

**Wir lernen unentwegt, ohne dass wir es mitbekommen. In Schule und Beruf müssen wir aber bewusst lernen, also unseren Fokus bewusst auf Neues richten. Wir müssen Dinge lernen, die uns schwer fallen oder nicht besonders interessieren. Wenn wir dann nicht wissen, wie wir diese Dinge lernen können, werden wir scheitern oder Stress bekommen. Leider lernen nach wie vor viele das Lernen nicht. Deshalb wollen wir hier einen kleinen Leitfaden erstellen, wie Lernen gelingen kann.**

Im ersten Teil wollen wir grundlegende Bedingungen für wirkungsvolles Lernen geben. Im zweiten Teil zeigen wir, wie gehirngerechtes Lernen funktioniert und im dritten Teil möchten wir ein paar nützliche Tipps für konkrete Situationen geben, wie z.B. Sprache, Mathematik oder Buchhaltung lernen.

Nun also grundlegende Bedingungen des Lernens.

## 1. Lernumgebung

Jeder Mensch braucht einen anderen Lernort. Ich lerne gut unter Menschen, z.B. in einem Café. Mein Mann hingegen liebt es, sich in seinem Zimmer zu verkriechen. Manche gehen gerne in die Natur. **Probieren Sie aus, wo Sie sich gut auf eine Sache konzentrieren können. Lernen Sie dort.**

Achten Sie auf die Gestaltung des Lernortes. Benötigen Sie es sonnendurchflutet oder eher schattig? Können sie besser lernen, wenn der Lernort sehr aufgeräumt ist oder wenn Bücher, und Notizen um Sie herum verstreut sind? In jedem Fall: **Richten Sie sich Ihren Lernort entsprechend ein. Vermeiden Sie alles, was ablenkt.**

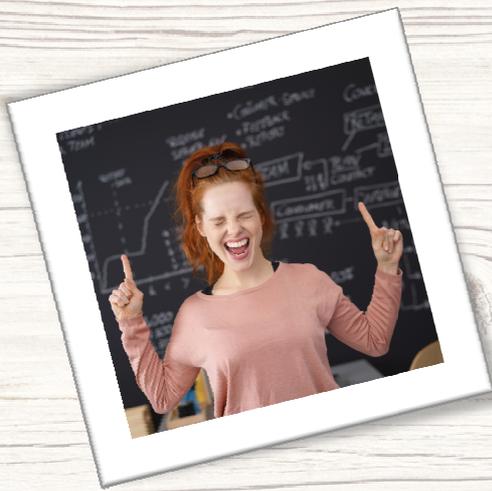
## 2. Lernzeit / Lerndauer

Wann können Sie sich am besten konzentrieren? Morgens oder abends? Wenn Sie morgens gut aufnahmefähig sind, stehen Sie früh auf und lernen Sie dann. Ein Verwandter von mir steht immer um 4 Uhr auf und lernt dann. Ein Kollege beginnt dagegen erst gegen 22 Uhr mit dem Lernen, da er dann am aufnahmefähigsten ist.

**Finden Sie heraus, wie lange Sie konzentriert lernen können.** Welcher Zyklus funktioniert bei Ihnen? Ich lerne gut in Einheiten von ca. 2 Stunden und brauche dann eine längere Pause. Mein Mann lernt in 50 Minuten Einheiten und macht 10 Minuten Pause. Das kann er dann aber bis 6 Stunden am Tag durchhalten.

**Je mehr Sie Ihre Zeit in unterschiedliche Tätigkeiten unterteilen, umso länger können Sie lernen.** Zum Beispiel können Sie sich in 15 Minuten einen Überblick über ein Thema verschaffen, dann 15 Minuten etwas intensiv lesen, um in weiteren 15 Minuten etwas zu wiederholen oder Testfragen beantworten.





## 3. Routine

**Schaffen Sie eine „Lernroutine“** wie Zähne putzen. Denken Sie nicht darüber nach, ob Sie nun lernen sollten oder nicht. Tun Sie es einfach, möglichst immer zur gleichen Zeit.

**Bereiten Sie stets den Beginn der nächsten Lernsequenz vor**, so dass Sie nicht überlegen müssen, mit was Sie zu lernen beginnen. Es kostet zu viel Energie, wenn Sie sich jedes Mal wieder für das Lernen entscheiden müssen und dann noch überlegen, was Sie wie lernen wollen.

Routine schafft man, in dem Sie einen Ablauf mindestens 3-4 Wochen ohne Wenn und Aber einhalten. Danach ist er automatisiert.

## 4. Flow

**Vermeiden Sie Störungen!** Stellen Sie das Mobiltelefon ab. Stellen Sie andere Störquellen ab. Lassen Sie sich ganz auf das Lernen ein. Mit der Zeit kommen Sie in einen „Flow“, einen Fluss, und das Lernen geht von alleine. Das Flow-Gefühl macht übrigens glücklich! Im Flow sein heisst alles um sich herum zu vergessen, ganz eins mit der Sache zu sein. Ein tolles Gefühl! Und sehr lernwirksam.

## 5. Schlaf

**Achten Sie stets auf genug Schlaf.** Genügend Forschungen haben gezeigt, dass wir „im Schlaf lernen“. Das soll heissen, dass das Gehirn in unseren Ruhephasen das Erlebte und Erfahrene sortiert, strukturiert, verarbeitet und vernetzt. Wenn wir diese Ruhephasen nicht haben, geht vieles wieder verloren. Ein Tipp noch: Besonders wirksam ist es, wenn Sie vor dem Schlafen gehen noch einmal die wichtigsten Eckpunkte eines Themas wiederholen. Ihr Gehirn nimmt das mit in den Schlaf.

## 6. Zusammenfassung

1. Finden Sie den Ort, an dem Sie sich optimal konzentrieren können.
2. Gestalten Sie sich Ihren Lernort, dass es angenehm ist, sich dort aufzuhalten. Entfernen Sie alles, was ablenkt.
3. Lernen Sie zu der Tageszeit, an der Sie sich am besten konzentrieren können.
4. Lernen Sie in Zyklen. Ein Zyklus ist so lange, wie Sie sich gut konzentrieren können plus eine Pause.
5. Lernen Sie auf vielfältige Weise.
6. Machen Sie Lernen zur Routine.
7. Vermeiden Sie Störungen, damit Sie „in den Flow“ kommen.
8. Schlafen Sie genug.



Ich wünsche Ihnen viel Spass beim  
Lernumgebung einrichten! Ihre Andrea

Teilen Sie mit mir Ihre Ideen unter  
<https://www.facebook.com/Kinea-Kreuzlingen>