

**GYMNASIUM
SCHILLERSTRASSE
Feldkirch**



Lernen lernen

*Lernen mit Plan, Spaß und ohne Stress –
mit den richtigen Lernstrategien erfolgreich durchs Schuljahr*

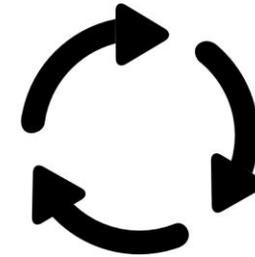
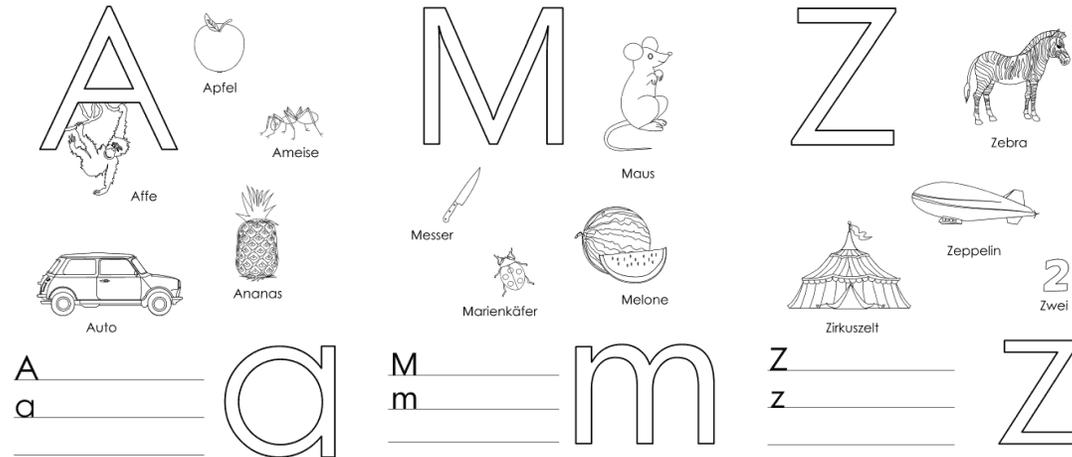
Mag. Simon Schnetzer
simon.schnetzer@bildung.gv.at

ÜBERBLICK

- ERKENNTNISSE AUS DER GEHIRNFORSCHUNG
- DER ANFANG UND DER „INNERE-RUCK-TRICK“
- LERNORT UND LERNZEIT
- PLANUNG
- WICHTIGES VON UNWICHTIGEM UNTERSCHIEDEN – DAS EISENHOWER-PRINZIP
- LESETECHNIK
- KREATIVE TECHNIKEN FÜRS LERNEN UND REPETIEREN
- DAS VERGESSEN NICHT VERGESSEN

0. ERKENNTNISSE AUS DER GEHIRNFORSCHUNG

- Unser Gehirn liebt **Bilder**. Lernen mit Bilder ist erfolgreiches Lernen.
- Kurzes und häufiges **Wiederholen** ist das A und O des Lernens.



Die zwei häufigsten Lernfehler

- 1) Ich lerne, was ich schon weiß.
- 2) Ich gebe meinem inneren Faultier nach und weiche dem Lernen aus.

1. DER ANFANG UND DER „INNERE-RUCK-TRICK“



Innere-Ruck-Trick: Setze ein klares Zeichen für den Beginn!

Beispiel: Wenn der Sekundenzeiger oben ist, Punkt 14 Uhr, sitze ich am Schreibtisch. Lass keine Ausrede zu. Exakt um 14 Uhr sitzt du am Schreibtisch und fängst an!



ÜBUNG 1

Was sind deine Arbeitsvermeidungsstrategien? Finde heraus, was dir hilft, einen Anfang zu machen.



2. LERNORT UND LERNZEIT

Lernort

Suche dir einen Ort aus, wo du dich wohl fühlst und du gut arbeiten kannst. Richte dir deinen Lernort angenehm ein. Vermeide Störquellen (z.B. Handy, Fernseher, nervige Geschwister etc.)



