

# Lernen lernen

*Wichtiges zusammengefasst von Mag. Katrin Enzenhofer*

Schulerfolg basiert auf 3 Säulen:

- Motivation
- Intelligenz/Begabung
- Arbeits- und Lernverhalten

Je älter ein Kind ist, desto wichtiger wird das Arbeits- und Lernverhalten!!

Lernen ≠ Informationsaufnahme

Zum Lernen gehört viel mehr als nur einfach Informationen abspeichern.

Lernen passiert durch:

- wiederholtes Bewusstmachen (=Erinnern, Wiederholen),
- Herstellen von Verbindungen zwischen altem und neuem Wissen
- und dem Anwenden der neuen Informationen.

Viele Dinge sind entscheidend, ob das Lernen funktioniert – ein wichtiger Punkt ist der Arbeitsplatz, auf dem der Großteil des Lernens stattfindet.

## **Der perfekte Arbeitsplatz**

- ☞ Immer der gleiche Ort, wie z.B. der Schreibtisch im Kinderzimmer.
- ☞ Vor Arbeitsbeginn Raum lüften und für eine positive Atmosphäre sorgen.
- ☞ Alles liegt griffbereit (Stifte, Radiergummi, Lineal, etc.)
- ☞ Es liegen nur die Bücher und Hefte am Tisch, die man gerade braucht, alle anderen stehen im Regal.
- ☞ Pinnwand / Klebezettel helfen dabei nichts zu vergessen oder zu übersehen.
- ☞ Keine Störungen (keine Geschwister, die im gleichen Raum spielen, als Elternteil das Kind nicht unterbrechen, etc).
- ☞ Es ist leise/ruhig.
- ☞ Handyverbot am Arbeitsplatz, gleiches gilt für alle anderen elektronischen Unterhaltungsgeräte!

## **Struktur und Routine**

Kinder und Jugendliche sind auf Strukturen und Regelmäßigkeiten in ihrem Alltag angewiesen. Es gibt ihnen Sicherheit und Grenzen an denen sie sich orientieren können. Viele Diskussionen können durch das *fixe Abstecken von Lernzeit* umgangen und vermieden werden.

Tut sich ein Kind schwer mit seiner Zeiteinteilung macht es Sinn, den Nachmittag wie bei einem *Stundenplan* einzuteilen.

Je ähnlicher sich die einzelnen Tage und auch Wochen sind umso besser!

### **Wann und wie mit dem Lernen beginnen...**

Pause von mind. 30 Minuten zwischen Mittagessen und dem Beginn des Lernens einlegen → voller Bauch studiert nicht gerne!

*Deutliches Startsignal*, wie z.B. Eieruhr, Wecker, Handyalarm,... eignet sich gut, um ein akustisches Signal zu setzen (ähnlich dem Schulgong).

Es hilft auch, wenn man am Schulbeginn gemeinsam mit dem Kind einen täglichen Zeitkorridor, z.B. zwischen 14.00 und 16.00 Uhr, in dem die Hausaufgaben und das Lernen passieren sollten, festlegt. So wird diese Arbeit zu einer *Gewohnheit* und das Hinsetzen zum Schreibtisch passiert nach der Eingewöhnungsphase fast von alleine.

### **Die Wichtigkeit des Wiederholens**

Gelernt wird etwas nur, wenn es oft *wiederholt* wird. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es sich auch Dinge auf den Lernplan schreibt, die es vor 2 oder 3 Tagen auf hatte um sich diesen Stoff noch mal durchzulesen.

Denken Sie doch mal zurück, wie lange sie üben und wiederholen mussten bis Sie gehen, Rad fahren, schreiben oder etwas anderen konnten.

Ohne aktives, bewusstes Wiederholen wird nichts abgespeichert, daher muss jeder Lernstoff regelmäßig wiederholt werden.

### **Hausaufgaben**

Feste Lernzeiten (Zeitkorridor) für jeden Wochentag bestimmen, so dass es zur Routine wird – ähnlich einem Schulstundenplan für den Vormittag sollte für das Lernen am Nachmittag auch ein Plan existieren.

