

1) Innere Ruhe überprüfen

→ **keine Angst haben,
„etwas zu verpassen“:**

- Dringliches vorab klären
- Telefonate etc. für die Zeit nach den Hausaufgaben vereinbaren
- Wanderschaft der Gedanken beenden
- Lernen am immer gleichen Platz
- feste Lernzeiten

2) Äußere Ruhe herstellen

→ **Ablenkungsreize
ausschalten:**

- Schreibtisch aufräumen
- für gute Lichtverhältnisse sorgen
- Handy, PC, Musik, TV, ... ausschalten
- „Bitte Ruhe!“ – Schild an die Tür
- Anrufe nicht entgegennehmen

3) Aufmerksamkeit halten

→ **Ausdauer:**

sich bewusst machen:

Schwierigkeiten beim Lernen sind kein Grund aufzugeben, sondern eine Herausforderung!

- Frustrationstoleranz aufbauen
- Durchhalteappelle laut (!) sich selbst gegenüber formulieren

8) Lernpausen einplanen

→ **Lerneffektivität erhöhen:**

Arbeitsgedächtnis hat begrenzte Kapazität!

- kurze Pausen (ca. 15 Min.) nach intensivem Einprägen neuer Wissensinhalte
- längere Pause (ca. 30 Min.) nach intensiven Arbeitsphasen von ca. 90 Min.
- in der Lernpause das Arbeitsgedächtnis nicht belasten (keine Computerspiele, ...)

**Konzentration
erhöhen**

4) Körper & Geist fit machen

→ **Leistungsfähigkeit des
Gehirns steigern:**

- für ausreichend Schlaf sorgen
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- ausreichend trinken
- Zimmer lüften → Sauerstoff
- kurze Bewegungsphasen einplanen

7) Zeit ausnutzen

→ **Zeitdruck minimieren:**

- Lernplan für die täglichen Hausaufgaben
- Lernplan vor einer Schulaufgabe
- Einhaltung des Zeitplans immer wieder überprüfen
- Helferliste erstellen
- Notfallplan, falls die Zeit zu knapp wird

6) sich klare Ziele setzen

→ **Lerneffektivität erhöhen:**

- sich erst einen Überblick über die Lerninhalte verschaffen
- bei größeren Lücken: Tages-, Wochen- und Monatspläne erstellen
- abwechslungsreich lernen (lesen, schreiben, sprechen, ...)
- sich das bereits Erreichte immer wieder bewusst machen

5) „Keep cool“

→ **positive Emotionen wecken:**

- sich vor dem Lernen /Test in eine positive Stimmung bringen: an Erfolge denken
- Phasen eines „sich-gegenseitig-verrückt-Machens“ meiden, z.B. vor der Schulaufgabe
- Mut zur Lücke haben
- exemplarisches Anwendungswissen lernen