

Hinweisblatt „Lerntipps für zu Hause“

1. Wie überliste ich meinen inneren Schweinehund?

„Mein größtes Problem ist die Motivation. Ich schiebe das Lernen bis auf den letzten Drücker vor mir her. Wie kann ich mich motivieren?“

Da hilft der 10-Minuten-Trick! >> Nimm dir vor, dich nur 10 Minuten an die Aufgabe zu setzen. 10 Minuten klingen nicht bedrohlich, 10 Minuten hat man immer Zeit, es gibt keine Ausreden.

Man merkt meist gar nicht, dass die schon vorüber sind und macht einfach weiter. Das Gehirn hat Feuer gefangen und der Anfangsschwung ist geschafft.

2. Wie lange sollte ich pro Tag max. lernen?

„Wie viele Stunden soll ich am Tag lernen? Wie lernt man am besten?“

5 bis 6 Stunden reine Lernzeit sind schon recht sportlich. Wir brauchen Pausen, damit sich das Wissen setzen kann. Umso wichtiger ist, dass Sie in den Lerneinheiten fokussiert lernen. Schalten Sie bitte Ihr Internet und Handy aus, auch wenn es schwerfällt.

Nach 30 bis spätestens 90 Minuten ist eine Pause fällig. Hier können Sie kurz chillen, an die frische Luft gehen oder mit Freunden chatten.

→ das macht den Kopf frei und gibt dir neue Energie und Motivation.

3. Schritt-für-Schritt zum Ziel

„Bei mir stapeln sich die Aufgabenzettel. Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll ...“

Teilen Sie sich das Lernen in kleine Happen ein. Dann wirkt es weniger komplex.

Ein Wochenplan hilft: z. B. Einteilen der Aufgaben in Themen, z.B. A, B, SU, SP.

Jeweils am Morgen ein Thema und am Nachmittag ein anderes Thema. Dann wird es weniger langweilig. Vergessen Sie dabei nicht, Pausen einzuplanen!

4. Wann fange ich mit dem Lernen an?

„Erst Kleinkram erledigen oder gleich anfangen?“

Schalten Sie morgens sofort in den „Denkmodus“! Damit signalisieren Sie Ihrem inneren Schweinehund: „Heute ist intensives Arbeiten angesagt!“ Und er wird den Schwanz einziehen und keinen Ärger machen!

Selbst wenn Sie nach einer Stunde Denktätigkeit durch eine Pause unterbrochen werden, fällt Ihnen die Rückkehr zu den wichtigen Aufgaben ungleich leichter.

5. Die richtige Lerntechnik entscheidet über den Erfolg

„Gibt es eine gute Lerntechnik? Wie lerne ich richtig?“

Die meisten Azubis lesen sich den Stoff immer wieder stur durch. Das ist aber einseitig, macht wenig Spaß und es bleibt wenig hängen. Eine richtige Lerntechnik kann helfen, sich den Lernstoff besser einzuprägen.

Hilfreich ist es, sich z. B. jedes Thema auf nur einer einzigen A4 Seite oder auf einer Karteikarte zusammenzufassen. Das schult den Blick für das Wesentliche und die Zusammenhänge.

Und es gibt Sicherheit, wenn man alles auf einer Seite im Blick hat. Der berühmte Spickzettel kann helfen, weil man den Lernstoff sehr komprimiert und kurz zusammenfassen muss. Aber bitte nur zum Lernen verwenden. 😊

6. Kann Musik bei der Konzentration helfen?

„Ich lerne immer mit Musik im Hintergrund, aber eigentlich soll das nicht gut sein, habe ich mal gehört...?“

Musik kann die Konzentration sehr fördern. Nur sie sollte das richtige Tempo haben, nicht zu schnell, nicht zu langsam und nicht zu laut. Das muss jeder für sich selbst entscheiden, ob ihn die Musik stört und welche Musikrichtung er gerne beim Arbeiten hört.

7. Welchen FOKUS brauchst du JETZT?

„Wie teile ich meine Zeit am besten ein?“

Eine große Schwierigkeit beim Lernen ist es, den richtigen Fokus und den richtigen Zeitplan zu finden. Es gibt eigentlich immer mehr Stoff, als Sie Zeit und Energie zur Verfügung haben. Deswegen müssen Sie gut auswählen und sortieren.

Und je nach den aktuellen Aufgaben und Ihrem persönlichen Energielevel, können Sie eine der drei folgenden Fokus-Methoden wählen:

➤ Fokusmethode:

- Aufmerksamkeit nur auf eine Aufgabe/auf ein Ziel richten
- Alles andere abblocken, Handy aus
- Striktes Trennen von konzentriertem Arbeiten oder frei haben

➤ Wochenplanmethode:

- Aufgaben in Kategorien einteilen, z.B. A (=Ausbildung), B (=Berufsschule), SU (=Stützunterricht), SP (=Sozialpädagogik)

- Jeweils am Morgen ein Thema und am Nachmittag ein anderes Thema. Dann wird es weniger langweilig. Vergessen Sie dabei nicht, Pausen einzuplanen!
- Stapelmethode:
- Alle Aufgaben einer Kategorie auf einen Stapel
 - Erstes Dokument vom jeweiligen Stapel nehmen und wenn möglich, sofort erledigen, zeitlich strukturieren oder zeitlich verschieben (je nach Abgabetermin)

Weitere nützliche Tipps könnten sein:

- Um gut lernen und arbeiten zu können, ist es natürlich allem voran wichtig, dass Sie gesundheitlich fit sind, sich ausreichend an frischer Luft bewegen, erholsam schlafen, sowie regelmäßig gesunde Mahlzeiten und alkoholfreie Getränke einnehmen.
- Beginnen Sie mit dem Themengebiet, das Ihnen am leichtesten fällt.
- Speichern Sie Abgabetermine auf Ihrem Handy ab und lassen Sie sich erinnern.
- Erstellen Sie eine To-Do-Liste und haken Sie erledigte Aufgaben ab.
- Markieren Sie die die wichtigsten Punkte beim Erarbeiten eines Textes und machen Sie Notizen.
- Tauschen Sie sich zum Lernstoff mit anderen Azubis über Handy aus, z.B. Whatsapp-Gruppe.
- Sie können Ihren Tagesablauf nach Ihrem persönlichen Biorhythmus richten, aber bedenken Sie, dass Sie nach 18:00 Uhr keine Schulaufgaben mehr erledigt werden sollten.
- Beachten Sie bei Ihrer zeitlichen Einteilung, dass Sie bei auftretenden Problemen auch einen Ansprechpartner erreichen müssen!
- Achten Sie auf einen geeigneten Lernort, an dem Sie ungestört arbeiten können und nicht abgelenkt werden.
- Hunger und Durst sind schlecht für die Konzentration! Achten Sie auf sich!