Lernplan immer am Anfang des Lernens = Hausaufgabenmachens festlegen, aufschreiben und sich daran halten.

*Zu den Hausaufgaben gehört auch, dass man sich auf den Unterricht am nächsten Tag vorbereitet, Dinge übt und wiederholt.*

### **Erstellen eines Lernplans**

1. Nachschauen im Hausaufgabenheft welche Aufgaben zu machen sind.
2. Aufgaben ordnen: je früher ich sie fertig haben muss, desto wichtiger sind sie und desto weiter nach vorne kommen sie.  
Prüfungen? Stegreifaufgaben? Schulaufgaben? → Lernstoff in Lernplan  
Wiederholen nicht vergessen!
3. Alle Aufgaben in der Reihenfolge aufschreiben. Dabei die Pausen nicht vergessen.

Dabei beachten,

- ☞ dass die Fächer bunt gemischt sind
- ☞ dass schriftliche und mündliche Aufgaben abwechseln (→SMS)
- ☞ dass die Schwierigkeitsniveaus variieren (→LSD).

### **Pausen**

Pausen und Lerneinheiten müssen deutlich voneinander getrennt werden (gut eignet sich eine Eieruhr oder ein Wecker, die die Pausen beenden). Diese Zeit benötigt das Gehirn um das Gelernte auch wirklich abzuspeichern, ähnlich wie ein Computer, der auch Zeit benötigt um eine erstellte Datei auf der Festplatte abzuspeichern. Unser Gehirn kann sich leider nicht endlos viele Informationen auf einmal merken. Wenn man nun keine Pausen während dem Lernen einlegt, kommt es dazu, dass vieles vom Gelernten gelöscht bzw. überlagert vom neuen Wissen wird. Kurz und knapp macht man **keine** Pausen zwischen den Lerneinheiten, vergeudet man viel Zeit.

In den Pausen sollten sich die Kinder viel bewegen, den Raum in dem gelernt wird auf alle Fälle verlassen.

#### Richtwerte für Pausen:

nach 30 Minuten lernen ~5-10 Minuten Pause

nach 1 Stunde lernen ~ 10 Minuten Pause

nach 1,5 Stunden lernen ~ 15 Minuten Pause

#### Gestaltung der Pausen:

NICHT Fernsehen oder am PC sitzen

#### Gut ist:

Bewegung (Pauseturnen), etwas trinken & Obst essen, spielen, musizieren, singen, tanzen, lachen

### **Umgang mit Fehlern**

Fehler sind eine Chance, man sollte sie auch so sehen und diese Sichtweise den Kindern vermitteln!

Anlegen eines Fehlerheftes (→ welche Wörter werden oft falsch geschrieben, welche Fehler sind beim Üben öfter passiert, etc.) und dieses immer wieder und vor allem vor Schulaufgaben durchgehen!

Ordentliche Verbesserungen, während der man hoch konzentriert ist.

Das Kind sollte auf jeden Fall zu den jeweiligen Fehlern eine richtige Lösung bekommen, damit beim nächsten Mal klar ist was erwünscht/richtig ist.

### **Tipps & Tricks für das Lernen**

Grundsätzlich gilt, dass man das Lernen so kreativ, bunt und lustig wie nur möglich gestalten sollte. Lassen Sie Ihrem Kind diesen Freiraum, auch mit etwas anderen Methoden zu lernen und auszutesten, ob diese Methoden auch erfolgreich sind oder nicht.

Wenn Ihr Kind keine Lust hat zu lernen, dann stellen Sie ihm die Frage, wie es sich selbst das Lernen so nett wie möglich gestalten kann – das kann auch sein, dass man den Musik-Merktext als Rap singt, oder sich zu den Englischvokabeln Bilder zeichnet,....

DVDs auch mal auf Englisch und nicht auf Deutsch anzusehen ist schon unbewusstes Lernen und macht Spaß.

