

Wie lerne ich richtig?

Lernen bringt dich weiter, aber es macht nicht immer Spass. Sei dir bewusst, dass du die Ausbildung für dich machst und du damit die Grundlage für deine Zukunft schaffst. Du lernst für dich und nicht für deine Eltern oder deine Lehrpersonen. Du findest hier hilfreiche Tipps, wie du erfolgreiches Lernen lernst.

Lernen heisst richtig planen!

Während der Lehre hast du viel um die Ohren. Damit du alles unter einen Hut kriegst, ist es wichtig, dass du dich gut organisierst. Um genügend Zeit für die Arbeit im Betrieb, die Schule, Freunde, Familie und Hobbys zu haben, solltest du dir einen Zeitplan erstellen. Es ist sinnvoll, dass du für deine Hausaufgaben und Lernsessions einen fixen Termin festlegst, z.B. abends nach der Schule oder am Samstagmorgen. Halte dich an diesen Termin, so gewöhnst du dich schnell daran. Mit der Zeit wissen auch deine Familie und Freunde Bescheid und stören dich nicht während du Aufgaben machst oder lernst.

Es gibt Lernende, die bevorzugt an einem Ort lernen, wo sie alle Unterlagen gleich zur Hand haben und nicht ständig aufstehen und etwas holen müssen. Andere lernen lieber an verschiedenen Orten, ein Thema – ein Ort. Finde heraus, welcher Lerntyp du bist.

Wie soll ich mich nur konzentrieren?

Es fällt dir bestimmt nicht immer leicht, dich aufs Lernen zu konzentrieren. Es gibt Tage, an denen man sich gerne ablenken lässt. Um es dir etwas zu erleichtern, beachte folgende Punkte:

- Eine Stunde konzentriertes Lernen bringt mehr als vier Stunden lustloses Herumhängen am Pult.
- Bereite deinen Arbeitsplatz vor, so dass du alle Materialien, die du brauchst, zur Hand hast. Schliesse die Zimmertür, damit du nicht gestört wirst.
- Um dich richtig zu konzentrieren, solltest du den MP3-Player ausgeschaltet lassen und auch dein Handy auf lautlos stellen und ausser Sichtweite lassen.
- Es ist wichtig, dass du dir während dem Lernen auch kurze Pausen gönnst. Es hilft, zwischendurch den Kopf kurz zu lüften, aufzustehen und dich etwas zu bewegen.
- Viel trinken ist wichtig! Am besten hast du immer eine Flasche Wasser auf deinem Tisch.

Lernen – gewusst wie!

Jeder Mensch lernt anders. Es ist wichtig, dass du herausfindest, wie du am besten lernst. Wie kannst du Informationen am besten behalten, durch Sehen, Hören oder Handeln?

- **Sehen:** Du merkst dir Dinge durch mehrmaliges Durchlesen von Texten. Bilder und Grafiken helfen dir Zusammenhänge zu verstehen. Zeichne auch selber Grafiken, um dir Verbindungen besser merken zu können.
- **Hören:** Lese dir selber Texte laut vor und suche dir jemanden zum gegenseitigen Abfragen. Keine Angst vor Selbstgesprächen. Erkläre dir selbst Sachverhalte laut. Du kannst besonders schwierige Inhalte, z.B. mit dem Handy aufnehmen und dir immer wieder anhören.
- **Handeln:** Schreibe deine eigenen Zusammenfassungen am besten von Hand, so kannst du dir das Geschriebene länger merken. Tausche sie auch mit anderen Lernenden aus und vergleiche. Es ist sinnvoll, wenn du für jedes Fach ein Notizbüchlein führst.

Durch sinnvolles Kombinieren dieser drei Lernarten wirst du noch effizienter lernen. Probiere Verschiedenes aus, bis du die für dich richtige Methode gefunden hast.

Teamarbeit ist sinnvoll, wenn:

- du den Stoff bereits alleine gut vorbereitet hast
- fertige Arbeiten verglichen und besprochen werden
- auswendig Gelerntes abgefragt wird
- dir Aufgaben, die du nicht verstehst, erklärt werden
- vor Prüfungen der Stoff nochmals repetiert wird und gemeinsam Unsicherheiten beseitigt werden
- die Lerngruppe nicht zu gross ist

Lesen mit Köpfchen

Lesen braucht sehr viel Zeit und Energie und oft vergisst man schnell, was man gelesen hat. Durch das richtige Einsetzen von Hilfsmitteln sollte dir das nicht passieren. Moderne Lehrmittel erleichtern dir das Lesen durch klare Strukturen.

- 1. Schritt:** Verschaffe dir einen Überblick, wie das Buch aufgebaut ist. Hat es Titel, Untertitel, spezielle Hervorhebungen

wie z.B. Kästchen mit den wichtigsten Punkten oder kursiv geschriebene Textstellen.

- 2. Schritt:** Suche die Kennwörter im Text, markiere sie und die dazugehörige Erklärung in der gleichen Farbe. Pro Seite sollten es nicht mehr als vier bis sechs Textstellen oder 30% einer Seite sein.
- 3. Schritt:** Jetzt lese nur noch anhand der markierten Textstellen und überprüfe, ob dir die Kennwörter reichen, um das Thema zu verstehen.

