

## Neues aus der Mediathek

### Teil 27: Lernstrategien für ein effektiveres Lernen

Fast jeder kennt das. Man hat keine Lust mit dem Lernen anzufangen und schiebt die unliebsame Aufgabe tagelang vor sich her. Dabei geht es mit ein paar Tricks ganz leicht. Man muss nur einfach anfangen.



Abbildung 1 Stichtmännchen von Pictabay.com

Hier gibt es verschiedene Strategien, wie man beginnen kann, sein lernen zu strukturieren.

#### 1. Mentale Vorbereitung

##### Mit WOOP ans Ziel kommen

Klingt lustig? Ist aber eine Abkürzung für die englischen Wörter Wish, Outcome, Obstacle und Plan. Mit dieser Methode von Gabriele Oettingen und Peter Gollwitzer soll man effektiver Lernen können. Also bedeutet WOOP im Detail:

##### **Wish – Wunsch**

Denken Sie an das was Sie erreichen möchten, also sich „wünschen“ zu erreichen.

##### **Outcome – Ergebnis**

Stellen Sie sich das bestmögliche Ergebnis vor.

##### **Obstacle – Hindernis**

Was hat Sie bisher daran gehindert das zu erreichen? Wo liegen das Hindernis?

##### **Plan – der Plan**

Wenn Sie Ihr persönliches Hindernis gefunden haben, können Sie einen Plan erstellen, um das Hindernis zu überwinden.

## **2. Der Plan**

Um sich einen Plan zu erstellen und das Leben leicht zu machen, sollte man sich im nächsten Schritt diese drei Fragen stellen:

- 1. Wie und was wird überhaupt geprüft?**
- 2. Welches Material nutze ich dafür (oder muss ich dafür nutzen), um mich möglichst effektiv vorzubereiten?**
- 3. Welche Strategien helfen mir, um mir den Stoff möglichst gut zu merken?**

Wichtig ist es dabei wirklich **effektiv vorzugehen** und nicht sinnlos einfach „alles“ zu lernen. Erkundigen Sie sich ruhig bei Ihren Lehrer\*innen oder älteren Schüler\*innen, was gerne in der Prüfung gefragt wird und welche Inhalte besonders wichtig sind.

## **3. Besser lernen: letzte Tipps und Tricks**

(Siehe hierzu auch Newsletter 26 zum Lerntypentest)

1. Lernen Sie in kurzen und intensiven Phasen (Intervallen)
2. Lernen Sie aktiv. Es bringt nichts den Lernstoff nur zu lesen. Rufen Sie ihn auch regelmäßig aus dem Gehirn ab.
3. Stellen Sie sich folgende Fragen:
  - a. Was habe ich gelesen?
  - b. Was ist für mich wichtig?
  - c. Wie kann ich mir das jetzt am besten merken?
4. Lassen Sie sich nicht ablenken (WhatsApp, Internet, Zimmer aufräumen, etc.)
5. Es klingt seltsam, ist aber wissenschaftlich bewiesen: Schlafen macht schlau. Achten Sie also auf regelmäßigen Schlaf.

### **Interessant zu wissen:**

#### **Der Primacy- und Recency-Effekt**

Dieser Effekt besagt, dass beim Lernen immer die ersten und letzten Lerninhalte am besten behalten werden können. Lernen Sie also das Wichtigste immer sofort oder am Schluss oder machen Sie von vorne herein kurze Lerneinheiten.