

## Zu: Workshop „Lernen lernen“ mit Axel Jagemann

Axel Jagemann • Coaching & Training • Gotthardstr. 44 • D - 80689 München



**JUGENDCoaching**

## Cooler Lerntipps – Seite 1

**Experimentiere mit diesen Lerntipps, bis du deine/n gefunden hast!**

- 1) Erledige zuerst die **schwierigste Aufgabe** (Lernen, Hausaufgabe) wenn du diese geschafft hast, gelangen dir die nächsten leichter – oder ...
- 2) ... erledige zuerst die **leichteste Aufgabe**, wenn dein Gehirn warmgelaufen ist, kannst du auch die schweren Aufgaben meistern. – Finde heraus, was besser zu dir passt!
- 3) Arbeite an deiner **Konzentrationsfähigkeit!** Wenn es dir gelingt, dich in der **Schule** gut zu konzentrieren, merkst du dir den Stoff gleich von Anfang an, du benötigst weniger Zeit für die Hausaufgaben und es macht viel mehr Spaß aufmerksam dabei zu sein, als die Zeit einfach nur abzusetzen. - Wenn es dir gelingt, dich zu Hause gut zu konzentrieren, hast du deutlich mehr Freizeit. – Beispiel: Wenn du dich zu Hause nur 50% konzentrierst, verbringst du doppelt so viel Zeit mit Schulsachen, als eigentlich nötig wäre.
- 4) **Lerne regelmäßig**, auch wenn keine Prüfungen anstehen. Damit bist du für jede Abfrage und Ex gut vorbereitet, du kannst dich regelmäßig am Unterricht beteiligen und für Schulaufgaben musst du weniger lernen. Insgesamt wirst du bessere Noten, mehr Motivation und weniger Stress haben. – Wie viel du täglich lernen solltest kannst du zu z.B. mit *extreme schooling* herausfinden.
- 5) Finde deinen **Lernrhythmus**: Welche Tageszeit/en passen für dich am besten? Wie lang kannst du konzentriert lernen und wie lang sollten die Pausen dazwischen sein? Fülle die Pausen mit irgendeiner ganz anderen Tätigkeit – aber nicht mit eMedien.
- 6) Entwickle deinen **Lernstil**: Wo lernst du am besten? - Wie sollte dein Arbeitsplatz aussehen? - Welche Ablenkungen solltest du im Voraus beseitigen? - (Handy, Unordnung, ...) – Erstelle dir einen Lernplan, vor allem, wenn das spontane Lernen nicht klappt. - Teile dir größere Lerninhalte in kleinere Teilaufgaben auf. – Gehe beim Lernen im Zimmer umher, wenn es dir hilft. - Wie viel Trinken (Wasser) benötigst du pro Lernzeit? - Hilft es dir, dich selbst zu belohnen, wenn du ein Fach / alle Aufgaben erledigt hast? Wenn ja, überlege dir passende Selbst-Belohnungen.
- 7) **Lerne aktiv** – nur lesen funktioniert für die meisten nicht. Schreibe dir die wichtigsten Stichpunkte auf einen Zettel, versuche den gerade gelesenen Stoff schriftlich oder mündlich wiederzugeben, erstelle aus dem Kopf ein Inhaltsverzeichnis / eine Mindmap/ Zeichnung des Stoffes und prüfe dann, ob noch etwas Wichtiges fehlt. Versuche Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge zu erkennen. Je mehr Sinne du einbeziehst, desto leichter kann das Gehirn sich Dinge merken.

## Coole Lerntipps – Seite 2

- 8) **Suche Anknüpfungspunkte zu deinem bisherigem Wissen:** Dein Gehirn kann Dinge leichter speichern, wenn du dir Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu deinem bisherigem Wissen überlegst.
- 9) Gestalte die **Reihenfolge** deines Lernens so, dass du jeweils **unterschiedliche Fächer** nacheinander lernst. Wenn du zwei ähnliche Fächer direkt hintereinander lernst, könnte es sein, dass dein Gehirn durcheinander kommt und du die Lerninhalte vermischt.
- 10) **Suche für dich passende Lernhilfen:** Karteikarten, zusätzliche Bücher zum Stoff, Online-Lernplattformen, ...
- 11) **Gemeinsam lernen:** Motiviert es dich, gemeinsam mit anderen zu lernen, oder lenkt ihr euch gegenseitig ab? Ihr könnt euch dann gegenseitig abfragen und Prüfungen erstellen.
- 12) **Vorauslernen:** Teste, ob es deine Lernmotivation steigert, wenn du das nächste Kapitel des Stoffs für dich selbst erarbeitest, bevor ihr es im Unterricht durchnehmt – funktioniert nur in Fächern, in denen der Stoff Kapitel für Kapitel durchgenommen wird.
- 13) **Wiederhole** die Lerninhalte, bis du den Stoff sicher beherrscht. Was du schon kannst, brauchst du nicht mehr zu lernen. Das geht mit Karteikarten und auch ohne.
- 14) **Lehrer/innen:** Wenn du in einzelnen Fächern regelmäßig schlechter abschnidest, als in anderen, könnte es an der Beziehung zu deinem Lehrer liegen. Kläre das mit dir selbst bzw. mit deiner Lehrkraft.
- 15) **Prüfungsvorbereitung:** Achte auf **Andeutungen** des Lehrers im Unterricht. - Versetze dich in die Lage **deines Lehrers** und stelle dir vor, welchen Stoff er abfragen wird. – Teile dir das Lernen des Stoffs so ein, dass du vor dem Prüfungstermin noch eine **Zeitreserve** einplanst.
- 16) Grundsätzlich gilt: **Lernen macht Spaß!** Wenn du die Freude am Lernen verloren hast, tue alles, um sie wiederzufinden. Damit die Schule nicht zu einer Dauerqual wird. – Lass deine ursprüngliche Neugier wieder aufwachen, auch wenn es die Schule vielleicht nicht immer einfach macht.
- 17) **Genieße den Moment**, wenn du das Lernen für diesen Tag geschafft hast.
- 18) Ein **JugendCoaching** kann dir in jedem Fall helfen, deine Lernziele besser zu erreichen! Du erreichst mich unter **Mobil / What's App: 0173 / 361 66 02** / eMail: **ajagemann@online.de**

*Viel Erfolg und herzliche Grüße, Dein Axel Jagemann - JugendCoach*