TIPP

- Wichtige Begriffe, die du dir merken solltest, wie z.B. Definitionen, unterstreiche auch sie in einer eigenen Farbe und markiere sie am Rand mit <D>.
- Kurze und bündige Randnotizen können richtig verwendet auch sehr hilfreich sein.
- Schreibe Zusammenfassungen/ Lernkarten anhand der Kennwörter.

Links:

- www.kvjugend.ch
- www.gewerkschaftsjugend.ch
- www.lernen-mit-spss.ch

Wie lerne ich richtig?

Wie kann ich mir alles Gelesene merken?

Damit dein Gehirn die vielen neuen Informationen speichern kann, braucht es einen Lernprozess, der aus verschiedenen Phasen besteht.

- **Verstehen:** Das Grundlegendste ist, dass du den ganzen Stoff durcharbeitest. Überlege dir, was du bereits zu den Themen weisst. Versuche Verknüpfungen zu deinem bestehenden Wissen herzustellen. Schreibe Zusammenfassungen, Lernkarten, erstelle Übersichten fürs Repetieren.
- **Repetieren:** Zum Schluss einer Lernsession solltest du dir nochmals einen Überblick über das Gelernte verschaffen. Ohne Repetition geht es leider nicht. Versuche die Inhalte dir selber in eigenen Worten zu erklären, so kannst du es dir besser merken. Wenn du mit Lernkarten arbeitest, macht es Sinn, wenn du sie immer bei dir hast. So kannst du vielleicht auf dem Nachhauseweg im Zug 15 Minuten Wörtchen lernen und daheim dafür etwas anderes tun.

Habe absolut keine Lust!

Dass du immer mit Lust und Laune lernst, ist unwahrscheinlich. Es gibt kleine Tricks, wie du dem Frust die Stirn bieten kannst.

- **Setze dir Ziele:** Überlege dir, was du erreichen möchtest und setze dir Teilziele, um das Endziel zu erreichen.
- **Belohne dich,** wenn du die dir gesetzten Ziele erreichst. Die Aussicht auf eine Belohnung spornt dich an.
- **Es kann unbefriedigend sein,** wenn du nicht weisst, was dir das Gelernte im Berufsalltag bringt. Versuche Verbindungen herzustellen zwischen dem Lernstoff und deiner Arbeit im Lehrbetrieb. Lass dir die Zusammenhänge auch mal von deinem/r Chef/in erklären. Wenn du weisst, dass du das Gelernte auch brauchst, fällt dir das Lernen bestimmt leichter.
- **Wenn du unmotiviert bist,** kann es helfen, wenn du nicht alleine lernst. Mit «Leidensgenossen» zu lernen, macht Spass und bringt dir Erfolgserlebnisse, wenn du jemandem etwas erklären kannst oder ihr gemeinsam ein Problem löst.

Wichtig für deine Motivation ist vor allem, dass du deine Ziele im Auge behältst. Du lernst für dich und deine Zukunft.

Cool down – take it easy!

Prüfungen sind ein fester Bestandteil deiner Ausbildung. Lass dich durch sie nicht verunsichern. Gute Vorbereitung ist das eine, der Glaube an dein Können das andere. Jede/r Spitzensportler/in weiss das. Plane rechtzeitig und teile dir den Lernstoff ein. Frag deine Lehrpersonen, was die Schwerpunkte der Prüfung sein werden und ob sie dir alte Prüfungen zum Lernen geben. Bilde Lerngruppen mit deinen Mitschülern/innen und bereitet euch gemeinsam vor. Eine Nachtschicht vor der Prüfung bringt nichts, genug Schlaf bringt dir mehr. Gehe nicht mit leerem Magen an die Prüfung.

Hast du die Prüfung vor dir auf dem Tisch, verschaffe dir erst einen Überblick. Wieviele Fragen sind es? Wo stehen welche Angaben? Welche Aufgaben geben am meisten Punkte? Lege dir eine Reihenfolge zurecht, nach der du die Aufgaben löst: z.B. nach Schwierigkeitsgrad oder Punktezahl. Lese die Fragen genau durch, am Besten zweimal. Nimm dir etwas Zeit, um deine Gedanken zu sammeln, bevor du losschreibst. Wenn du eine Aufgabe nicht lösen kannst, überspringe sie und versuche sie am Schluss zu lösen. Falls du genügend Zeit hast, lese am Schluss deine Antworten nochmals durch.

Das Nachbearbeiten einer Prüfung ist wichtig, damit du weisst, wo du stehst. Wo liegen deine Stärken und Schwächen? Worauf ist das gute/schlechte Ergebnis zurückzuführen? Hast du richtig gelernt? Warst du nervös? Versuche diese und ähnliche Fragen zu beantworten und daraus zu lernen. Bei einer Nachbearbeitung macht es Sinn, deine/n Berufsbildner/in oder deine Lehrpersonen miteinzubeziehen.

Das Wichtigste für eine erfolgreiche Prüfung:

- Hilfsmittel bereithalten
- Überblick verschaffen
- Zuerst das Einfache, dann das Schwierige lösen
- Fragen genau lesen
- Verliere die Zeit nicht aus den Augen
- Antworten nochmals durchlesen
- Nie aufgeben, bevor die Prüfung zu Ende ist