Einige Methoden werden hier noch näher erklärt:

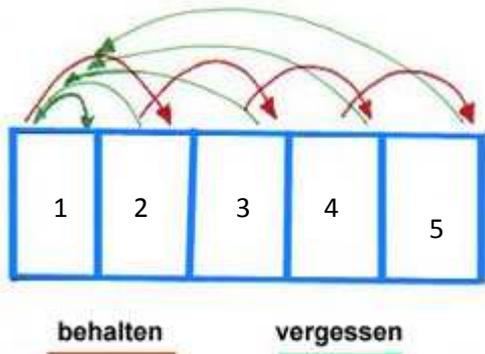
#### **LERNKARTEI**

ideal für Vokabeln, schwierige Begriffe, Fremdwörter, Länder und deren Hauptstädte, Formeln, ...

Kärtchen auf beiden Seiten beschriften (je nach Fach) – kontrollieren Sie als Eltern diese Kärtchen, ob sich keine Rechtschreib- oder Flüchtigkeitsfehler eingeschlichen haben, ansonsten werden diese ja auch eingelernt.

Wie man es nun macht:

- rein mündlich
- schriftlich
- sich selbst abfragt oder



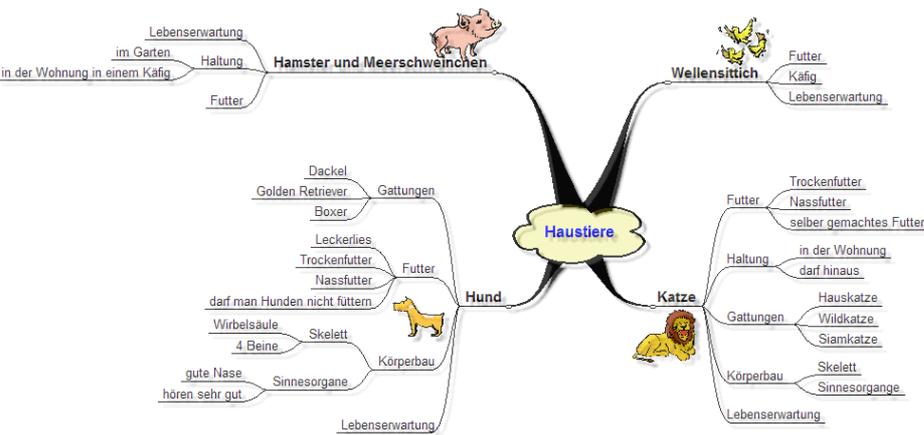
- sich von jemand anderen abfragen lässt  
kann jeder selbst entscheiden - mit der Kartei ist alles möglich.

**WICHTIG:** eine Pause (in der z.B. auch andere Hausaufgaben gemacht werden können) zwischen Lernen und Abfragen einlegen!

Hat man bei der Abfrage eine richtige Antwort, gibt man die Karte in das nächste Fach nach hinten. Weiß man bei einem Kärtchen die richtige Antwort nicht, oder sagt die falsche Antwort kommt das Kärtchen immer in vorderste Fach (Fach 1) nach vorne.

Wie oft sollte man die Kärtchen wiederholen:

- Fach 1: täglich
- Fach 2: jeden zweiten Tag
- Fach 3: einmal pro Woche
- Fach 4: alle 14-Tage
- Fach 5: vor Schulaufgaben



**MIND-MAPS**

zum Zusammenfassen und Überblick verschaffen. Dies schön gestalten mit selbstgemalten Bildern! Man schreibt nur Stichwörter auf und verwendet verschiedene Farben.