ÜBUNG 2

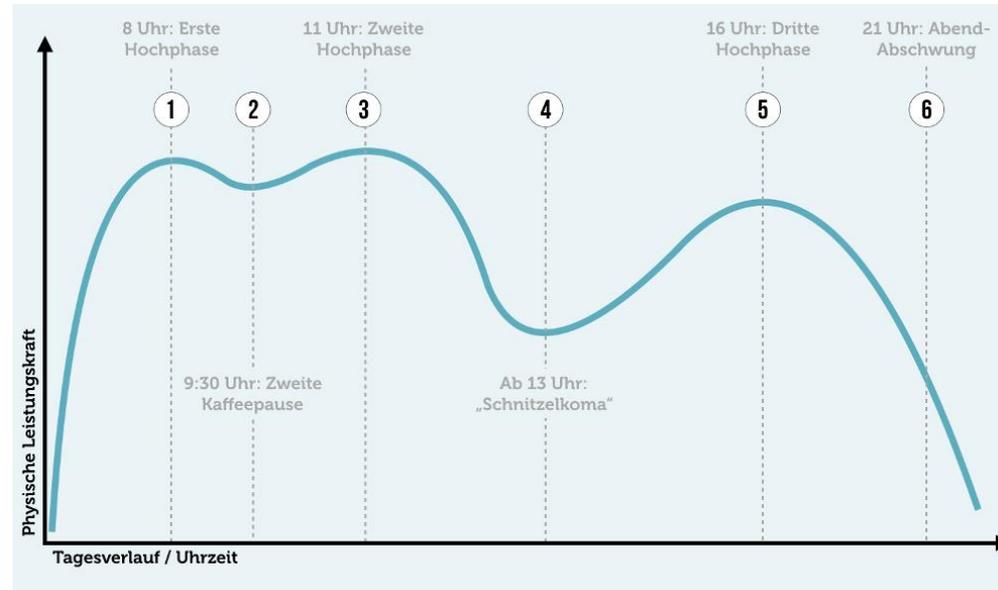
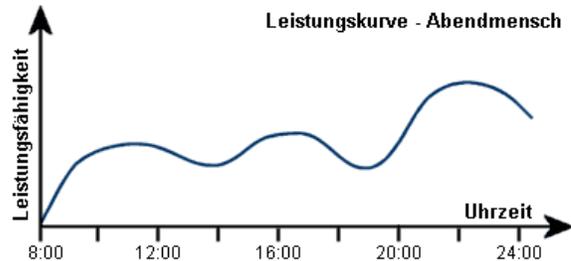
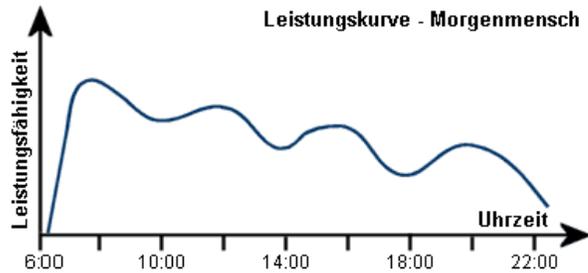
Notiere deine Störquellen!



Lernzeit und Prime-time

Verschaffe dir Zeiträume zum Lernen. Plane Lernzeiten fix in dein Tagesprogramm ein.

Prime-time: Nütze deine Hochzeiten!



Pausen

Pausen zur richtigen Zeit sind ein wichtiger Schlüssel für erhöhte Leistungsfähigkeit.

20-30 Min. <i>lernen</i>	5 Min. Pause, <i>aufstehen und etwas trinken</i>	20-30 Min. <i>lernen</i>	5 Min. Pause, <i>aufstehen und etwas trinken</i>	20-30 Min. <i>lernen</i>	20-30 Min. Pause, <i>Tea-time</i>	20-30 Min. <i>lernen</i>

Tipp: Wer sich in den Pausen bewegt, setzt neue Kräfte frei. Vermeide Zeitung, Fernseher und Computer.

Brainfood

Deine kleinen grauen Zellen brauchen Energie. Stelle dir einen Gehirn-Snack für zwischendurch zusammen.



Walnüsse - *für mehr Konzentration!*

Bananen – *machen glücklich!*

Joghurt – *steigert die Merkfähigkeit!*

Äpfel - *halten das Gehirn wach!*

Getrocknete Aprikosen – *für den Langzeit-Energiekick!*

Kräutertee mit Zitronengras – *wirkt belebend!*

Schwarzer und grüner Tee – *sind Muntermacher!*

Variante: Schneide **Karotten, Gurken und anderes Gemüse** in kleine Streifen. Du kannst sie nebenbei knabbern. Sorge dafür, dass auf deinem Arbeitsplatz immer eine **Schüssel Nüsse** und **Tee** oder **Wasser** bereitstehen.

