

IN DIESEM KAPITEL

Was Grundbedürfnisse mit Lernen zu tun haben

Der Wert der Ordnung

Wann Sie lernen sollten

Wie Sie Prüfungsangst lindern können

Lerntipps

Kapitel 1

Effizient lernen mit Strategie

In diesem Buch finden Sie eine ganze Menge an Informationen. Es ist auch ganz schön dick geworden und vielleicht macht Ihnen das sogar ein bisschen Angst. Bestimmt fragen Sie sich: Wie soll ich nur diese vielen Informationen in meinen Kopf bekommen? Deswegen möchten wir Ihnen – bevor wir mit den eigentlichen Inhalten starten – ein paar Hilfen an die Hand geben, wie Sie am effizientesten lernen.

Sie wissen, wie man lernt? Dann schauen Sie doch, statt weiterzulesen, gleich am Ende dieses Kapitels zur Sicherheit auf die Zusammenfassung.

Wir haben leider keine Zauberformeln für Sie. Die schlechte Nachricht lautet: Lernen geht leider nicht von selbst und ist oft richtig anstrengend. Aber Sie sind ja schon ein Routinier des Lernens, sonst würden Sie sich ja gar nicht auf das Abi vorbereiten. Deswegen kommt Ihnen vieles von dem, was wir Ihnen als Tipps mit auf den Weg geben möchten, sicherlich bekannt vor oder gehört ohnehin schon zu Ihrem Repertoire. Nehmen Sie die folgenden Seiten einfach als eine Art Frühstücksbuffet: Probieren Sie aus und wenden Sie das an, was Ihnen wirklich weiterhilft.

Grundbedürfnisse gehen vor

Bevor Sie sich mit dem Thema Lernen beschäftigen, wäre es sinnvoll, sich Ihren Alltag anzusehen. Wer viel leistet, muss auch gewisse Grundbedürfnisse erfüllen.

Im Schlaf lernen

Bemühen Sie sich, auch – oder ganz besonders – in Prüfungszeiten ausreichend zu schlafen. Dauerhafter Schlafmangel kann zu Herz-Kreislauf-Problemen führen und das Immunsystem schwächen. Aber schon kurzzeitiger Schlafmangel geht auf die Psyche und senkt Ihre Motivation und vor allem Konzentrationsfähigkeit. Frisch Gelerntes muss darüber hinaus vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen und mit vorhandenen Inhalten verknüpft werden. Das passiert tatsächlich während des Schlafes (siehe Abbildung 1.1)!



Abbildung 1.1: Lernen im Schlaf (© VitalyTitov – stock.adobe.com)

Die richtige Dauer muss jeder für sich selbst herausfinden. Durchschnittlich benötigen Jugendliche acht bis zehn Stunden und junge Erwachsene sieben bis neun Stunden Schlaf. Wichtig ist auch, wann Sie schlafen: Die Erholung ist am größten, wenn die ersten zwei Stunden Schlaf vor Mitternacht liegen.

Ein kurzer »Powernap« am Mittag gilt als gesund und erholsam. Wer aber länger als 20 bis 30 Minuten schläft, hat meist Probleme, anschließend wieder richtig wach zu werden, und ist abends nicht müde genug, um rechtzeitig einzuschlafen.

Du bist, was du isst

Manch einer behauptet für sich, dass Schokolade zum Lernen absolut notwendig sei. Kleine Belohnungen sind sicher für die Motivation förderlich, doch beachten Sie, dass zu viel Zucker den Insulinspiegel steigen und dadurch den Blutzuckerspiegel sinken lässt. Die Folgen sind Müdigkeit und verminderte Konzentrationsfähigkeit.

Sinnvoller ist es daher, normale Mahlzeiten einzunehmen und zwischendurch gesunde Snacks mit wenig Zucker zu naschen. Besonders gut geeignet sind Nüsse. Und natürlich sollten Sie ausreichend trinken (also 1,5 bis 2 Liter am Tag), da schon bei 2 Prozent Wassermangel das Gedächtnis leidet.

Entspannen Sie sich

Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung von Pausen. Unsere Leistungsfähigkeit ist begrenzt. Wer intensiv nachdenkt und sich Wissen aneignet, benötigt regelmäßige Pausen. Ansonsten wird man immer unmotivierter, ineffektiver und nachlässiger. An Pausen sparen bringt Ihnen keine Zeit, sondern kostet Sie Zeit. Hier ein paar Tipps für richtiges Pausieren:

- ✓ Machen Sie alle 30 bis 60 Minuten eine Pause von fünf bis zehn Minuten.
- ✓ Sinnvolle Beschäftigungen während der Pause sind Bewegung an der frischen Luft, Hören des Lieblingssongs, ein Austausch mit Freunden oder Familienmitgliedern oder die Beschäftigung mit einem Haustier.
- ✓ Bereiten Sie schon vor der Pause möglichst ordentlich und strukturiert vor, was Sie anschließend machen wollen. Das steigert die Motivation und erspart unnötiges Suchen nach dem Wiedereinstieg.
- ✓ Vermeiden Sie zu lange Pausen, da diese sogar einen Abbruch des Arbeitens bewirken können.
- ✓ Verzichten Sie auf jegliche Art von digitalen Medien in den Pausen, denn das zuvor Gelernte wird auf diese Weise schnell vergessen und das Neue geht anschließend schlechter ins Gedächtnis.

Bewegung

Planen Sie tägliche Bewegung im Freien ein und powern Sie sich wenigstens einmal pro Woche richtig aus. Sport tut nicht nur Ihren Muskeln, Ihren Gelenken und dem Herz-Kreislauf-System gut, sondern auch Ihrer Motivation, Konzentrationsfähigkeit und Frustrationstoleranz.

Auch am Schreibtisch können Sie ein paar leichte Übungen durchführen, um wieder frisch im Kopf zu werden.

Abwechslung muss sein

Versuchen Sie trotz Zeitdruck und voller To-do-Liste mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, vor allem mit denjenigen, die Ihnen guttun.

Auch ein schönes Event wie Ausgehen, ein Spieleabend, Shoppen, Kinobesuch, Tanzen, Wandern oder ein bisschen »Selfcare« (Bad oder Ähnliches) kann Ihre Lebensfreude und damit auch Ihre Energie zum Lernen aufrechterhalten.