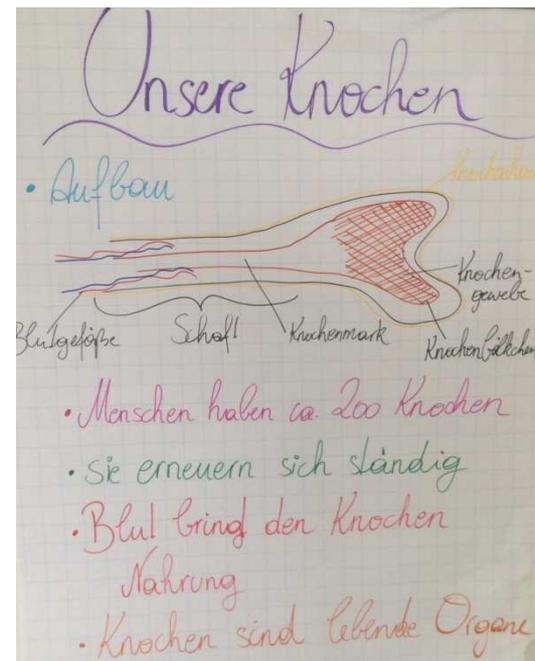
**WERBEPLAKAT = LERNPLAKAT**

Auf einem großen Blatt den Lernstoff so ansprechend und kurz wie nur möglich präsentieren:

- groß und auffällig
- nicht mehr als 6 bis 7 Infos in Stichwörtern
- gut lesbar und schön gestaltet
- farbig und wenn möglich mit selbstgezeichneten Bildern
- an einen Ort hängen wo es gut sichtbar ist
- nach 3 Wochen auswechseln

**SPICKER**

Auf einen Notizzettel alles stichwortartig aufschreiben, was man sich noch nicht merkt. Jeden Tag das vom Zettel streichen was man schon kann, bis nur mehr ein A5-Blatt übrig bleibt. **WICHTIG:** Übersichtlichkeit!



### **Lernstoff als BILD darstellen**

Den Lernstoff versuchen bildnerisch darzustellen, so dass ein Blick reicht, sich den Stoff wieder in Erinnerung zu rufen.

#### **So könne Sie Ihr Kind unterstützen:**

- ☞ Voraussehbare und neutrale Reaktion auf schlechte Noten zeigen!
- ☞ Selbstständigkeit fördern – aber nicht Arbeit abnehmen!
- ☞ Führen Sie Rituale ein! → Regelmäßigkeiten und Routine
- ☞ Loben, loben, loben!
- ☞ Zeigen Sie Ihrem Kind was es schon alles gelernt hat!
- ☞ Seien Sie Optimist & Vorbild!
- ☞ Feiern Sie Erfolge, auch wenn sie klein sind!
- ☞ Verdeutlichen Sie, dass Zuneigung nicht vom Lernerfolg abhängig ist!
- ☞ Sorgen Sie dafür, dass es während dem Lernen keine Ablenkungen gibt: z.B.: Lernzeit = handyfreie Zeit!
- ☞ Lassen Sie sich belehren!
- ☞ Helfen Sie das Gelernte im Alltag anzuwenden!
- ☞ Sorgen Sie für ausgewogenen Ernährung – BrainFood & viel Flüssigkeit
- ☞ Keine Bestrafung bei schlechten Noten!
- ☞ Lernen mit allen Sinnen!
- ☞ Fragen Sie Ihr Kind aus!
- ☞ Helfen Sie beim Erstellen der Lernpläne!
- ☞ Gestalten Sie eine positive Lernumgebung!
- ☞ 1 Stunde TV/PC pro Tag sind genug!!
- ☞ Kontrollieren Sie das Lerntagebuch!
- ☞ Sorgen Sie für Ablenkung & Entspannung
- ☞ Kontrollieren Sie die Heftführung und Hausaufgaben.
- ☞ PC, TV haben im Kinderzimmer nichts zu suchen