*Keine geistige Fitness OHNE
körperliche Fitness!*



3. PLANUNG

Plane deine Lernzeit

- Beginne frühzeitig mit der Planung.
- Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff.
- Trenne Wichtiges von Unwichtigem.
- Erstelle einen Tages- und Wochenplan.
- Plane ausreichend Zeit zum Wiederholen ein.
- Halte dich an die Pausen. (Achtung: kein TV und Handy in den Kurzpausen)

4. WICHTIGES VON UNWICHTIGEM UNTERSCHIEDEN – DAS EISENHOWER-PRINZIP

Aufgabe	Wichtig? <input checked="" type="checkbox"/>	Dringlich? <input checked="" type="checkbox"/>	Geplant auf	Bemerkungen
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____

Unterscheide Wichtiges von Dringlichem!

Tip: Aktualisiere die „Liste der zu erledigenden Aufgaben“ in regelmäßigen Abständen.

5. LESETECHNIK

LESEN



VERSTEHEN



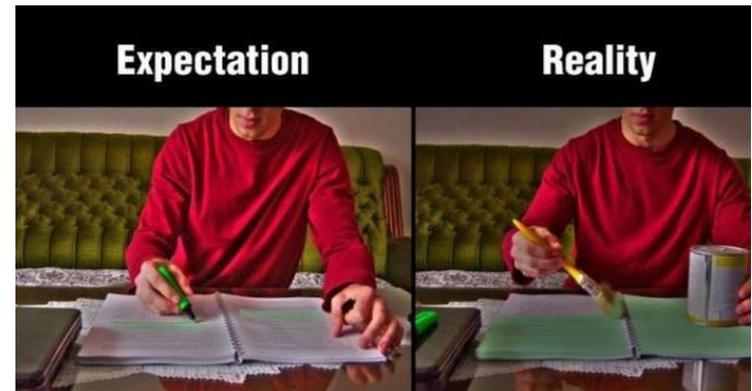
MERKEN



Die Textensammelmethode

Die Textensammelmethode hilft dir, einen Text zu verstehen. Sie unterteilt das **Lesen in 5 Phasen**:

1. **Überblick:** Du ermittelst, wovon der Text handelt.
2. **Fragen:** Du stellst Fragen an den Text.
3. **Lesen, bearbeiten**
4. **Zusammenfassen**
5. **Merken:** Was willst du dir merken?



4/4

Unterstreichen v

Was ist eigentlich wichtig?

Lies den folgenden Text:

Antrieb **■** Segelschiffes¹⁰

■ zwei Effekte auf das Segel **■** Luftströmung **■** oder der andere Teil überwiegt. **■** f **■** Was rumpf **■**

