



Illustration: AdobeStock/ Igor Link

Clever lernen

Mit Lernstrategien wie der „ABC-Methode“ oder der „Loci-Methode“ kann das Lernen zum Kinderspiel werden. Doch warum überhaupt sollte man das Lernen lernen?

Lernen hat mit weit mehr als nur mit Schule zu tun. Wenn du weißt, wie du bestmöglich lernen kannst, hilft dir das ein Leben lang zum Beispiel bei Hobbys, der Ausbildung und so weiter. Unsere Welt verändert sich so schnell und es gibt immer wieder neue Technologien. Zum Beispiel bei der Corona-Krise. Sie führte dazu, dass auf einmal Schule digital stattfinden musste und du schnell lernen musstest, dich anzupassen. Daher ist dieses **lebenslange Lernen** so wichtig, um auf zukünftige Herausforderungen gut vorbereitet zu sein.

Woher soll man nun aber wissen, wie man am besten lernt? Wer Probleme beim Lernen hat, hat oft noch keine für sich passenden **Lernstrategien** gefunden. Lernstrategien helfen dir nämlich dabei, Dinge zu verstehen oder **neues Wissen** aufzubauen. In der Schule musst du häufig **Informationen aus Texten gewinnen**. Doch wie gelingt dir das am besten? Das lässt sich gar nicht direkt beantworten, denn jeder Mensch lernt auf seine eigene Art und Weise.

Manche machen sich Notizen zu einem solchen Text, manche erstellen Mindmaps oder versuchen die Textinformationen in Bildern darzustellen. Wiederum andere müssen über den Text sprechen. Deshalb ergibt es Sinn, immer wieder neue Lernstrategien auszuprobieren.

Neben den Lernstrategien gibt es noch weitere **Tipps**, die dir helfen, **besser zu lernen**. Du solltest für dich herausfinden, ob du lieber **allein in Einzelarbeit** lernst oder **gemeinsam** mit anderen. Sich gegenseitig beim Lernen zu unterstützen, kann nicht nur Spaß machen, sondern sehr gewinnbringend sein, vor allem weil man über die Lernthemen spricht.

Optimal ist auch, wenn du während des Lernens nicht nur an deinem Schreibtisch sitzt, sondern dich **bewegst!** Übrigens, Pausen sind sehr wichtig beim Lernen. Am besten wechselst du eine **Konzentrationsphase** von 25 Minuten mit einer **Entspannungsphase** von 5 Minuten ab. Kurze, aber dafür **regelmäßige Lernzeiten** sind besser, als wenn du stundenlang paukst. Während der Ruhepause, machst du einfach etwas, das dir Spaß macht. So lernst du nebenbei, dich zum einen auf den Punkt zu konzentrieren, aber auch, dass Entspannung wichtig für das Lernen ist.

Man weiß, dass auch **Schlaf** unglaublich wichtig für das Lernen ist. Wenn du ausreichend schläfst, kann dein Gehirn Gelerntes verarbeiten und Platz für neues Wissen schaffen.

Absolut wichtig ist, dass du dir zum Lernen einen **ruhigen Ort suchst**, an dem dich möglichst **nichts ablenkt**. Also sollte dein Handy nicht in deiner Reichweite sein oder du schaltest es am besten aus. **Effektives Lernen, das dich weiterbringt, hängt nicht davon ab, wie lange du lernst, sondern, wie gut du die Zeit dafür nutzt.**

Tipps von: <https://talk-about-learning.de/das-lernen-lernen-wie-koennen-wir-lernkompetenz-lernen>