

## 9 Tricks für Lernprofis

Dein Gehirn ist ein ziemlich eigenwilliges Bürschchen! Du musst lieb zu ihm sein und es genau kennen lernen, dann wird es dich nicht im Stich lassen. Möchtest du wissen, wie ihr zu einem richtig guten Team werdet?

### **Tipps 1: Ein Arbeitsplatz für Superhelden!**

Jedes Super-Hirn braucht einen gescheiten Arbeitsplatz. Wo ist deiner? Und noch viel wichtiger: Gefällt es deinem Gehirn dort? Für viele Jugendliche ist es schwierig, sich in ihrem Zimmer zu konzentrieren. Ständig fällt dein Blick auf die Spielekonsole oder den spannenden Comic im Regal. Dann ist dein Gehirn im Kinderzimmer so auf Spaß und Spiel programmiert, dass es gar nicht arbeiten möchte! Mache lieber ein Experiment:

*Wo kannst du deine Aufgaben am besten und schnellsten erledigen?*

Lärmende Geschwister, ein laufender TV oder Musik mit Text stören dein Gehirn bei der Arbeit. Bitte deine Eltern in diesem Fall lieber um Ohrstöpsel. So kann dein Gehirn sich besser konzentrieren und du bist schneller mit deinen Aufgaben fertig. Wenn du mit Musik arbeiten möchtest, dann wähle Lieder ohne Gesang oder Sprechtext. Auch dein Handy lenkt dich nur unnötig von der Arbeit ab. Schalte es lieber kurz aus und arbeite konzentriert. Anschließend hast du viel mehr Zeit und kannst in Ruhe chatten und surfen.



### **Tipps 2: Nur keine Langweile, bitte!**

Wer stundenlang dasselbe Fach paukt, wird irgendwann müde und lustlos. Dein Gehirn braucht Abwechslung! Bei den Hausaufgaben oder dem Lernen kommst du besser voran, wenn du:

- zwischen verschiedenen Schulfächern abwechselst.
- ähnliche Fächer zum Beispiel Englisch und Französisch nicht nacheinander lernst.
- zwischen schriftlichen Aufgaben (z.B. Rechnungen) und mündlichen Übungen (z.B. Vokabeln lernen) abwechselst.

### Tipp 3: Chillen ist gesund!

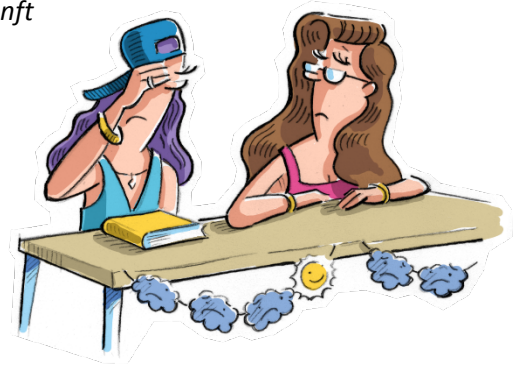
Wer hätte das gedacht? Chillen ist gesund! Wenn du lernst und arbeitest muss sich dein Gehirn nämlich ganz schön anstrengen. Und während es so ackert, verbraucht es eine ganze Menge Energie. Irgendwann sind die Reserven aufgebraucht. Dann kommst du nur noch langsam voran, fängst an zu gähnen und kannst dir kaum noch etwas merken. Dein Gehirn braucht dann eine Pause, um wieder Kraft zu tanken. Die meisten Schüler lernen und arbeiten viel zu lange am Stück. Mache eine Pause, **bevor** du müde wirst! Dein Gehirn merkt sich nämlich, ob eine Tätigkeit anstrengend oder angenehm war. Unterbrichst du das Lernen erst, wenn du müde bist, merkt sich dein Gehirn:

*„Lernen ist mega mühsam und anstrengend! Lass mich damit in Zukunft bloß in Ruhe!“*

Es dauert lange, bis du wieder fit wirst und du hast vielleicht keine Lust, weiterzumachen.

Cleverer Lernprofis machen eine Pause, bevor sie müde werden. Ihr Gehirn speichert dann ab:

*„Ach, das ist ja gar nicht so schlimm. Ich schaffe das! Ich habe noch Power!“*



### Tipp 4: Shake it!

Bewegung bringt unser Gehirn in Schwung und sorgt dafür, dass wir besser lernen können. Wieso also nicht vor den Hausaufgaben eine Runde um den Block rennen oder aufs Trampolin gehen? Oder wie wär's mit einer Bewegungspause nach der Hälfte der Hausaufgaben? Danach fühlst du dich gleich viel frischer.

