wenn du sie erreichst, verschaffen sie dir Erfolgserlebnisse, die dich weiter anspornen. Außerdem kannst du dich bei jedem Etappenziel selbst belohnen. Zum Beispiel: "Wenn ich heute und morgen mit meinem Lernstoff durchkomme wie geplant, gönne ich mir einen Videoabend mit meinen Freunden."

□ **Denke an eine Belohnung, die du dir selber gibst**

Schreib hier deine Belohnung auf:

.....

Wenn Du noch Fragen hast oder Hilfe brauchst, melde dich bei mir: **Mag. Doris Lackner**  
Lern- und Konzentrationstrainerin  
Kinderyogalehrerin  
Telefon: 0676 921 98 18  
E-Mail: doris@natuerlich-lernen.at  
Praxis: Tullnerbach und 1140 Wien

## Für jeden Lerntyp die passende Technik

### der visuelle Typ

Lernen durch Sehen



Lernen durch das Lesen von Informationen die mit Hilfe von Bildern, Grafiken und Farben veranschaulicht werden.

- Lernplakat / Kollagen
- Bildgeschichten mit Zahlensymbolen
- Mindmaps
- Texte bunt gestalten
- Mit Leuchtstift Schlüsselwörter markieren
- Text in eigenen Worten schreiben
- Bilder entwickeln
- Bilder etwas über Augenhöhe hängen
- Post-it mit Stichwörtern

### der kinästhetische Typ

Lernen durch Bewegung



Lernen indem Handlungsabläufe selbst durchgeführt werden.

- Lernkartei
- Wörter am Körper speichern
- In Unterlagen / Wörterbuch nachschlagen
- Wörter / Formeln in die Luft schreiben
- Inhalte spielen / Rollenspiel
- Geschichten entwickeln
- Beim Lernen herumgehen,
- Passendes Material suchen
- Spiele z.B. Memory

### der auditive Typ

Lernen durch Hören

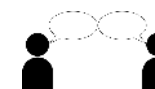


Lernen durch mündliche Erklärungen. Gehörte Informationen können gut aufgenommen, verarbeiten und wiedergeben werden.

- Text laut vorlesen und z.B. auf's Handy sprechen
- Vokabeln laut sprechen
- Inhalte abfragen
- Erzählen lassen
- Reime erfinden
- Eine Melodie erfinden / ein Lied singen
- Ev. Musik als Unterstützung im Hintergrund (nur Instrumental, kein Text!)

### der kommunikative Typ

Lernen durch Gespräch



Lernen durch Diskussion und Gespräche. Man kann dabei sowohl die Position des Fragenden als auch die des Erklärenden einnehmen.

- Frage-Antwort-Spiele
- Diskussionen
- Dialoge
- „Lehrer“ spielen

#### Einige praktische Lernplattformen und Apps

Levrai	Quizlet
Khan Academy	Time Table
Photomath	Quality Time
Mathe-Lexikon	Grammerly
Remember the Milk	Simple Club



## 7 praktische Tipps gegen Prüfungsangst

1. **Aktiviere deine Gehirnköpfe - Schalte deine Gehirnköpfe ein! So kannst du wieder klar denken und bist automatisch ruhiger und gelassener!**

So funktioniert's: Halte mit einer Hand den Bauchnabel. Reibe mit Daumen bzw. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine. Atme dabei tief ein und aus. Denke dabei: Ich schaffe es, ich kann es! Hände wechseln, Dauer: ca. 1 Minute

2. **Hook up - Hole dir eine positive Einstellung, senke deine Nervosität und verbessere deine Aufmerksamkeit!**

So funktioniert's: Lege deinen linken Fußknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne und lege das linke Handgelenk über das rechte. Verschränke die Finger und klappe die Arme nach oben um, bis vor die Brust. Schließe die Augen und drücke beim Einatmen deine Zunge an den Gaumen. Entspanne die Zunge beim Ausatmen. Stelle deine Füße wieder nebeneinander. Bringe die Fingerspitzen beider Hände zusammen. Atme ein Minute lang tief durch.