#### **Prüfungsangst**

- **nicht** die Angst klein reden oder ausreden!
- Verdeutlichen, das das Leben auch nach einer negativen Prüfung weitergeht!
- Rollentausch: das Kind versucht sich in der Rolle des Lehrers, stellt selbst Tests/Schulaufgaben zusammen, welche dann auch selber geschrieben werden.
- Arbeitszeit bei Hausaufgaben und Übungen stoppen, damit man weiß, wie lange man für welche Aufgabe braucht, dieses Wissen kann Stress nehmen im Falle einer Schulaufgabe bei dem Gedanken „Das geht sich doch nie aus!“.
- Den Zeitdruck nachahmen, in dem man zuerst schätzt, wie lange man für eine bestimmte (Haus-)Aufgabe benötigt, sich den Wecker einstellt – diese Zeit kann dann immer mehr verkürzt werden.
- Fragen Sie Ihr Kind regelmäßig aus!
- Angst nicht mit Hilfe von Medikamenten dämpfen!
- Selffulfilling prophecy beachten!
- Positiv bleiben!
- Sich das Gefühl vorstellen, wie es wäre wenn man die Prüfung geschafft hat, sich in diese Situation ganz genau hineindenken – falls man sich dann während der Prüfung unwohl/ängstlich fühlt, versuchen dieses daheim „geübte“ Gefühl Erfolg zu haben abrufen.

**Keine Angst vor schlechten Noten!**

Impulse zur Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst

**Angst nicht einreden, aber auch nicht ausreden!**

Mit jeder Prüfung verbindet sich eine gewisse Spannung und Aufregung. Je mehr man diesen Zustand als natürlich empfindet, desto besser kann man die Nervosität akzeptieren und in gewisser Weise Oberhand gewinnen. Eltern tun daher ihren Kindern nichts Gutes, wenn sie ihnen die Angst vor der Prüfung ausreden wollen. Manche Dinge bekommen erst dadurch ungeheure Ausmaße, dass wir sie in der Phantasie zu Schreckgespenstern machen.

Eine Prüfung ist eine Prüfung. Es handelt sich nicht um eine Aburteilung. Der Tag der Wiederholungsprüfung ist nicht der "Jüngste Tag".

**Mögliche Folgen überlegen!**

Panikhandlungen kommen dadurch zustande, dass etwas Unerwartetes eintrifft. Deshalb soll man sich Folgendes klar überlegen: Was ist, wenn die Prüfung nicht klappt? Die Antwort ist von Fall zu Fall verschieden. Im einen Fall wird dadurch eine Wiederholung der Klasse notwendig, im anderen Fall ist das Aufsteigen trotzdem, wenn auch mit einem schlechteren Zeugnis, möglich. Es geht nie um ein "entweder die Prüfung bestehen, oder es ist alles aus", sondern es geht auf jeden Fall weiter, auch wenn die Prüfung schief geht.

**Zuneigung zusichern!**

Jedes Kind sollte wissen, dass es unabhängig von Noten und Leistungen von den Eltern geliebt wird. Es ist gerade an diesem Tag wichtig, sich nicht nur zu denken: "Das versteht sich ja ohnedies!" – sondern es auch auszusprechen.

**Anstrengungen belohnen, nicht Erfolg!**

Der Erfolg bei der Prüfung darf nicht alleiniger Maßstab sein. Auch bei Olympischen Spielen zählt nicht nur der Erfolg, sondern auch die Anstrengung und der Einsatz.

**Ausreichend Energie tanken!**

Eine anstrengende Prüfung bedeutet auch einen Energieverzehr. Deshalb ausreichend (nicht zu viel und nicht zu wenig) schlafen und ausgiebig frühstücken. Auch wenn man glaubt, vor Aufregung nichts hinunterzubringen.

**Aufwärmen statt aufregen!**

Vor einer Prüfung soll man nichts mehr Neues lernen, weil dieser Stoff sich nicht mehr setzen kann und sich unter Umständen der Einprägungsvorgang störend auf die Wiedergabe von bereits gut gelerntem Stoff auswirkt. Besser ist es, "den Motor aufzuwärmen", d.h., kurz noch einmal den Stoff durchblättern, ohne sich noch etwas einprägen zu wollen.