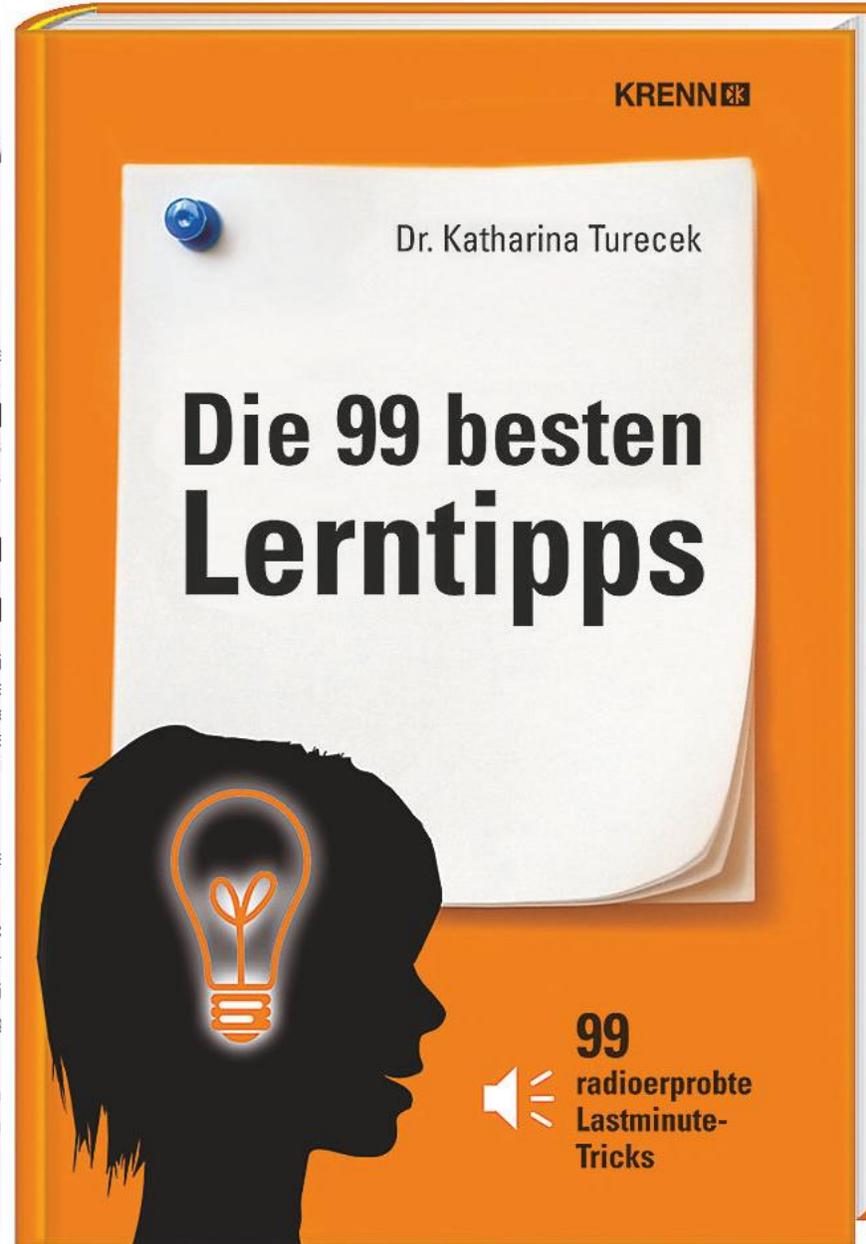
Der hauptsächliche Vortrieb entsteht **■** ckes auf **■** **■** Schiffsrumpf. **■**

Konntest du den Text verstehen, obwohl ei schule lernen wir lesen, indem wir einen T geübter Leser musst du nicht jedes Wort k Streiche im folgenden Text so viele Begriffe musst du bei einem zweiten Durchlesen n

Kreuzen¹¹

Kreuzen bedeutet beim Segeln, ein Zi weil es in einer Richtung liegt, aus der Ziele im Wind können beim Segeln nic Kreuzschläge erforderlich, bei denen n werden. Nach jeder Wende wird mögli auf Backbord-Bug und Steuerbord-Bug nähern.

Die Großsegler früherer Handelsmarin eigenschaften, man zog es deshalb un verhältnisse abzuwarten.



KRENN

Dr. Katharina Turecek

Die 99 besten Lerntipps



99 radioerprobte Lastminute-Tricks

reitest, musst du manche Texte wahr- iten Lesedurchgang ist es allerdings nochmals zu lesen. Es genügt, die wich- rhole jetzt noch einmal die vorige Übung egriffe, die deiner Meinung nach wichtig weggelassen werden können, werden rn einfach stehengelassen.

k zum Bug (in Fahrtrichtung) betrachtet, uft- oder Raumfahrzeugs. Die linke Seite

ühzeit des Schiffbaus, da früher die r rechten Seite eines Schiffes war[1]. So kingerschiff das Ruder am Heck auf der racht.

nsichts von Wasser- und Luftfahrzeugen

e wichtige Begriffe in Lerntexten!

