

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Lernen lernen

Die Stiftung Warentest hat die wichtigsten Lernstrategien untersucht. Entstanden sind auch die folgenden zehn Tipps zum effizienten Lernen. Danke für die komprimierte Zusammenfassung an die Zeitschrift „wirtschaft + weiterbildung“. Ausführlich unter www.test.de

1. Lerne regelmäßig. Lerne besser in kürzeren Abständen, zu festen Zeiten im Einklang mit dem Biorhythmus.

Tipp: *Mache dir das Lernen zur alltäglichen Routine. Für viele ist es hilfreich, wenn sie sich feste Lernzeiten einrichten, also z. B. nach Feierabend oder am Wochenende. Überlege dir, zu welcher Tageszeit du am besten lernst. Viele Menschen sind tagsüber aufnahmefähiger.*

2. Suche dir Lernpartnerinnen und -partner. Verabredungen zum Lernen machen das Lernen verbindlicher und steigern die Motivation.

3. Setze dir Teilziele. Alles auf einmal lernen wollen, klappt nicht. Unterteile den angestrebten Lernerfolg in strategische Schritte.

4. Lerne mit Lust. Mache dir immer wieder bewusst, warum du etwas lernst, wofür es dir nutzt.

5. Bleibe in Übung. Wer das Wissen regelmäßig anwendet, verbessert die Lernfähigkeit und verhindert das Vergessen.

6. Profitiere von deiner Lebenserfahrung. Ältere Lerner sollten versuchen, den Lernstoff mit bereits Bekanntem zu verknüpfen.

7. Finde deinen persönlichen Lernstil. Jeder Mensch lernt anders: Kannst du dir zum Beispiel Inhalte besser merken, wenn du sie liest oder hörst? So sollte der Unterricht sein.

8. Mache dir Notizen. Wer den Lernstoff aufschreibt und damit zusammenfasst und strukturiert, kann ihn sich leichter merken.

Tipp: *Mache dir Notizen und visualisiere den Lernstoff, beispielsweise mithilfe von Mind-Maps (siehe Pluspunkt C.3.7). Auch die gute alte Eselsbrücke hilft beim Lernen, vor allem, wenn sie unter Verwendung von Bildern entsteht.*

9. Schaffe eine ruhige Atmosphäre. Hintergrundgeräusche stören die meisten Lernenden selbst dann, wenn sie diese gar nicht bewusst wahrnehmen.

10. Bewege dich. Bewegung aktiviert die motorischen Zentren des Gehirns, die auch Informationen verarbeiten und speichern.

Tipp: *Stehe beim Lernen öfter mal auf und gehe ein paar Schritte. Vielen hilft auch ein Spaziergang dabei, den Lernstoff zu verinnerlichen.*

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.