**Ein Ventil für Angst und Erregung finden!**

Wenn eine bedrohliche Situation auf uns zukommt, sei es nun eine echte Gefahr für Leib und Leben oder eben "nur" eine Prüfung, dann wird der Körper in Alarmzustand versetzt. Energien werden mobilisiert. Diese Energien sind aber nur sinnvoll, wenn wir uns körperlich entweder durch Flucht oder Angriff gegen eine Gefahr wehren müssen; sie können sonst eher zu einer Unruhe im Körperhaushalt führen. Deshalb soll man, wenn man Angst bzw. Aufregung spürt, zu Hause versuchen, diese Mobilisierung des Körpers durch Kniebeugen und andere Übungen wie z.B. Joggen am Stand usw. abzuführen. Während der Prüfung hilft ruhiges, tiefes Durchatmen.

**Nicht künstlich dämpfen!**

Zur erfolgreichen Prüfungsbewältigung gehört ein bestimmtes Aktivierungsniveau. "Das Kind soll nicht mit dem Bade ausgegossen werden", d.h., es sollen keine Beruhigungsmittel eingenommen werden. Sie reduzieren nicht nur die Angst, sondern auch die Aktiviertheit (= die für eine bestimmte Leistung natürliche Spannkraft und Aufmerksamkeit).

**Mut machen!**

Die Eltern sollen ihre Kinder an frühere Problemsituationen erinnern, die sie erfolgreich bewältigt haben.

**Hilfe holen!**

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder schicken Sie das Kind alleine zu mir. Je früher etwas gegen die Angst getan wird, desto schneller wird man diese auch wieder los!

## **Miteinander statt Gegeneinander!**

Es kann den Kindern auch helfen, wenn die Eltern zugeben, dass es ihnen auch schon so ergangen ist.

## **Positive Einstimmung!**

Wie die Prüfung ausgehen wird, weiß man nie. Wenn man sich bemüht, dann ist Erfolg wahrscheinlicher als Misserfolg. Deshalb nicht schon vorher alles schwarz malen und negative Situationen geistig heraufbeschwören. Immer mit einer gewissen Zuversicht die Dinge an sich herankommen lassen.

## **Wissen und Wert unterscheiden!**

Wissen ist wertvoll, aber der Wert des Menschen geht weit über sein Wissen hinaus! Daher immer wieder deutlich vor Augen halten: "Eine Prüfung misst mein Wissen, aber nicht meinen Wert als Mensch! Ich bin für mich, aber auch für meine Eltern, Bekannten und Mitschüler usw., wertvoll – mit oder ohne bestandene Prüfung!"

## **Hilfe bei Prüfungs- & Schulangst**

☞ Beratungslehrkraft:

Katrin Enzenhofer, [katrin.enzenhofer@cjd.de](mailto:katrin.enzenhofer@cjd.de), Sprechstunde: Freitag von 11:30 bis 12:15 im Schulhaus Königssee, Tel. 08652/94360 und nach Vereinbarung auch nachmittags.

☞ [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

☞ Schulpsychologin:

Claudia Maierhofer – Realschule Ebersberg,  
08092/826324

## **Nachhilfe**

Nur dann wenn die Wissenslücken selbstständig nicht mehr geschlossen werden können macht Nachhilfe Sinn! Dazu muss die Nachhilfe kurz – aber intensiv sein!

Ständige Nachhilfe verleitet zum Faulenzen: „*Ich muss ja jetzt im Unterricht nicht aufpassen, der Nachhilfelehrer erklärt es mir so wie so nochmal – da kann ich doch jetzt mit Hansi tratschen!*“ „*Warum soll ich mich bei den Hausaufgaben anstrengen, wenn es doch mit der Nachhilfelehrerin viel einfacher geht!*“

Zuerst mit Klassenkollegen versuchen – da traut man sich mehr zu fragen, es gibt keine Hierarchie! Der Klassenkollege weiß auch was und wie der Lehrer im jeweiligen Unterricht erklärt hat - das weiß der Nachhilfelehrer nicht!

Wenn der Nachhilfeschüler eine bekannte Plaudertasche ist, dann vielleicht nicht unbedingt mit der besten Freundin/ dem besten Freund lernen, ansonsten wird mehr geredet als gelernt!