3. **Positive Punkte - Berühre deine positiven Punkte und bald merkst du, wie du ruhiger wirst und dich wieder besser konzentrieren kannst.**

So funktioniert's: Die positiven Punkte liegen oberhalb der Augen, in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz. Berühre diese nur sanft, gerade mit so viel Druck, dass die Stirnhaut leicht gestrafft ist. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Dann beginne dir vorzustellen, dass du gut und viel gelernt hast, dass du den Lernstoff gut beherrscht, dass du super vorbereitet bist. Je genauer du deine Erfolgsgeschichte in Gedanken „schreibt“, desto besser wird sie sich in dein Gehirn einprägen. Es ist dann gar kein Platz mehr für übermäßige Angst.

4. **... atmen nicht vergessen - Richtige Atmung entspannt dich und macht gleich viel ruhiger. Probier's aus!**

So funktioniert's: Die Übung beginnt mit tiefem Ausatmen. Dann lässt du die Einatmung einfach geschehen. Die nächste Ausatmung versuchst du etwas zu verlängern. Danach mache eine PAUSE (gaaaaaaanz wichtig) bis du wieder einatmen musst. Das Ausatmen soll etwas doppelt so lange sein, wie das

Einatmen. Stelle dir beim Einatmen vor, dass du einen wohltuenden Geruch aufsaugt, der dann deinen ganzen Körper durchströmt. Lege eine Hand auf deinen Bauch, atme tief in den Bauch hinein. Beim Ausatmen stelle dir vor, wie du eine Kerze ausbläst.

5. **Handgelenke halten - Das Halten der Handgelenke beruht dich, wenn du dich gestresst und überfordert fühlst!**

So funktioniert's: Lege die Unterarme mit den Innenseiten übereinander. Halte mit einer Hand das Handgelenk der anderen Hand. Schon bald merkst du, wie du dich beruhigst und entspannst. Falls deine Finger zittern, wirst du bald merken, dass auch deine Finger ganz ruhig werden. Praktisch: du kannst die Übung immer und überall machen!

6. **Kopfwärmer - komm zur Ruhe, entspanne dich und lasse negative Gedanken verschwinden!**

So funktioniert's: Lege eine Hand auf die Stirn, die zweite auf den Hinterkopf. Nun schließe die Augen und atme ruhig und tief ein und aus. Stell dir dein stressiges Thema, dein unangenehmes Ereignis vor. Während du an das Ereignis denkst, halte deinen Kopf und atme tief ein und aus. Mach das so lange, bis du Ruhe spürst. Jetzt ist das Ereignis schon nicht mehr so schlimm, du hast ihm seinen Schrecken genommen. Tipp: Die Übung eignet sich gut, wenn du nicht einschlafen kannst, weil dich etwas sehr belastet.

7. **Wasser trinken - macht deinen Körper fit und deine Gedanken wieder klar!**

So funktioniert's: Um gut lernen und konzentriert arbeiten zu können, braucht dein Körper ausreichend Wasser. Trinke vor einem Test, vor einer Schularbeit oder der Hausübung ein Glas Wasser. Über den ganzen Tag verteilt solltest du mindestens 1 Liter Wasser trinken. Tipp: Stell dir eine Wasserflasche bereit, dann weißt du immer, wie viel du schon getrunken hast.

Einiger dieser Übungen sind sogenannte Brain-Gym® Übungen. Mehr Information dazu findest du im Buch von Dr. Paul Dennison: Brain-Gym®

# 10 Tipps für eine bessere Konzentrationsfähigkeit

## 1. Ausreichend Wasser trinken!

Wasser ist ein ausgezeichneter Leiter und wichtig für alle Aktionen in unserem Gehirn und in unserem Zentral-nervensystem. Es ist notwendig um Informationen im Gehirn richtig abzuspeichern und dann auch wieder zu finden. Es hilft gegen geistige Müdigkeit, steigert unser Energieniveau und fördert die Konzentration.

**Richtwerte:**

4 - 7 Jahre	940 ml
7 - 10 Jahre	970 ml
10 - 13 Jahre	1170 ml
Jugendliche u. Erwachsene	ca. 30-40 ml / kg

**Tipp:** um den Wasserverbrauch während der Nacht auszugleichen, trinke nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser!

