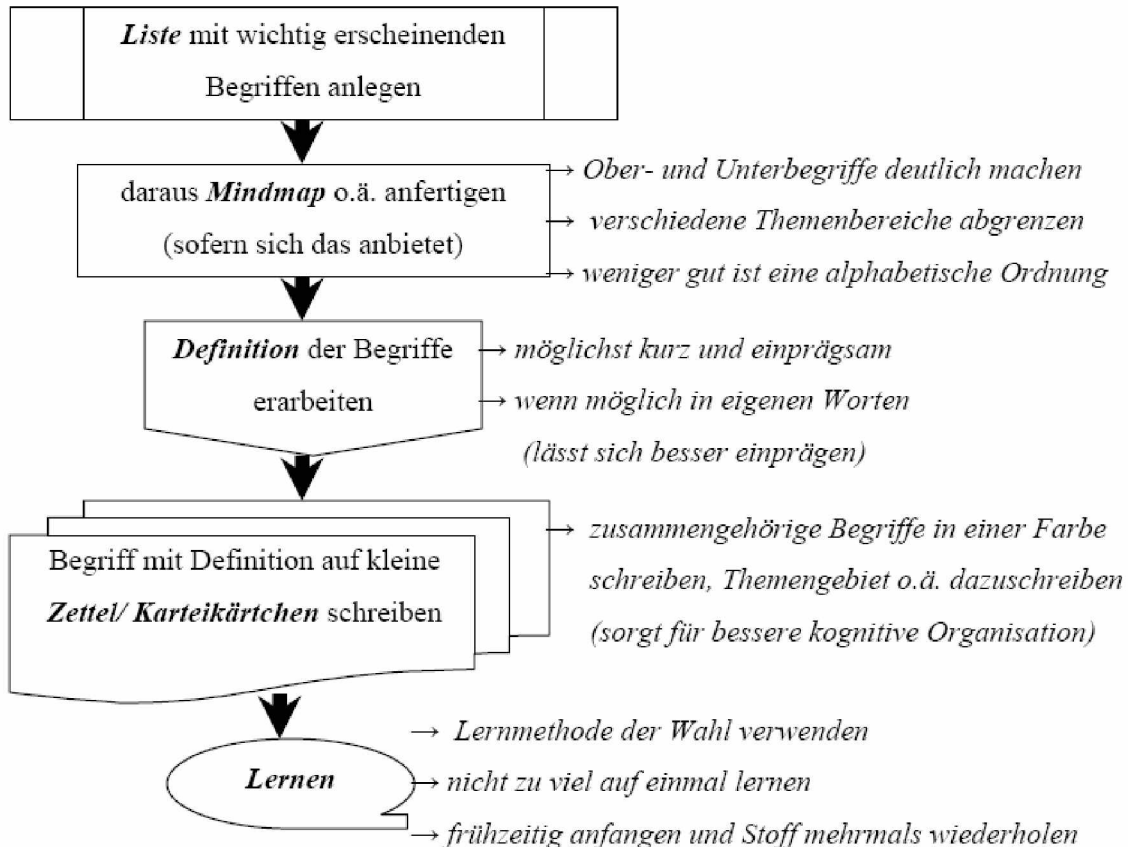


Lernmethoden

1. Aneignen von Fach- / Grundbegriffen



2. Auswendiglernen / Lernen / Behalten

- Weniger ist mehr, denn zu viel Neues auf einmal sorgt für Denkblockaden und Unlust
 - in kleinen Portionen lernen
 - nach Themen sortiert lernen
- Bezug herstellen durch
 - einprägsame Beispiele
 - Eselsbrücken
 - „anregende“ Gestaltung des Lernmaterials (Farben, Bilder etc.)
 - Versuch der Begeisterung für das Thema

- Gegen das Vergessen hilft, anderen von Gelernten zu berichten
 - mit anderen diskutieren und sich gegenseitig abfragen
 - hilft Unsicherheiten und Lücken aufzudecken, andere Perspektiven zu entdecken und Inhalte zu verinnerlichen

- Wiederholung statt Lernen für das Kurzzeitgedächtnis
 - Lernen für das Studium und nicht nur für die eine Klausur (Sinn u. Motivation)

- Pausen und Belohnung sind wichtig
 - nach ca. 1-2 Stunden eine Kaffeepause einlegen (15 min)
 - nach ca. 4 Stunden eine längere Pause machen (1-2 Stunden)
 - in den Pausen entspannen (mit Leuten treffen, in der Sonne relaxen, Spaziergehen, Sport, Schlafen, Essen ...)
 - laut aussprechen u. erzählen, was man schon alles geschafft hat (und nicht, was man noch nicht alles geschafft hat)
 - Erstellen von To-Do-Listen und gegebenen Falls abhaken -> Überblick verschaffen
 - sich keinen zu strengen Arbeits- / Lernplan machen
 - frühzeitiges Beginnen verhindert Stress

à *Viel Erfolg beim Lernen*