



Tipps fürs selbstständige Lernen

Eine kleine Lernhilfe
für das Selbststudium zuhause





Lernumgebung

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN

**Lernen ist wie Rudern gegen den Strom –
wenn man aufhört, treibt man zurück!**

Lernen – Was zu berücksichtigen ist!

Konzentration und Eigenverantwortung	Motivation und Selbstorganisation	Persönliche Lerntrickkiste
Was sind meine Konzentrationsmonster?	Welche Werte sind mir wichtig?	Handy oder PC nutzen (für auditive Lerntypen)
Was haben diese für einen Sinn für mich?	Wie kann ich von passivem Erleben in Aktion kommen?	Visualisierungen (Mind Map, Plakate, Farben)
Was ist der Preis, den ich dafür zahle?	Welches Ziel verfolge ich?	Meinen Lerntyp annehmen und optimieren.
Was bin ich bereit zu ändern?	Wie kann ich die Lernphasen sinnvoll einteilen?	Lernumgebung anpassen Musik als Hintergrund ok
Konzentrationsspanne: Alter x 2 (Lernen-> Pause)	KEINE Glaubenssätze! (Das kann ich eh nie! Mama war in Mathe auch schon schlecht!)	Mach erst das, was du nicht so gerne magst oder was du nicht so gut kannst!



Einen Lernplan erstellen

Ein Bergsteiger bereitet seinen Rucksack VOR der Wanderung – meist am Vortag – vor!

Plane deinen Lerntag bereits am Vortag. Deine Lernwoche planst du am besten schon am Wochenende!

Für jedes zu lernende Fach bereitest du dir die nächste Lerneinheit vor – dadurch weißt du genau, was zu tun ist und musst dich am nächsten Tag nach dem ANFANGSRITUAL nur noch hinsetzen und losstarten – ohne lange Vorbereitung!!!

Das spart Zeit und Energie!



Aller Anfang ist schwer...

ANFANGSRITUALE helfen, sich richtig aufs Lernen einzustimmen – starte deinen Lerntag immer mit demselben Ablauf:

1. Sich in die richtige Lernstimmung bringen: Lernplatz herrichten – „Jetzt fange ich an!“ laut vorsagen – Wasser hinstellen
2. Aktivierungsübung (siehe BrainGym) und Uhr stellen (Timer auf max. 45 Minuten)
3. Lernplan bereitlegen (siehe Vorlage)

Auch der Aufstieg auf den höchsten Berg beginnt mit dem ersten Schritt!



Einen Lernplan erstellen

Fach	Stoffgebiet/Inhalt	Benötigte Unterlagen	Arbeitszeit	Ziel
D	Ein Märchen schreiben	Märchencheckliste im Buch, HÜ Heft, Wörterbuch	Max. 45 Minuten	Das Märchen fertig schreiben und genau durchlesen
E	Vokabeln Unit 10+11 wiederholen - schriftlich	E-Buch, Vokabelheft	3x10 Minuten	Wenn mich Mama prüft am Abend, kann ich alle Vokabeln



Einen Lernplan erstellen

Trage hier deine Lernzeiten ein! Plane auch Pufferzeiten ein! Wann lernst du? Von wann bis wann? Wie viele Lerneinheiten?
Trage die genaue Uhrzeit ein!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche							
2. Woche							
3. Woche							
4. Woche							
5. Woche							

Die ALPEN-Technik hilft dir dabei (siehe nächste Folie)



Die A-L-P-E-N-Technik

A ufgaben notieren, die zu erledigen sind – siehe Lernplan (nimm dir dafür wirklich Zeit und bitte deine Eltern um Hilfe)

L änge der Aufgabenerledigung auflisten – Zeitbedarf realistisch einschätzen

Pufferzeiten reservieren – für auftretende Störungen, Probleme oder Fragen

Entscheidung treffen über die Reihenfolge der Aufgaben – Prioritäten setzen

Nachkontrolle am Abend/Nachmittag mit den Eltern und Übertrag unerledigter Aufgaben auf den nächsten Tag



Dein Arbeitsplatz

Was soll sich auf deinem Arbeitsplatz befinden?

- Schreibpapier und benötigte Hefte
- Funktionierende Schreibutensilien: gespitzter Bleistift, Füllfeder, Kugelschreiber, Radiergummi, Lineal ...
- Hilfsmittel: Post-its, Textmarker, Ordner

Denk an die **Vorbereitung!**

Richte alles immer nur für das jeweilige Fach her –
nicht immer gleich alles auf einmal!!!!



Dein Arbeitsplatz

Was soll sich NICHT auf deinem Arbeitsplatz befinden?

- **Handy oder Tablet** (diese sollten sich in den Lernphasen überhaupt NICHT in deinem Zimmer befinden – unnötige Ablenkung!)
- Fotos oder **Spielzeug**
- **Zeitschriften**, Bücher, die nichts mit dem Lerninhalt zu tun haben
- **Wenn Radio, dann nur leise** klassische Musik (keine Radiosendungen, keine Musik mit Text)

Kein Fernseher oder Computer im Zimmer – die Verlockung ist einfach zu groß!!!



Dein Arbeitsplatz

- Ein **konstanter Arbeitsplatz** zum Lernen ist unheimlich wichtig!
- Vollständige und ordentliche **Lernmaterialien**
- **Tageslicht** ist immer besser als Kunstlicht
- Zimmer **gut lüften** – dein Gehirn braucht Sauerstoff
- **Richtige Körperhaltung** – achte auf die richtige Sitzhöhe und einen bequemen Sessel, um Rückenschmerzen vorzubeugen
- **Zimmertüre schließen** und für Ruhe sorgen – keine Störungen von außen
- Eine **Couch und ein Bett sind KEINE geeigneten Arbeitsplätze** fürs Lernen – das sind Ruhe-/Freizeitzoneen!!!!

