

7 Lerntipps – Lerne smarter und schneller!

Hier haben wir wissenschaftlich belegte Tipps gesammelt, die dir das Lernen erleichtern.

1. Lerne zu festen Zeiten

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – und das Gehirn damit natürlich auch. Lerne daher immer zu den gleichen Zeiten. Das Gehirn gewöhnt sich daran und stellt sich mit der Routine automatisch schon aufs Lernen ein.

2. Lass das Markieren

Viele unterstreichen in Büchern oder Skripten die Sätze, die ihnen wichtig erscheinen. Dieses Markieren ist ein wahrer Zeitfresser und man lernt dabei auch nicht viel, da das Gehirn von weniger interessanten Fakten abgelenkt wird. Am besten machst du dir Karteikarten mit den wichtigsten Infos. Schreibt man etwas auf, bedeutet dies, dass man sich mit der Info intensiv beschäftigt. Dies hilft daher gut, um sich besser an Inhalte zu erinnern. Übrigens ist es laut Studien wirksamer, per Hand zu schreiben als auf der Tastatur.

3. Habe ein Ziel

Stecke dir pro Lerneinheit ein festes Ziel. Nehme dir zum Beispiel vor, innerhalb von zwei Stunden die Gelenkmessung nach der Neutral-Null-Methode gelernt zu haben. Wenn du ein Ziel hast, kannst du dich komplett darauf fokussieren und lernst damit effizienter.



4. Vor dem Einschlafen ist das Gehirn besonders aufnahmefähig

Am besten können wir uns Informationen merken, wenn wir sie kurz vor dem Einschlafen konsumieren. Im Schlaf werden die Informationen vom Zwischenspeicher Hippocampus abgerufen und während der REM-Phase in der Großhirnrinde verarbeitet.

Wenn du diesen Effekt nutzen möchtest, solltest du darauf achten, dass du auch wirklich direkt nach dem Lernen ins Bett gehst. Liegt nämlich noch ein emotionales Ereignis (ein aufreibender Film oder Ähnliches) zwischen dem Lernen und dem zu Bett gehen, wird die Information verarbeitet, die stärkere Emotionen auslöst – und das ist dann meist der Film.

5. Sport hilft beim Lernen

Besonders beim Ausdauersport wachsen Nervenzellen im Hippocampus nach. Außerdem wird Tryptophan aus dem Blut ins Gehirn transportiert und dort in Serotonin umgewandelt, das wiederum die Stimmung hebt und die Leistungsfähigkeit steigert.

6. Der richtige Arbeitsplatz

Bereite deinen Lernplatz so vor, dass alles da ist, was du zum Lernen brauchst. Lerne wenn möglich immer an diesem Platz. So weiß das Gehirn schon, dass es in den Lernmodus schalten muss, wenn du dich z.B. an den Schreibtisch setzt. Natürlich legst du auch dein Handy zur Seite und stellst die Musik aus. Nichts soll dich vom Lernen ablenken.

7. Trinke viel Wasser

Die Konzentrationsleistung, und damit dein Gedächtnis, kann auch mit Wasser trinken um bis zu 20 % gesteigert werden. Also setze schon Mal eine Kanne Tee auf oder stell dir eine Flasche Sprudel auf den Schreibtisch!



Mach mal 'ne Pause!

Pausen haben unterschiedliche Funktionen. Sie sind da, um Wissen zu verknüpfen und zu vertiefen, sie dienen der Erholung und erhöhen die Arbeitsleistung! Hier einige Beispiele wie Pausen integriert werden können:



Speicherpause (am Arbeitsplatz)

10–20 Sekunden: nach jedem Begriff, nach Definitionen, Formeln etc.

Umschaltpause (am Arbeitsplatz)

3-5 Minuten: nach jeder Lerneinheit. Strukturiere den Lernstoff derart, dass jede Lerneinheit ca. 20-30 Minuten in Anspruch nimmt. Trinke etwas, strecke und recke dich.

Entspannungspause

15-20 Minuten: nach ca. 90 Arbeitsminuten. Verlasse deinen Arbeitsplatz! Mache ein wenig Gymnastik oder eine kurze Entspannungsübung. Esse evtl. eine Kleinigkeit.



Erholungspause

1-3 Stunden: nach 3,5 – 4 Stunden Arbeitszeit inkl. bisheriger Pausen. Tue etwas völlig anderes, schalte ganz ab.

Nachtruhe

8 Stunden: Während des Schlafes verarbeitet das Gehirn aufgenommene Lernerfahrungen. Es ist daher sehr wichtig, unserem Gehirn genügend Schlaf zu gönnen.

