

Lernstrategien

Die 6 Lernstrategien

Im Langzeitgedächtnis werden Emotionen, praktische Ausübungen, Verbindungen zu Vorwissen, aktive Teilnahmen und Sinneserfahrungen gespeichert. Durch die Verknüpfung von Lernstoff mit den aufgezählten Punkten können Informationen und Wissen langfristig im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. In einem nächsten Schritt stellen wir dir verschiedene Strategien vor, mit der du deine Lerneinheiten sinnvoll und produktiv gestalten kannst.

Die 6 Lernstrategien

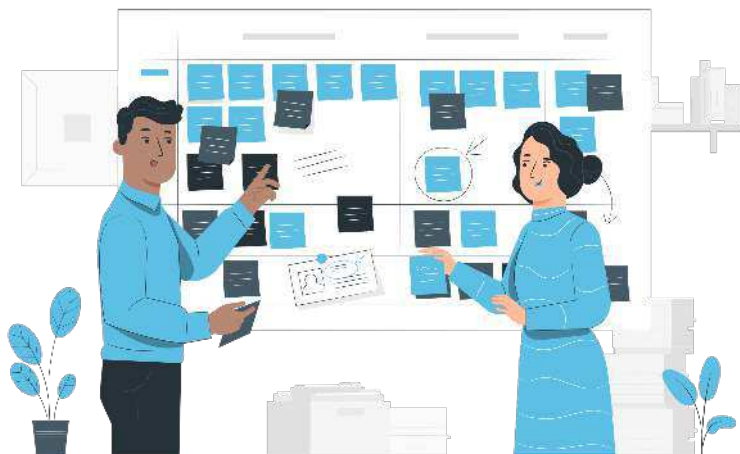
1. Ritual vor dem Lernen
2. Aktives Lesen
3. Zusammenfassen in Texten
4. Effizient lernen
5. Aktives Abrufen
6. Prüfungsvorbereitung



Strategie 1 - Ritual vor dem Lernen

Was du vor dem Lernen machst, kann deinen Lernprozess stark beeinflussen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dein Gehirn auf den Lernprozess vorzubereiten. Noch davor solltest du dir aber eine wichtige Frage stellen:

1. Stelle sicher, dass du alles hast, was du zum Lernen brauchst.
2. Schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre. Zünde zum Beispiel eine Duftkerze an, mache leise Musik an, die du im Hintergrund laufen lässt oder streichle kurz deine Katze. Schaffe dir ein kleines Ritual, mit dem du dich auf das Lernen einstellst.
3. Sei körperlich aktiv und mache Sport. Hast du vor dem Lernen kein Training, so nimm dir kurz Zeit für ein bisschen Bewegung. Das können ein paar Hampelmänner und Rumpfbeugen sein, eine kleine Yoga-Session und vieles mehr. Alles zählt, was deine Durchblutung anregt und dich ein wenig auf Trab bringt!
4. Stelle dir 2-3 Einstiegsfragen, die du in dieser Lerneinheit beantworten willst. Versuche auf diese ohne deine Unterlagen zu antworten. Durch das aktive Abrufen dieses Wissens bereitest du dich auf die Aufnahme des Lernstoffes vor.
5. Nimm zum Korrigieren deiner Einstiegsfragen deine Unterlagen zur Hand, oder schaue dir ein kurzes Video oder Interview zum Thema an.
6. Wo liegen die Lücken? Was konntest du noch nicht beantworten? Was ist besonders schwierig für dich? Bestimme auf dieser Basis deine Absichten und Ziele.
7. Los geht's!



Strategie 2 - Aktives Lesen

In fast jedem Fach musst du Texte lesen. Dabei kannst du diesen Text schnell und eher passiv überfliegen oder aktiv lesen. Bei Letzterem verstehst du den Text und denkst über diesen nach. Bei dieser Art des Lesens beginnt bereits der Lernprozess. Die nachfolgenden Tipps helfen dir, deine Texte effizient zu lesen, womit du langfristig Zeit beim Lernen sparst.