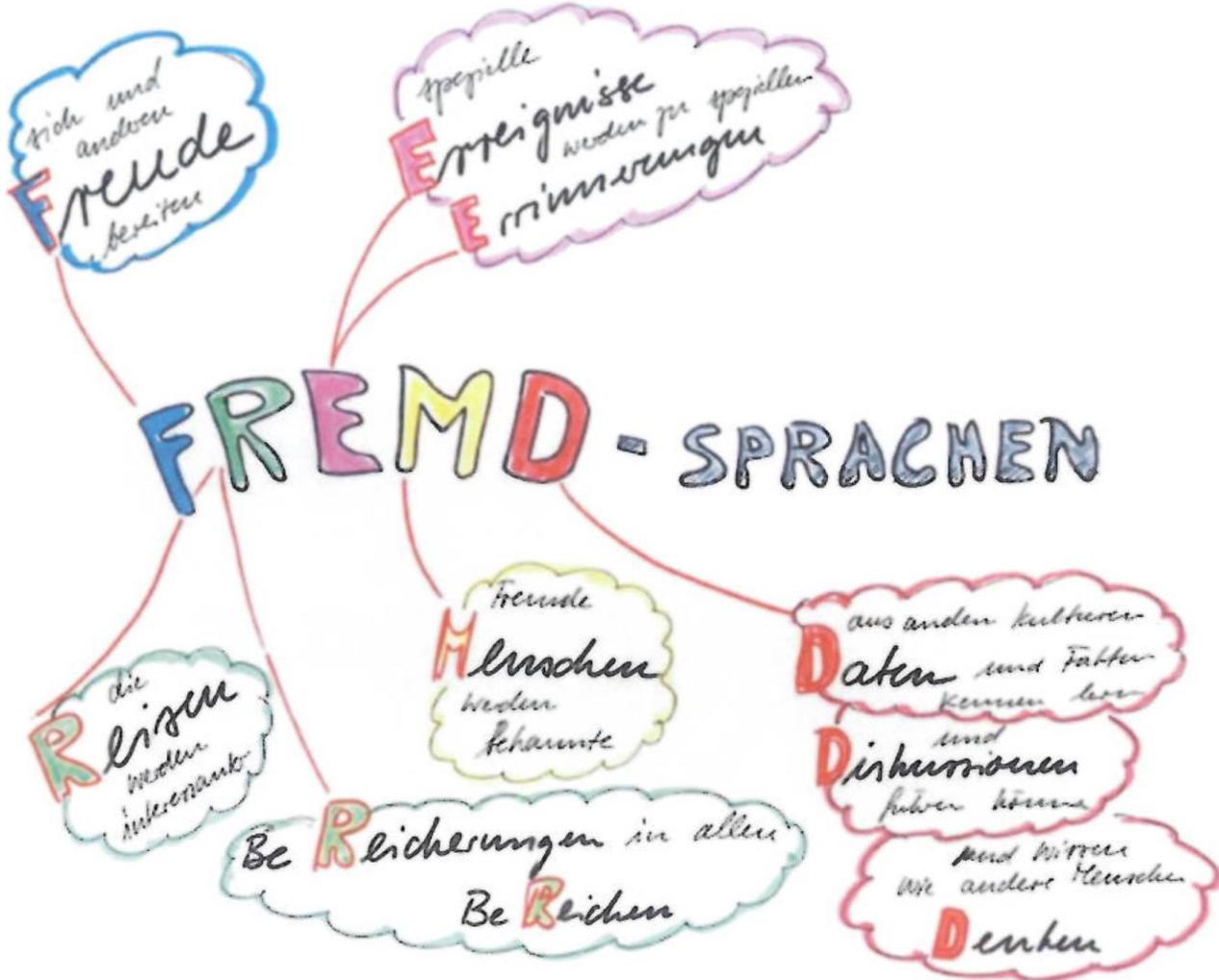
esse aus. Könnt ihr nach dem ersten sen, obwohl Wörter weggestrichen wur- steht ihr den Text noch, wenn ihr nur die

6. KREATIVE TECHNIKEN FÜRS LERNEN UND REPETIEREN

i. ABC-Listen

Wissens-ABC zum Thema Leonardo da Vinci			
A	Architekt	N	
B	Bildhauer, Baumeister, Biologe	O	Original
C	Chronist	P	
D	Dressman	Q	Querdenker
E	Entdecker, Erfinder	R	Reiter
F	Forscher	S	Städteplaner
G	Genie, Geologe	T	
H		U	Unterhalter
I	Ingenieur, Italiener	V	Visionär
J		W	Waffenerfinder
K	Konstrukteur, Künstler	X	
L		Y	
M	Maler, Mathematiker, Militärstrategie	Z	Zeichner

ii. KaWa (Kreatives Analograffiti Wort Analogie)