Übrigens: es ist nicht notwendig, dass du alle Aufgaben am Schreibtisch erledigst. Wenn du bei den Hausaufgaben zappelig wirst, lerne doch auf dem Fussboden, dem Trampolin oder an einem Stehtisch.

### Tipp 5: Lass deine Nervenzellen sprießen!

Dein Gehirn ist ein kleiner Feinschmecker! Es mag kleine Portionen. Wenn du ihm zu grosse Happen verfütterst, wird es müde und träge. Kleine Portionen und viele Wiederholungen lassen deine Nervenzellen sprießen. Nehmen wir an, du musst in einer Woche ein Gedicht vortragen. Das ganze Gedicht am Stück ist eine Riesen-Portion. Übe lieber jeden Tag einen kleinen Abschnitt und sage ihn dir mehrmals am Tag laut vor: In der Dusche, auf dem Weg zum Tanzen oder vor dem Einschlafen. Wiederhole alle 1-2 Tage, was du bisher schon gelernt hast. Am letzten Tag repetierst du noch einmal das ganze Gedicht. So kommst du schnell und entspannt zum Ziel!

### **Tipp 6: Kein Autobahncrash, bitte!**

Manchmal gibt es in deinem Gehirn einen Autobahncrash: zwei Lösungen für eine Aufgabe prallen aufeinander. Du bist dir beim Vokabellernen z.B. nicht mehr sicher: „Die Farbe... heißt das jetzt la couleur oder la douleur?“ In deinem Gehirn hat sich ein Weg zur falschen Lösung gebahnt. Aber keine Sorge: Du kannst deinem Gehirn helfen, so einen Crash zu vermeiden. Tipp:

*Nach einer falschen Antwort sofort das richtige Ergebnis wiederholen! Nach einer kleinen Pause gleich nochmal!*

### **Tipp 7: Zeig Flimmerkisten die rote Karte!**

Nach dem Lernen oder den Hausaufgaben wollen die meisten Schüler sich erst einmal entspannen. Da kommt das Handy, die Glotze, das Computerspiel oder die Gaming-Konsole gerade recht. Aber Lernprofis aufgepasst: Forscher haben herausgefunden, dass Fernsehen und Computerspiele nach dem Lernen den Autobahnbau in deinem Gehirn stören können. Warte also lieber eine halbe Stunde oder Stunde darauf-du möchtest ja nicht aus Versehen den „Löschen“-Knopf in deinem Gehirn drücken, oder?

### **Tipp 8: Teste dich!**

Forscher haben herausgefunden, dass dein Gehirn sich Dinge besser merkt, wenn du immer wieder für den Ernstfall trainierst. Angenommen, du sitzt zu Hause und büffelst für eine Prüfung. Dann lege dein Material auch mal zur Seite und fordere dein Gehirn heraus: Schließe beim Lernen immer wieder die Augen und sage dir wichtige Punkte vor. Oder stelle dir selbst Prüfungsaufgaben. Lass dich von deinen Eltern abfragen oder schreibe auf, was dir zu einem bestimmten Thema spontan einfällt. Vielleicht bastelt deine Banknachbarin ja auch eine „Übungs-Prüfung“ für dich und du schreibst Fragen für sie auf? So hat dein Gehirn bereits geübt, das Wissen abzurufen – und es fällt dir auch in der Prüfung wieder ein.

### **Tipp 9: Auf geht's, Schlafmütze!**

Wir können uns besonders gut an Dinge erinnern, die wir kurz vor dem Schlafengehen wiederholt haben. Im Schlaf werden nämlich deine Gehirn-Autobahnen repariert und umgebaut. Außerdem wird dein Gehirn in dieser Zeit nicht mit neuen Infos belastigt. Dein Gehirn läuft am nächsten Tag zu Höchstform auf, wenn du abends noch kurz „trainierst“: Vielleicht repetierst du 5 Minuten die Vokabeln oder rufst dir die wichtigsten Inhalte eines Hefteintrages in Erinnerung. Achte auch auf genügend Schlaf! Denn während du schlummerst, schafft dein Gehirn Ordnung: es sortiert und legt wichtige Infos so ab, dass du sie gut wiederfindest.