1. Verschaffe dir einen Überblick, worum es geht. Dabei legst du deinen Fokus auf Überschriften und Bilder. So gehst du den Text zu Beginn einmal komplett durch.
2. Teile den Text in Sinneseinheiten oder Themen auf. Wenn der Text bereits übersichtliche Titel und Überschriften hat, kannst du gerne diese verwenden.
3. Lies einen Abschnitt und markiere darin 3-5 Schlüsselbegriffe oder Aussagen. Dabei kannst du einen eigenen Farbcode entwickeln: Rot für Jahreszahlen, grün für Autoren, blau für Definitionen etc.. Diese verwendest du themen- und fächerübergreifend.
4. Gib das Gelesene jeden Abschnitts in eigenen Worten wieder.
 - Beim ersten Kontakt mit dem Thema: Ergibt das Gelesene für dich Sinn?
 - Bei der Nachbearbeitung nach einer Einführung: Wie sehr stimmt das Gelesene mit deinen Vorstellungen überein?
5. Notiere zu jedem Abschnitt eine Frage, die du anhand des Abschnitts beantworten kannst.



Strategie 3 - Zusammenfassen in Texten

Nach dem aktiven Lesen kommt das Zusammenfassen. Zusammenfassungen helfen dir dabei, Lerninhalte das erste Mal zu wiederholen. Sie sind also ein erster Schritt auf dem Weg, gelesene Informationen zu verinnerlichen. Du kannst sie als eine Art kompakte Übersicht über alle wichtigen Themen anschauen. Dabei kannst du auf verschiedene Arten vorgehen. Eine davon ist das Zusammenfassen in Texten. Wir haben hierfür eine kurze Schritt-für-Schritt-Anleitung zusammengestellt:

1. Sammle die relevanten Unterlagen zusammen, die in deine Zusammenfassung fließen. Strukturiere diese nach Datum oder Themengebiet.
2. Entscheide dich für ein Format. Möchtest du die Zusammenfassung von Hand auf Papier schreiben oder doch lieber auf dem Laptop/Computer?
3. Gib deiner Zusammenfassung einen Titel und vermerke den Namen des Fachs, für welches du diese schreibst und das Thema.
4. Setze Schwerpunkte und fokussiere dich auf Inhalte, die besonders relevant sind. Auf dieser Basis bestimmst du deine Überschriften. Notiere dir diese.
5. Fasse die Inhalte nun in eigene Worte. Achte dabei auf zusammenhängende Sätze, die schlüssig und selbsterklärend sind. Dabei musst du keinen literarischen Schönheitspreis gewinnen. Wichtig ist, dass es funktioniert und dir die Aussagen klar sind.
6. Ergänze einzelne Abschnitte durch eigene Beispiele, Bilder und Grafiken.
7. Notiere dir pro Thema Schlüsselwörter. Dabei kannst du dich auf deine Markierungen beziehen, die du während dem aktiven Lesen gemacht hast.
8. Schreibe dir am Ende ein Fazit, indem du Zusammenhänge zwischen den einzelnen Themen bildest.
9. Schreibe dir Ideen und Fragen zum Lernstoff auf, die du weiterverfolgen möchtest.



Strategie 4 - Effizient lernen

Deinen Lernerfolg kannst du stark erhöhen, indem du die richtigen Lernstrategien anwendest. Am Anfang einer Lerneinheit ist es immer sehr wichtig, dass du dir einen Überblick verschaffst. Dazu musst du folgende Fragen beantworten können:

- Was ist das Thema?
- Was sind die Unterthemen?
- Was verstehe ich schon?
- Was sind meine grössten Fragen?
- In welcher Reihenfolge gehe ich die Themen an?
- Was brauche ich, um das Thema zu verstehen?
- Wie kann ich die Themen mit meinem Vorwissen verknüpfen?
- Wie kann ich die Themen mit dem Alltag verbinden?