iii. Fragen stellen

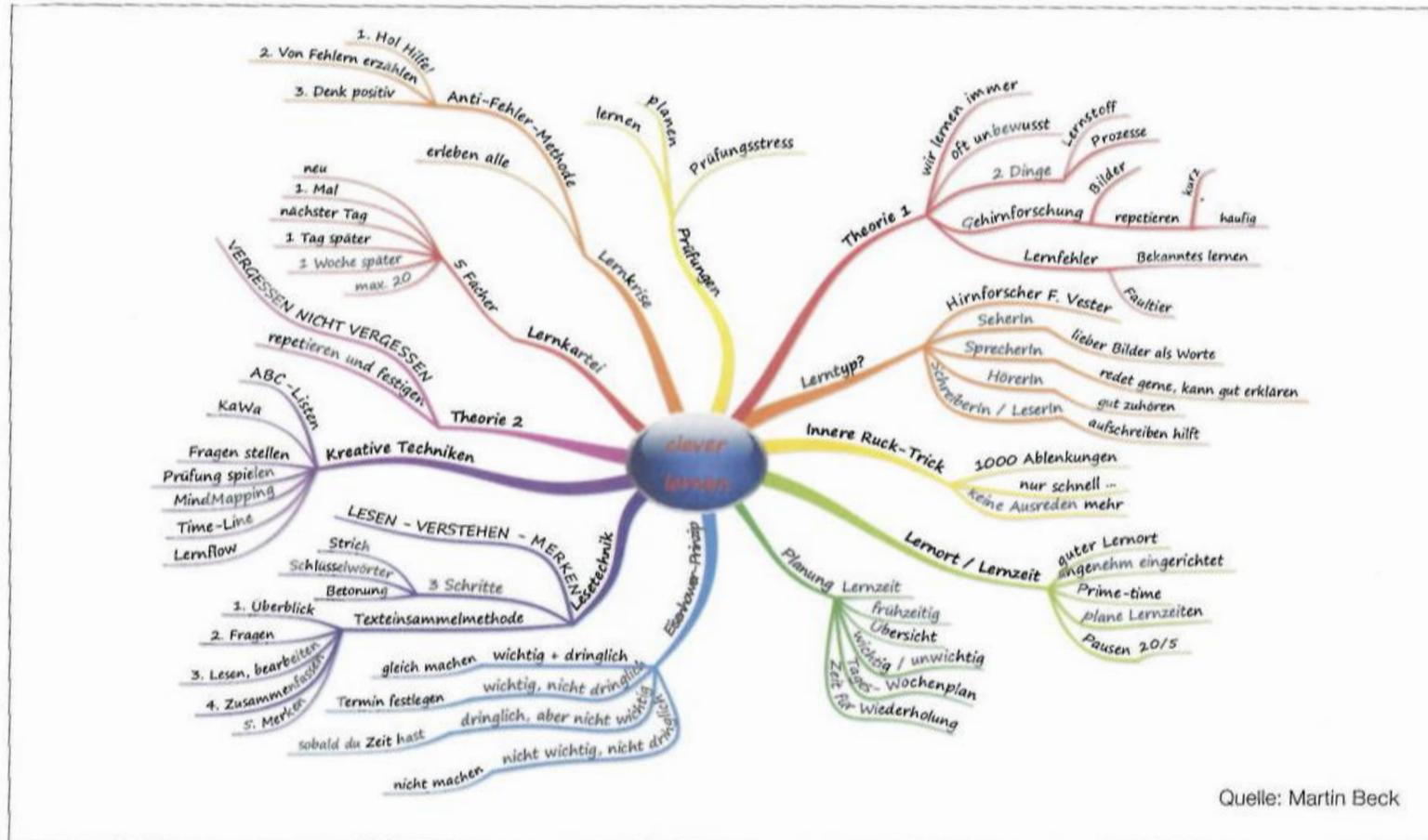
Das ist *die* Lernmethode. Fragen zwingen unser Gehirn in Tausendstelsekunden nach Lösungswegen zu suchen.

Bestes Training für unseren Gehirnmuskel!



iv. Mindmapping

Diese Technik eignet sich gut für Notizen, für Protokolle oder zum Wiederholen.



Quelle: Martin Beck

Variante Lernflow (Mindmap in Tabellenform):

Wohin in den Sommerferien?		
ans Meer	italien	kennen wir bereits
	Ägypten	erhalten viel fürs Geld, tolle Landschaft, fremde Sprache
in die Berge	zu Hause	günstig, langweilig, Wetter unsicher
	Lech	teuer, aber schön, sicher, zu nahe



HAUPTTITEL



UNTERTITELN



KERNAUSSAGEN / FEININHALTE IN STICHWÖRTERN

v. Weitere kreative Techniken

Bewegung

Bewege dich beim Lernen. Sprich laut. Gehe spazieren und diskutiere mit einer anderen Person über den Lernstoff.



