**Lerntipps**

**Achtsamkeit beim Lernen lernen - Lerntipps aus der Gehirnforschung**

1. **Unterbrochene Wiederholungen**

Lernen Sie regelmäßig! Kurze Lernintervalle sind viel effektiver als zu langes Lernen.

1. **Finden Sie Ihren eigenen Lernstil!**

Hierzu ist es sinnvoll, zuerst das Arbeitsblatt „Welcher Lerntyp bin ich“ bearbeitet zu haben, um das Bewusstsein zu schaffen, wie Sie am besten lernen. Ebenso, die verschiedenen Lernmethoden miteinander zu kombinieren und vor allem, abwechselnd die verschiedenen Sinne anzuregen z. B. Lernvideos anschauen, Übungen machen, Lern-CDs anhören. Wichtig ist, immer achtsam wahrzunehmen, welche Methode im jeweiligen Moment oder auch zu verschiedenen Themen gerade am besten funktionieren.

1. **Guter Schlaf**

Ihre Schaltzentralen (die Synapsen) verbinden sich während des Schlafes und es werden neue Nervenzellen im Gehirn gebildet.

Studien an der Harvard-Universität haben gezeigt, dass nach gutem, erholsamem Schlaf das Leistungsvermögen des Gehirns um 35% gesteigert werden kann.

1. **Fokus halten**

Nehmen Sie einmal während des Lernens, vor allem, wenn es mal weniger gut klappt, eine beobachtende Haltung ein und achten Sie darauf, was genau Sie in diesem Moment vom Lernen abhält. Läuft das Radio? Liegt Ihr Handy neben Ihnen und Sie blinzeln ab und zu mal drauf? Kommt alle paar Minuten Ihr Kind ins Zimmer oder braucht einmal wieder jemand etwas von Ihnen? Nehmen Sie alles wahr, was Sie stört und verändern Sie die Situation oder auch die Lernumgebung.

1. **Pomodoro-Technik**

Wenden Sie diese Technik an, um Ihren Lernprozess um ein Vielfaches zu verbessern:

Stellen Sie hierzu den Wecker auf anfangs 10 Minuten. Beginnen Sie SOFORT mit dem Lernen oder Üben. Wenn der Wecker klingelt, spüren Sie achtsam in sich hinein und prüfen Sie, ob Sie Lust haben, nochmals 10 Minuten zu lernen. Vielleicht brauchen Sie auch 5 Minuten Pause und machen danach nochmals eine 10-Minuten-Lernrunde. Vielleicht haben Sie aber auch keine Lust mehr und machen abends weiter oder erst am nächsten Tag. Wenn die Lernbereitschaft größer ist und das Lernen gerade sehr viel Freude bereitet, kann man die Uhr auch auf 20 oder sogar 25 Minuten stellen.

1. **Zuerst das Schwierige erledigen**

Wenn das Schwierige erledigt ist, ist die Motivation größer, noch ein wenig weiter zu lernen. Das gibt einen Motivationsschub für den ganzen Tag 😊

1. **Bewegung aktiviert**

Meditieren Sie, machen Sie Achtsamkeits- oder kinesiologische Übungen, um Ihre beiden Gehirnhälften zu verknüpfen. Ein flotter Spaziergang mit ausholenden Armbewegungen wirkt auch Wunder und im Gehirn entstehen neue Verbindungen.

1. **Wechseln Sie ab und zu den Lernort**

Gehen Sie an Orte, die visuelle Anhaltspunkte und eine gesunde, helle Lernumgebung bieten. Lernen Sie draußen in der Natur oder wechseln Sie das Zimmer. Manchmal genügt auch schon, die Möbel im Zimmer umzustellen.

1. **Lernen Sie mit Freude**

Was auch immer Sie gerade lernen… haben Sie Spaß dabei und lassen Sie es sich richtig gut gehen. Vermeiden Sie Stress und negative Emotionen beim Lernen. Positive Emotionen wirken wie ein Dünger für das Gehirn.

1. **Regelmäßiges Wiederholen**

Regelmäßige kleine Lernintervalle bringen nachweislich bessere Ergebnisse.

Vokabel und Fakten beispielsweise lassen sich am besten speichern, wenn man sie nach zwei Tagen nach dem ersten Lernen wiederholt, dann nach einer Woche und dann nochmals nach einem Monat.

1. **30% Lesen – 70 % Wiedergeben bzw. praktisches Anwenden**

Lernen ist weit effektiver, wenn der Anteil des reinen Lernens 30 % beträgt und das Wiedergeben des Gelernten 70 %. Wenn Sie also eine Stunde Zeit haben zum Lernen, dann sollten 20 Minuten dafür verwendet werden zu lernen und 40 Minuten zum Wiedergeben des Gelernten. Erklären Sie jemandem das Gelernte, so werden Lücken sichtbar und man kann das, was noch fehlt nochmals wiederholen (Faynman-Methode).

1. **Unmittelbaren Selbsttest durchführen**

Nach dem Lernen ist es sehr sinnvoll, das Gelernte sofort abzufragen. Hier empfiehlt sich, das Gelernte jemandem zu erklären (s. Punkt 11) oder Sie führen ein paar Übungen durch, die überprüfen, ob Sie das Gelernte auch anwenden können.

1. **Erzwingen Sie nichts**

Zum Lernen müssen Sie motiviert sein. Fehlt Ihnen gerade die Motivation, schauen Sie sich Ihre Warums an oder machen etwas anderes, bis Sie wieder zum Lernen motiviert sind.

* Welche von diesen Lerntipps wenden Sie bereits (un-)bewusst an? Schreiben Sie diese Tipps auf!

**Und nun viel Freude beim Umsetzen und Einsetzen der Tipps**

Quelle: <https://youtu.be/_CgmMnBjnz0> (13 Lerntipps aus der Gehirnforschung)