Besonders erhöht ist der Wasserbedarf in:

- stressigen Situationen
- beim Lernen und bei Prüfungen
- wenn viel Fertignahrung gegessen wird und wenig Obst und Gemüse
- bei körperlicher Anstrengung
- bei Hitze

## 2. Richtige Ernährung

Diese Nahrungsmittel können dich dabei unterstützen, längere Zeit konzentriert zu bleiben:

- Ausreichend (Leitungs-) **WASSER** trinken!
- **Natursalz** verwenden
- **Vollkorngetreide:**
  - Dinkel:** Vitamin B, stärkt die Konzentration
  - Hafer:** wärmt, nährt, gibt Energie und Kraft
  - Roggen:** hoher Eisengehalt, fördert die Gedächtnisleistung
  - Hirse:** hoher Eisengehalt, hilft bei Müdigkeit und Schlaflosigkeit
- **Hülsenfrüchte:** Vitamin B macht die Nerven stark
- **Nüsse & Samen** als Snack zwischendurch
- **wenig Süßes,** vermeide weißen Zucker, achte auf versteckten Zucker in Fertigprodukten!

*regional  
saisonal  
biologisch  
vollwertig*

## 3. Genügend Schlaf

Schlaf ist etwas sehr individuelles. Der ein braucht mehr, der andere weniger. Dennoch gibt es grobe Richtlinien, wie viel Schlaf man benötigt: zw. 14 – 16 Jahren benötigst du ca. 9 Stunden Schlaf. **Schlafqualität:** das Zimmer sollte gut durchlüftet, nicht zu warm, ruhig und abgedunkelt sein. Keine Handy am Nachttisch, Elektrosmog meiden. **Schlafhygiene:** wie bereite ich mich auf das Schlafengehen vor? kein Handy, kein Fernsehen, keine Computerspiele direkt vor dem Schlafen (das Gehirn „arbeitet“ noch mind. 30 Minuten nach ... ) Abendrituale einführen, den Tag gemeinsam beenden.

## 4. Genügend Sauerstoff

Damit unser Gehirn gut arbeitet und wir ausreichend Energie haben, um unsere Aufmerksamkeit zu lenken, brauchen wir nicht nur Wasser, sondern auch Sauerstoff. Das Zimmer gut lüften und kurze Bewegungsübungen wie z.B. Brain-Gym®, helfen dabei.

## 5. Ausreichend Bewegung

Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung und Versorgung der Zellen mit Sauerstoff, wodurch die Leistungsfähigkeit des Gehirns gefördert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht wird.

## 6. Viel freies Spiel!

Nur im freien Spiel können wir unsere eigenen Ideen und Vorstellungen umsetzen, sind kreativ, müssen eigene Lösungen finden und haben so eine uneingeschränkte Vielfalt an Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten.

## 7. Aktivität & Ruhe

Neben viel Bewegung und freiem Spiel, sind Phasen der Ruhe und Regeneration genauso wichtig. Nur durch den ausgewogenen Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung kann der Körper optimal arbeiten. So werden wir ausgeglichener, zufriedener, lernbereiter und konzentrierter. Dazu eignen sich Übungen und Spiele aus dem Kinderyoga, dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung.

## 8. Ruhige, angenehme Lernumgeben schaffen

Versuche eine Wohlfühlatmosphäre für die Lernzeit zu schaffen. Musik (Hausaufgaben-/Entspannungsmusik), Duftsprays und Rituale helfen dabei!

## 9. Störungen & Ablenkungen vermeiden

- **visuell:** z.B. der Fernseher, das Spielzeug auf dem Schreibtisch, andere Personen im Zimmer, der Blick aus dem Fenster ...
- **akustisch:** z.B. Geschwister spielen im selben Zimmer, Erwachsene unterhalten sich, das Radio, das klingelnde Telefon, der Lärm von der Straße oder vom Spielplatz ...
- **Gedanken und Gefühle:** z.B. können ein Streit mit einem Freund, Ärger mit den Eltern, Dinge die noch erledigt werden müssen, Misserfolge die noch verarbeitet werden müssen usw., ablenken. Daher ist es sinnvoll z.B. den Streit vorher zu klären, unangenehme Dinge gleich zu besprechen, Dinge die noch erledigt werden müssen, zu notieren, dann können sie nicht vergessen werden, aber man muss jetzt nicht daran denken.

