

Projekt „Offenes, modulares, autonomes Lernen“

STUPS DICH !

MIT HERZ, HIRN UND SYSTEM

1. Dein Lernen ist so einzigartig wie du.
2. Täglich prasseln unzählige Informationen auf dich ein. Kein Problem! Deine Billion Nervenzellen und deine Billiarde Synapsen regeln das. Du schaffst die besten Voraussetzungen dafür.
3. Du bist vergesslich? Du fürchtest Blackouts? Du hast Angst vor Überforderung? Aber du vertraust auf dich! Du stehst zu dir! Du magst dich so, wie du bist! Du trainierst regelmäßig dein Gehirn und deinen Selbstwert.
4. Du lernst mit allen Sinnen! Du schaust genau hin und gestaltest deine Lernunterlagen übersichtlich. Du unterstreichst Schlüsselstellen, gliederst nach Schwerpunkten, du hörst genau zu und führst genau aus. Damit erzielst du beste Lerneffekte.
5. Du lässt dich nicht entmutigen! Fehler und Misserfolge sind Teil deines nächsten Erfolges.

6. Du arbeitest während der Unterrichtszeit konzentriert mit, reflektierst Neues und versuchst möglichst viele Sinnzusammenhänge herzustellen, z. B. über Mindmapping und über fächervernetzende Lernkarteien.
7. Du handelst! Du lernst durch Anwendung. Vergleiche machen dich sicher.
8. Du schiebst nichts auf die lange Bank.
9. Du polst dich positiv! Du gehst entspannt ans Werk! Zorn oder Sorgen lässt du erst gar nicht an dich ran. Du denkst an eine Blumenwiese.
10. Du stellst keine dummen Fragen, bekommst schlimmstenfalls dumme Antworten.
11. Du achtest genau auf die Anforderungen der Lehrperson, fixierst die Schwerpunkte des Lernstoffes.
12. Du ernährst dich vernünftig! Du isst regelmäßig. Du isst vollwertige und frische Produkte - Vollkorn, Gemüse, Obst, weniger Fleisch, dafür mehr Fisch und hochwertige Eier. Du achtest darauf, dass du möglichst mit jeder Mahlzeit auch Eiweiß zu dir nimmst. Du trinkst regelmäßig und möglichst bevor du Durst bekommst, am besten Mineralwasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Das Frühstück ist oder wird deine wichtigste Mahlzeit am Tag. Dann das Mittagessen und das Abendessen. Dazwischen legst du kleine Obst- oder Gemüsepausen ein, aber immer zusammen mit eiweißhaltigen Produkten, am besten z. B. mit Haselnüssen, Mandeln, einem Jogurt, usw. Du vermeidest Süßes – und wenn, dann belohnst du dich damit nur in besonderen Fällen.
13. Du legst Wert auf regelmäßigen Schlaf, auf viel körperliche Bewegung und viel frische Luft. Du machst dich leistungsfähiger.

14. Was passiert, wenn du nichts lernst? Das ist für dich kein Thema! Du fängst an zu arbeiten, weil sich damit auch am ehesten das Interesse einstellt. Du teilst den Lernstoff in kleinere Happen auf und belohnst dich für jeden Fortschritt.
15. Du freust dich über jeden Erfolg! Die großen Würfe feierst du!
16. Du sorgst für einen eigenen, ruhigen und möglichst großen Arbeitsplatz. Dazu gehören genügend Licht, ein Notizkalender, eine Uhr, Nachschlagewerke und gutes Werkzeug.
17. Du teilst dir den Lernstoff auf mehrere Tage ein und schaffst damit ein perfektes Timing für eine erfolgreiche Prüfung. Am vorletzten Tag wiederholst du nur kurz.
18. Du lernst erfolgreich, d. h. du planst deine Arbeit. Du bist gut organisiert und machst dir die Regelmäßigkeit zunutze. Du achtest darauf, wann du tagsüber am besten drauf bist und nutzt besonders diese Zeiten als Lern- und Arbeitszeiten, auch dann, wenn du glaubst „nichts“ tun zu müssen. Du weißt, dass es immer was zu tun gibt! Fürs Lernen eignet sich am besten die Nachmittags- und Spätnachmittagszeit, in Ausnahmen der Abend. Abends und nachts lassen deine Konzentrations- und Merkfähigkeit stark nach. Der frühe Morgen eignet sich bestenfalls nur für kurze Wiederholungen.
19. Du gönnst dir nach dem Mittagessen eine „Verdauungspause“.
20. Du wechselst beim Lernen öfters die Lernstoffe, variiert zwischen Sprachfächern und technischen Fächern, sorgst für Abwechslung: Z. B. 30 Min. Mathe, dann Italienisch oder Deutsch - nach einer kurzen Pause BWL,

dann Englisch oder Französisch, usw. Dadurch beanspruchst du deine Gehirnhälften ausgewogen.

21. Du achtest auf kurze Lernzeiten (Einheiten von 15 bis max. 60 Min.) und auf die Pausen dazwischen. Als Profi steigerst du dich von anfangs ca. 15-Minuten-Einheiten bis zu 50- oder 60-Minuten-Einheiten. Du lernst nicht stundenlang!

22. Pausen sind so wichtig wie die Lernzeit selber. Dein Gehirn braucht Pausen, um den Stoff für das Langzeitgedächtnis zu verarbeiten. Auch wenn du längst nicht mehr lernst und bereits etwas anderes tust, dein Gehirn verarbeitet die Informationen immer noch weiter. Zeitunglesen oder Fernsehen blockieren diesen Vorgang, weil diese Informationen das Verarbeiten der Lerninhalte überlagern. Anders mit Musik, sie kann sinnvoll Pausen füllen, sie kann dein Gehirn ordnen, sie kann Wunder wirken.

23. Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf. Da ist was dran. Lernen vor dem Einschlafen kann was bringen. Du berücksichtigst dabei aber deine Müdigkeit und die Stofffülle. In der Früh überfliegst du nur mehr die Schwerpunkte.

24. Du wiederholst laut und regelmäßig, weil das nachweislich besser ist als leises Lernen oder Lesen.

25. Du verbeißt dich nicht in eine Aufgabe, sondern lernst inzwischen etwas anderes. Du gehst die schwierige Aufgabe später neu an.

26. Wenn du Hilfe brauchst, suchst du Rat. Wir sind für dich da.

Deine Lernberater

© Werner Oberthaler und Heinrich Zwischenbrugger