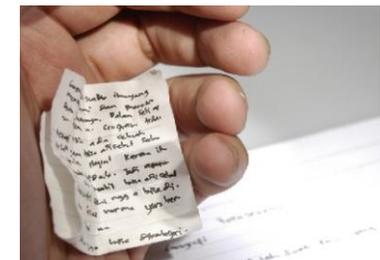
Riesenposter

Mach eine Zusammenfassung / ein Mindmap als Riesenposter und hänge es an die Wand.



Minispick

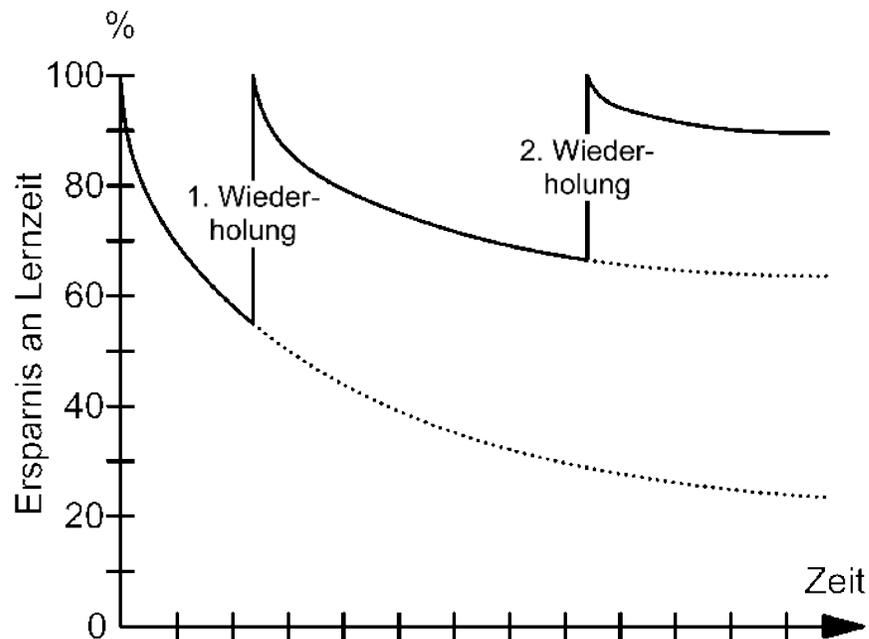
Mach einen möglichst kleinen Spick. Natürlich nur für die Vorbereitung. Andernfalls lass dich nicht erwischen und wenn doch, trage die Konsequenzen, ohne zu reklamieren.



7. DAS VERGESSEN NICHT VERGESSEN

Repetieren und festigen

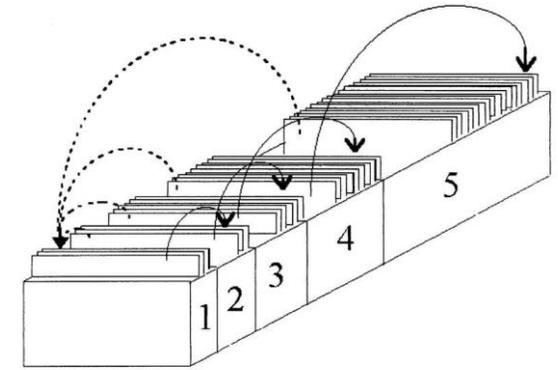
Wissen kann langfristig behandelt werden, wenn es vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überführt wird. Repetieren führt dazu, dass die natürliche Vergessenskurve sich auf einem viel höheren Niveau einpendelt.



Tipp: Pass im Unterricht auf. Schau am Abend den behandelten Stoff kurz an. Repetiere ihn vor der nächsten Lektion. Auf diese Weise hast du mit wenig Aufwand den Stoff gefestigt!

Lernen mit der Lernkartei

Das zu lernende Wort kommt auf die Vorderseite, die Antwort auf die Rückseite.