## 10. Motivation

Gedanken, die man immer wieder sagt oder denkt, haben großen Einfluss auf unser Tun. Daher ist es wichtig, die Aufgabe die man machen möchte, positiv zu formulieren. z.B. Ich übe so lange, bis ich es kann. Ich kann mich 5 Minuten auf die Aufgabe konzentrieren. Ich **WILL** statt ich MUSS! Kleine Belohnungen überlegen!

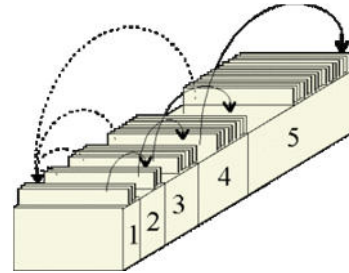


## Wissenswanderung

### So arbeitest Du mit einer Lernkartei

Das kannst du damit lernen:

- ✓ Vokabeln
- ✓ Rechtschreibung
- ✓ Formeln
- ✓ Fragen aus Geschichte, Geografie, Biologie



Das brauchst du dazu:

- ✓ Ein Schachtel mit 4 Abtrennungen, das heißt, du hast dann 5 „Wissensräume“
- ✓ Einige Kärtchen, so groß, dass sie in die „Wissensräume“ passen

So funktioniert's:

Schreib auf die Vorderseite des Kärtchens die Frage aus dem Stoff, den du lernen willst oder ein Vokabel. Auf der Rückseite schreibst du die Antwort. Um die Rechtschreibung richtig zu lernen, schreibst du das Wort nur auf eine Seite. Zum Üben brauchst du dann einen Partner, der dir die Wörter ansagt. Nun gibst du alle Kärtchen in den ersten Wissensraum.

Trick: Das sorgfältige Beschriften der Karteikarten genügt oft schon, um die Karte am nächsten Tag noch zu kennen.

Dann beginnst du: Nimm eine Karte - kannst du die Frage beantworten oder hast das Wort richtig geschrieben, wandert das Kärtchen in den 2. Wissensraum. Bravo!

Weißt du die Antwort einmal nicht, oder hast das Wort falsch geschrieben, dann ist das auch nicht schlimm. Dann bleibt das Kärtchen im 1. Wissensraum und du machst es am nächsten Tag noch einmal.

Am nächsten Tag beginnst du wieder im ersten Wissensraum. Weißt du die Frage, wandert das Kärtchen weiter, weißt du sie noch nicht, oder war sie falsch, dann bleibt die Karte noch da.

Wenn der 2. Wissensraum schon ziemlich voll ist, nimmst du auch die Kärtchen von da heraus und schaust, ob du die Frage noch immer richtig beantworten kannst oder das Wort richtig geschrieben hast. Stimmt deine Antwort, dann wandert das Kärtchen in den nächsten Wissensraum (Das ist jetzt schon der 3. Raum - super!).

Hast du die Antwort aber vergessen, oder sie war falsch, dann wandert das Kärtchen wieder zurück in den 1. Raum! Auf die Wissenswanderung dürfen nur die Kärtchen gehen, die du richtig hast.

**Wichtig:** Schau dir jeden Tag die Kärtchen im ersten Raum an!

Wenn auch der 3. Wissensraum ziemlich voll ist, überprüfst du diesen. Du schaust wieder, ob du die Fragen noch beantworten kannst, oder ob du das Wort richtig schreibst. Wenn ja, dann darf diese Karte weiter in den 4. Raum wandern - Gratulieren - jetzt bist du bald am Ziel.

Wenn die Antwort aber nicht stimmt oder du sie nicht mehr gewusst hast, dann wandert die Karte zurück zum ersten Raum und beginnt von dort erneut die Wissenswanderung.

Wenn es alle Kärtchen in den 5. Wissensraum geschafft haben, dann hast du es auch geschafft und du beherrscht jetzt den Stoff ganz toll. Nimm dir nach einigen Tagen nochmal alle Karten aus dem letzten Raum und gehe alle Fragen durch. Du wirst sehen, dass sich die Wanderung wirklich gelohnt hat.

Viel Spaß!