Um während deinen Lerneinheiten möglichst viele Inhalte effizient bearbeiten zu können, empfehlen wir dir Folgendes zu beachten:

- Wechsle in einem Zeitraum, in dem du lernen möchtest, zwischen unterschiedlichen Themen und Fächern ab. Reserviere zum Beispiel die ersten zwei Stunden für Mathematik und die nächsten für Geografie. Das verbessert deine Konzentration und den Lernprozess.
- Wiederhole nach jeder Lernsession aktiv den Stoff und denke über das Gelernte aktiv nach. Nimm dir dafür 5 Minuten Zeit.
- Gönn dir nach dem Abschluss jeder Lerneinheit eine Pause. Beginne erst dann mit einem neuen Thema oder dem Wiederholen.
- Verwende beim Lernen verschiedene Materialien wie Bücher, Notizen, Präsentationen, Videos, Podcasts, Bilder, Diagramme, Interviews etc.. Die verschiedenen Formen der Unterlagen verhindern Monotonie und geben dem Gehirn unterschiedliche Reize, die es verarbeiten muss und die für den Lernerfolg wichtig sind.
- Bestimme den Rhythmus dieser Lerneinheit. Für einige Phasen ist ein langsames Vorgehen wichtig, für einige kann der Zeitdruck nützlich sein (vor allem beim Wiederholen).



Strategie 5 - Aktives Abrufen

Teil des Lernprozesses ist nach aktivem Lesen und Zusammenfassen auch das aktive Abrufen. Mit diesem letzten Schritt verinnerlichst du Lerninhalte langfristig und eignest dir nachhaltig neues und flexibles Wissen an, das du in Zukunft anwenden kannst. Dabei rufst du zuvor zusammengefasste Inhalte aktiv ab, ohne deine Unterlagen vorher zu Hilfe zu ziehen. Wir haben für dich unsere Top-Tipps aufgeführt, an denen du dich orientieren kannst:

- Schreibe Zusammenfassungen deiner Zusammenfassung oder mache Mindmaps auf deren Basis. Nimm dabei die ursprüngliche Zusammenfassung erst wieder zur Hand, wenn du nicht weiterkommst. Der Fokus liegt hier darauf, den Lernstoff selbstständig abzurufen. **Das ist sehr anstrengend, aber genau das wollen wir!**
- Verbinde das Gelernte mit deinem Alltag, indem du für dich relevante Beispiele findest oder das Gelernte in Alltagssprache und Slang «übersetzt». Erfinde zum Beispiel witzige Sprüche zu wichtigen Daten oder Regeln in Form von Merksprüchen.
- Erfinde Eselsbrücken, mit deren Hilfe du das Gelernte besser speichern und abrufen kannst. Eselsbrücken für jedes Fach findest du auch im Internet.
- **Frage dich Selbst ab**, indem du dich in die Rolle der Lehrerin oder des Lehrers versetzt. Was würde deine Lehrperson wohl fragen?
- Teile das Gelernte mit Kolleg*innen.
- Versetze dich in die Rolle der Wissenschaftler*innen, die die Texte, Artikel oder Regeln entworfen haben.
- Wechsle deinen Lernort. Dies hilft dir, Monotonie zu verhindern und verschiedene Themen mit verschiedenen Orten zu verknüpfen. Tipp: Wenn du bereits an deinem Prüfungsort lernst, kann das der Nervosität und Prüfungsangst entgegenwirken.
- Finde eine Balance zwischen Stehen, Sitzen und Laufen.
- Setze dich unter Zeitdruck. Das machst du, indem du dir eine bestimmte Anzahl Fragen notierst, die du in einem Zeitraum beantworten musst. Beim Nachahmen von Prüfungssituationen erkennst du schnell, bei welchen Themen du vielleicht noch etwas mehr Übung brauchst, und kannst dich auf den Zeitdruck bei der Prüfung vorbereiten.



Strategie 6 - Prüfungsvorbereitung

Bei der Vorbereitung auf eine Prüfung ist es wichtig, richtig mit deinen ganzen Unterlagen umzugehen. Dabei solltest du dir im Voraus folgende Fragen beantworten:

Welche Anforderungen haben die Lehrer*innen?