Denk an eine **ausgewogene und vitaminreiche Ernährung** – nichts Schweres vorm Lernen essen!

Viel Wasser trinken!

Brain-Gym – für die Pausen dazwischen



EISENHOWER-Methode (A – B – C – D – Methode)





Eltern als LernCoach

Verstehen – Klären – Lösen

VERSTEHEN:

- Aktives Zuhören
- Ihr Kind in seinem Problem ernst nehmen
- Eingehen auf das, was Ihr Kind sagt und NICHT bewerten
- Gefühle des Kindes annehmen und NICHT herabwürdigen

KLÄREN:

- Welche persönliche Bedeutung hat das Problem für Ihr Kind?
- Klarheit über die Situation gewinnen und etwas Abstand gewinnen
- Blickwinkel verändern und den Horizont erweitern

LÖSEN:

- Statt Lösungen zu servieren, soll das Kind selbst Lösungen finden
- Alternativen aufzeigen (Ratschläge geben aber NICHT aufdrängen) und auf mögliche Konsequenzen hinweisen
- Verantwortung übertragen



Lernmethoden - Trickkiste

- **Mindmapping:** zum Zusammenfassen und Strukturieren
- **Notizen machen:** am Textrand, im Anschluss, Absätze
- **Unterstreichen:** Wesentliches farblich kennzeichnen
- **Karteikarten** anfertigen: in eigenen Worten
- **Lernplakate** erstellen (übersichtlich und bunt)
- **Inhalte** sprechen und **aufnehmen** – auditiver Kanal
- **Hörbücher** gezielt verwenden (nicht nur, sondern auch!)
- **Rechtschreibung:** einzelne Themen isoliert üben!
- **Fehler im Mündlichen und Schriftlichen ausbessern** – richtig wiederholen und/oder verbessern!



Zeitfressern keine Chance geben

- Fange jeden Tag **PÜNKTLICH** zu einer **vorgegebenen Zeit** an – der Vorteil am selbstständigen Lernen ist, dass du dich nach deinem eigenen Biorythmus richten kannst!
 - Z.B. Mein Lerntag beginnt um 9 Uhr und endet um 13 Uhr (mit Pausen von insgesamt mindestens 45 Minuten)
 - Z.B. Mein Lerntag beginnt um 13 Uhr und endet um 17 Uhr (mit Pausen von insgesamt mindestens 45 Minuten)



Zeitfressern keine Chance geben

- Teile dir den Stoff in Portionen ein – nicht den ganzen Berg auf einmal!
- Halte deinen Arbeitsplatz in Ordnung – Chaos verbraucht viel Zeit und Energie!
- Halte dich an deinen Lernplan und arbeite diesen Stück für Stück ab!
- Schalte wirklich dein Telefon aus!
- Vertrödle und verschlafe nicht den ganzen Tag – es sind KEINE Ferien! Stell dir den Wecker!



Das Wichtigste zum Schluss – die Belohnung

Datum	Lernziele erreicht	Lernziele nicht erreicht	Zeit gut eingehalten	Vorbereitung erledigt	Belohnungspunkte
20.3.	D: Märchen geschrieben E: Vokabeln alle wiederholt M: ...	Lat: Vokabeln Kap. 5 habe ich noch nicht so gut drauf -> Übertrag auf nächsten Tag	Ja	Ja	4 von 5
21.3.					

Dein Lerntag ist vorbei, wenn du diese Tabelle ausgefüllt und deine Vorbereitungen für den nächsten Tag (vergleiche es mit dem Packen der Schultasche) abgeschlossen hast!!!



Ziel erreicht

Vereinbare mit deinen Eltern ein Wochenziel und eine **WOCHENBELOHNUNG!!!!**

Macht euch eine **Wochen-Punktezahl** (siehe Belohnungspunkte) aus, bei deren Erreichung du eine kleine Belohnung/Anerkennung bekommst (*z.B. dein Lieblingsessen, einmal eine halbe Stunde länger Computerspielen, einmal eine halbe Stunde länger aufbleiben, deine Lieblings Süßigkeit, mit Papa ein Fußballmatch im Garten etc.*)

- Jeden Tag max. 5 Punkte erreichbar
- Wochenmaximum 25 Punkte (ohne Wochenende)
- Wenn 20 Punkte erreicht folgt die Belohnung

Wenn du Übungen/Texte etc. deinen Professorinnen und Professoren schicken musst – trage dir das Abgabedatum in deinen Lernplan **UNBEDINGT** ein!

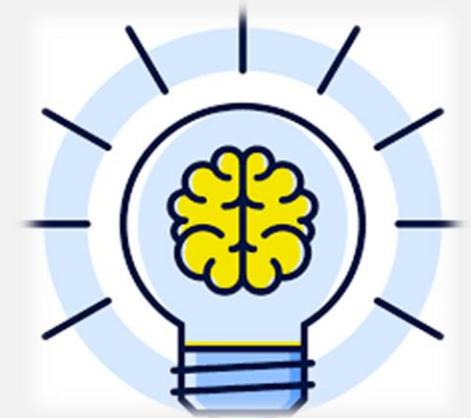


Du schaffst das!

Nutze die Zeit, um
Versäumtes nachzuholen!



Nutze die Zeit, um
Wissenslücken zu schließen!



Nutze die Zeit, um
Gelerntes zu festigen!