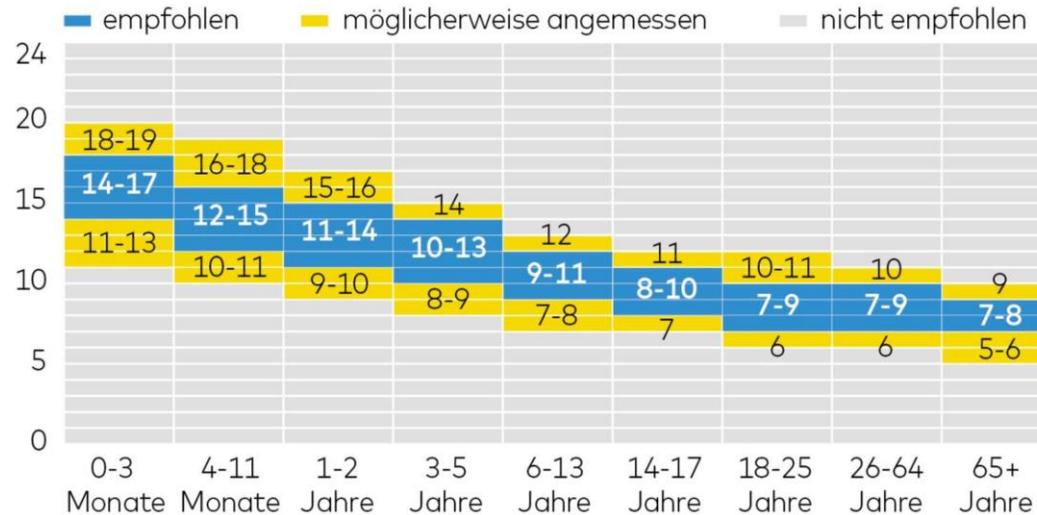


Hinweis: Lerne nicht mehr als 20 Vokabeln auf einmal – denn mehr behält unser Gedächtnis sowieso nicht. Musst du mehr Vokabeln lernen, dann teile sie dir in 20er-Päckchen auf. Mache zwischen zwei Päckchen *mindestens 20 Minuten Pause*.

Variante (s. Abb.): Einteilung der *Lernkartei in 5 Fächer*: Bei richtig ins nächste Fach, bei falsch geht die Karteikarte wieder zurück ins erste Fach.

Lernen im Schlaf

nach Altersgruppen, in Stunden



Zeit: feste Schlafzeiten, Tagesschlaf reduzieren

Ort: ruhig, dunkel, kühl

Elektrosmog: strombetriebenen Geräte entfernen

Sport: nicht direkt vor dem Schlaf

Ernährung: leichter Abendsnack

Vermeide: Alkohol, Koffein, Nikotin, Tabletten

Belohne dich!

*Regelmäßige Essens- und Schlafzeiten geben dir Energie.
Unregelmäßige kosten Energie.*

**WER GUT SCHLÄFT, IST ERFOLGREICHER
IN DER SCHULE!**



EIN ERFOLGREICHER LERNER IST EIN VIELSEITIGER LERNER!

VIELEN DANK FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT UND EUER MITWIRKEN!



Quellenverzeichnis

- **Turecek, Katharina.** Die 99 besten Lerntipps – Vom Schulbeginn bis zum Ferientstart. 99 radioerprobte Lasminute-Tricks. Hubert Krenn VerlagsgesmbH, Wien 2010.
- **Turecek, Katharina.** Was ist das Lernprofil? Hubert Krenn VerlagsgesmbH 2011.
- **Ambühl, Gaudenz:** clever lernen. Freiwilliges 10. Schuljahr. BVD Druck & Verlag, Schaan 2009.
- Abb.: <http://www.chaos-service.com/images/1chaoschreibtisch.jpg> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: www.fruehstueck-fertig-los.de (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://www.anleiten.de/selbstorganisation/leistungskurve.html> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://karrierebibel.de/chronobiologie-chronotyp/> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://www.evivam.de/life/fitness/tipps/joggen-anfaenger-254673.html> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://heftarchiv.internetworld.de/2011/Ausgabe-22-2011/Die-Stimme-des-Kunden-verstehen> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://margitfensl.at/brainfood-energievoll-im-buero/> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://funzentrale.com/72375> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://bewerbung.xsl.pt/fragen-stellen.html#> (abgerufen am 3.04.2017)
- Abb.: <http://arivado.com/32-tipps-fuer-eine-guenstigere-und-intensivere-reiseerfahrung/> (abgerufen am 3.04.17)