Die beste Nachhilfe kann Faulheit nicht besiegen!

Vom Kultusministerium veröffentlichte Checkliste betreffend Nachhilfe:

<http://www.km.bayern.de/checkliste-nachhilfe>

### **Richtiges Sitzen**

ein weiterer sehr wichtiger Punkt beim Lernen. Es ist nicht nur für die körperliche Gesundheit (Stichwort Rückenschmerzen) wesentlich sondern auch ein Faktor der die geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst.

Eine schlechte bzw. falsche Sitzposition führt zu Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Unwohlsein.

Die Leistungsfähigkeit kann durch kleine Turnübungen, sogenannte Entlastungsübungen, erhalten und erhöht werden. Diese Übungen können vor, während und nach dem Lernen durchgeführt werden.

Auf der nächsten Seite finden Sie einige Übungen und auch Kennzeichen von guten Sitzpositionen.

## **Richtig Sitzen & kleine Übungen**

### **Ganz wichtig viel Abwechslung beim Sitzen!**

Möglichkeiten wären: - Sitzkissen,

- Sitzball
- Lesen im Liegen!
- verkehrt am Stuhl sitzen und die Hände auf der Lehne abstützen
- Dinge im Stehen machen (z.B. Schreiben an der Fensterbank, etc.)
- Auf- und Abgehen beim Lesen, Vokabellernen, Ausfragen, ...

### **Leitfragen, die das Finden passender Möbel erleichtern:**

- 1.) Berührt der Sitzende mit beiden Beinen vollständig den Boden?  
→ NEIN: der Stuhl ist zu groß!
- 2.) Liegen die Oberschenkel des Sitzenden auf der Sitzfläche zur Gänze auf?  
→ NEIN: Stuhl zu klein!
- 3.) Befinden sich die herabhängenden Arme des Sitzenden mit den Ellenbogen in Höhe der Tischfläche  
→ DARUNTER (mehr als 2cm): Tisch zu klein  
→ DARÜBER (mehr als 2cm): Tisch zu groß

### **Richtiges Sitzen in Stichwörtern erklärt:**

- gerader Rücken
- beide Beine vollständig am Boden – hüftbreit
- Kniegelenk nimmt einen 90° Stellung ein
- Beim Zuhören nach hinten lehnen
- Beim Schreiben nach vorne – aber gerader Rücken bleibt!

**Übungen:**

- ✓ Laufen am Stand
- ✓ Laufen am Stand mit anfersen
- ✓ Liegestütz rücklings am Sessel (90° gebeugte Beine!)
- ✓ Schulterkreisen (in alle Richtungen)
- ✓ Armkreisen (in alle Richtungen)
- ✓ Handgelenkkreisen (in alle Richtungen)
- ✓ Rumpfbeugen (Knie darf nie über die Zehenspitzen schauen!)
- ✓ Hula-Hoop-Bewegungen ohne Reifen (Spannung im Bauch!)
- ✓ Pendelschwingen der Arme mit Kniewippen und angedeuteten Rumpfbeugen
- ✓ Riese – Zwerg (strecken - beugen) mit Flechtgriff

Reinschauen auf [www.gesundundmunter.at](http://www.gesundundmunter.at) lohnt sich auch (weiter Übungen und Ideen)

**Literatur**

Bartl, Almuth: Konzentrationsspiele. Oldenburg Schulbuchverlag, München 2000.  
ISBN: 3486987860

Endres, Wolfgang: Lernen lernen 5 und 6: Das Arbeitsheft zur Lernmethodik mit Tipps und Übungen für die 5. und 6. Klasse, Beltz Verlag.

Turecek, Katharina: Clever Lernen, Krenn Verlag, Korneuburg, 2008.  
ISBN: 978-3-902532-83-1

Turecek, Katharina: Die 99 besten Lerntipps: 99 erprobte Lastminute-Tricks. Vom Schulbeginn bis zum Ferienstart, , Krenn Verlag, Korneuburg, 2010  
ISBN-10: 3990050710  
ISBN-13: 978-3990050712