

# Lerntipps plus „Zum Nachdenken“

# LERN TIPPS

- Lerninhalte abwechseln
- Wiederholen, wiederholen, kleine Mengen kurz vor dem Schlafengehen noch einmal wiederholen
- Eigenes Lernverhalten analysieren:
  - wie lange brauche ich für den Stoff? – Lerntagebuch?
  - Kann/will ich Unterstützung annehmen? Bin ich offen für Neues?
- Persönliche Zeitfresser entlarven (Messages lesen/verschicken, ständige Erreichbarkeit, Youtube.....)
- Positive Informationen an das Gehirn schicken:
  - nicht: „ich bin im Stress“ – sondern: „ich bin beschäftigt“.
  - nicht: „Ich muss...“ – sondern: „ich möchte..., ich werde...“

## TIPPS UM ABLENKUNG ZU VERMEIDEN

- Aufgeräumter Schreibtisch – Ablenkungen weg
- Handy auf Flugmodus, WLAN ausschalten

## TIPPS UM DEINE MOTIVATION ZU STÄRKEN

- Wohlfühlmodus (leise Musik, Getränke,...)
- Wenn die Lernmenge zu groß und unüberschaubar ist, führt Überforderung oft zur Flucht ins Internet/soziale Foren – den Berg in kleine Portionen zerlegen, to-do-Listen führen und abhaken (kurze und leichte Aufgaben zuerst)
- Kleine Ziele setzen, Ziele abhaken und sich belohnen
- Nicht auf die Motivation warten – „einfach“ anfangen
- Zeit für Dinge, die glücklich machen!!

## TIPPS UM DEINE ENERGIE GUT ZU NÜTZEN

- Biorhythmus beachten (wann sind meine besten Lernzeiten?)
- Konzentration kann man lernen: Multitasking? Das Gehirn arbeitet besser, wenn es sich kurze Zeit auf 1 Sache konzentrieren kann. Kurze und konzentrierte Lernzeiten
- Pausen, Pausen, Pausen (Bewegung, Trinken, frische Luft, Nichtstun...kein Handy)
- Entspannung: ev. Methoden ausprobieren:
  - Atemübungen
  - Bodyscan
  - Phantasiereise
  - Progressive Muskelentspannung

<https://www.youtube.com/channel/UCYw4J8Fp8YXh-4zARDujCeQ>

## **„ZUM NACHDENKEN“**

Auszug aus „Momo“

„Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner Freundin Momo sein Geheimnis. Das ist so: „Siehst Du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang, die kann ich niemals schaffen, denkt man.“ Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr, jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr.“

Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen!“ Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur den nächsten.“

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ (Michael Ende: Momo. Thienemann, 2005, S 38f.)