Vergewissere dich, dass du unterschiedliche Typen der Testfragen verstehst. Integriere diese direkt in deinen Lernprozess, indem du dich mit verschiedenen Testfragen abfragst («vergleiche», «interpretiere», «zeichne»...).

Was sind die wichtigsten und schlüssigen Lerninhalte?

Priorisiere und integriere die wichtigsten Inhalte in deine Lernplanung und plane mehr Zeit für diese ein. Mehr dazu findest du im Lernskill Organisation.

Welche Skills brauchst du?

Stelle dir bei jedem der Lernziele die Frage, um welche Art von Wissen es sich handelt. Diese Vorabklärung hilft dir bei der Vorbereitung: Musst du Tabellen und Graphen analysieren, Theorien anwenden und Zusammenhänge verstehen können? Lerne klug, indem du die verschiedenen Skills, die an der Prüfung gefordert werden, in deinen Lernprozess einbaust und diese bewusst übst.

Wie ist das Prüfungssetting?

Indem du in Erfahrung bringst, wie lange die Prüfung dauert, kannst du dich entsprechend darauf vorbereiten. Du kannst dich selbst unter denselben Bedingungen testen, die dich an der «echten» Prüfung erwarten. Das machst du mit alten Prüfungen deiner Lehrperson, Parallelklasse oder eigenen Probeprüfungen.

Wenn du dir Test-Situationen schaffst, die möglichst ähnlich wie deine wirkliche Prüfung aufgebaut sind, kannst du effizient deinen Lernprozess verbessern. Denn je öfter du den Lernstoff so anwendest, wie du ihn später wiedergeben musst, desto einfacher wird es für dich, in Prüfungen auf dein Wissen zuzugreifen. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass du regelmässig Feedback hast und weisst, welche Themen du bereits gemeistert hast, und bei welchen es noch Lücken gibt.

Diese Prüfungssituationen kannst du geschickt in deine Lerneinheiten einbauen. Idealerweise sammelst du genügend Fragen, mit denen du mehrere Tests durchführen kannst. Die Fragen, die du bei einer vorherigen Probeprüfung nicht beantworten konntest, kannst du in eine nächste Prüfung aufnehmen. Nachfolgend ein paar weitere Hinweise:

1. Finde oder erstelle Fragen, die denjenigen in der echten Prüfung möglichst ähnlich sind. Die meisten grösseren Prüfungen sind eine Kombination mehrerer Fragetypen:
 - Sind es eher Multiple Choice oder offene Fragen?
 - Musst du Definitionen und Theorien wiedergeben oder herleiten? Vokabeln übersetzen?
 - Stehen im Mittelpunkt Übungsaufgaben, an denen du dein Wissen anwendest? Oder liegt der Fokus auf dem Erklären durch eigene Beispiele?
2. Setze dir ein Zeitlimit. Falls du die exakte Zeitspanne der Prüfung nicht kennst, so kannst du dir 30 – 45 Minuten für den Test einplanen.
3. Achte auf eine realistische Anzahl an Fragen: Weder Über- noch Unterforderung ist das Ziel.
4. Verzichte von Anfang bis Schluss auf deine Unterlagen. Hast du deine Probeprüfung abgeschlossen und durchgelesen, so kannst du die Unterlagen hinzuziehen um zu überprüfen.
5. Versteife dich nicht ausschliesslich auf Dinge die du nicht wusstest. Es ist wichtig, dass du deine Erfolge anerkennt und entsprechend feierst.
6. Je realistischer, desto besser: Nimm Fragen in den Test auf, die du schwierig findest.
7. Achte beim Test auf eine ruhige und ungestörte Umgebung, die es dir ermöglicht, dich zu konzentrieren.
8. In manchen Fächern findest du vielleicht alte Prüfungen, die die Lehrpersonen zur Verfügung stellen. Erkundige dich!
9. Plane deine Tests in der Mitte deiner Lerneinheiten. So hast du zu Beginn Zeit, ins Thema hineinzufinden und zum Schluss noch genügend Energie deine Probeprüfungen zu kontrollieren und dir selbst Feedback zu geben.
10. Mache mindestens zwei Probeprüfungen vor der echten Prüfung.

