

## So gelingt es besser! – Lerntipps, die dir weiterhelfen



- Beginne den Tag mit rechtzeitigem Aufstehen, sodass dir Zeit für ein gesundes Frühstück bleibt. Wer den Tag ohne **Frühstück** beginnt oder ersatzweise schnell Cola und Süßigkeiten in sich reinschüttet, kann nicht erwarten wirklich gute Leistungen zu bringen.
- Eine gesunde **Jause** mit Obst oder Gemüse am Vormittag hält länger fit.
- „Ein **voller Bauch** studiert nicht gern“ – das sagt schon ein altes Sprichwort. Mach also nach einer Hauptmahlzeit zuerst eine kleine Pause, bevor du zu lernen beginnst. Vermeide während des Lernens zu naschen.
- Wie sieht dein **Arbeitsplatz** aus? Ein bisschen mehr **Ordnung** fördert bestimmt die **Konzentration**. Achte zu Beginn deiner Arbeit darauf, dass du schon alles, was du brauchst, in Griffweite hast!
- Vermeide an deinem Arbeitsplatz alles, was dich ablenkt. Niemand kann bei **Lärm** oder lauter **Musik** gut lernen. Auch kann niemand zwei Dinge auf einmal erledigen – z.B. Vokabel lernen *und* fernsehen!
- Ausreichende **Sauerstoffzufuhr** ist sehr wichtig. Öffne also – auch im Winter – zumindest kurz einmal das Fenster!
- Lernen in **kleinen Portionen** ist einfacher: Wiederhole daher in kurzen Zeitabständen den Lernstoff. Das ist viel Erfolg versprechender als den ganzen Stoff kurz vor einer Prüfung auf einmal zu lernen.
- Eine **gute Mitschrift** – vollständig und leserlich – erspart viel Arbeitszeit!
- Gliedere den Stoff durch **Unterstreichen!**
- Mach dir einen **Schummelzettel**: Dieser sollte natürlich möglichst klein sein. Du musst also ganz genau überlegen, was du da drauf schreibst. Nur das Allerwichtigste hat da Platz. Wenn du mit der Gestaltung deines Schummelzettels fertig bist, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass du ihn gar nicht mehr brauchst. Der einfache Grund: Du hast dich mit dem Stoff sehr intensiv auseinandergesetzt – ohne dass du das eigentlich gemerkt hast!
- Versuche dir die **Prüfungssituation** schon zu Hause gut vorzustellen. Überlege, was du gefragt werden könntest und was du dann darauf antwortest.
- Lerne nach Möglichkeit keine **ähnlichen Stoffgebiete** nacheinander. Es ist z. B. besser, nach deutscher Grammatik zuerst Mathematik und dann erst englische Grammatikübungen zu machen.
- Manchen Schülern hilft es, ein Stoffgebiet **vor dem Einschlafen** am Abend noch einmal kurz durchzugehen.
- Liest du in der Freizeit?** Nein? - Solltest du aber! Wenn man's kann, ist es nämlich recht unterhaltsam. Außerdem erfassen jene, die im Lesen geübt sind, den Sinn von Texten wesentlich schneller – und das spart eine Menge an Zeit und Lernaufwand!
- Um gute Leistungen zu erbringen sind auch **Pausen** und **Freizeit**, vor allem aber auch ausreichend **Schlaf** notwendig!
- Wenn dich **persönliche Probleme** am konzentrierten Arbeiten hindern, hilft nur die Lösung des Problems. Manche Probleme werden schon leichter, wenn man sie mit jemandem (den Eltern, einem Freund /einer Freundin oder einem Lehrer) bespricht. Als „Erste Hilfe“ kann man auch seine Probleme einem Tagebuch oder notfalls einem Problemzettel anvertrauen. Du wirst sehen: Das hilft – der Kopf wird freier!
- Stecke dir **Ziele**, hege aber keine unrealistischen Erwartungen! Freue dich vielmehr auch über **kleine Erfolge!**

Lerntipps zusammengestellt von:  
HOL Wolfgang Sachsperger, Schülerberater