



Ausbildungs-Guide

Erfolgreich ausgebildet!

#2 Lernen leicht gemacht



Das Projekt wird gefördert vom



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU



Wie heißt es so schön: Man lernt nie aus! Aber manchmal fällt es besonders schwer. Steckst du gerade mitten in der Vorbereitung zu einer Prüfung und kommst nicht richtig voran? Oder hast du das Gefühl, die Zeit rennt dir davon und die Fachbegriffe sitzen immer noch nicht?



Diese Lerntipps können dir helfen, dich besser vorzubereiten:

Aufraffen statt aufschieben - Timing ist alles

Es ist nicht einfach, sich hinzusetzen und konzentriert zu lernen. Aber es aufzuschieben ist keine Lösung, denn dann wird die Zeit immer knapper und der Stress noch größer. Denke immer an deine Ziele: Den Ausbildungsabschluss und einen guten Start ins Berufsleben schaffen!

Voll verpeilt? Strukturiere deinen Lernstoff!

Überlege dir vor dem Lernen, in welchen Themen du schon gut bist und deshalb weniger Zeit bzw. Wiederholungen benötigst, und für welche Themen du länger brauchen wirst, weil sie noch nicht richtig sitzen. Teile den Lernstoff in kleine Stationen auf und erstelle Tages- sowie Wochenpläne, die du abarbeitest. Passe sie an, wenn nötig.

Chakka – motiviere und belohne dich!

Belohne dich nach jeder Lernetappe. Ob ein Kinobesuch mit Freunden, eine Runde Playstation spielen oder die neueste Folge deiner Lieblingsserie streamen: Belohnungen sorgen für einen Motivationskick.

Chill‘ auch mal – gönne dir Ruhepausen

Um den Lernstoff nachhaltig verinnerlichen und verstehen zu können, braucht das Gehirn Pausen. Du hast nichts davon, wenn du wie ein Weltmeister lernst, deinem Gehirn aber keine Verschnaufpause lässt. Dazu gehört ein Ausgleich wie Sport, Freunde treffen und ganz wichtig: ausreichend Schlaf!

Ein Tipp für aktive Lernphasen: Eine kurze Pause von 10 - 15 Minuten pro Stunde erhöht die Aufnahmebereitschaft!

Nicht irgendwo - finde deinen perfekten Lernort



Hast du genug Platz?

Am besten du arbeitest an einem Platz, wo du dich ausbreiten und alle Unterlagen und Hilfsmittel liegen lassen kannst. So kannst Du schnell mal Pause machen, ohne alles wegräumen zu müssen.



Ist es hell genug?

Dein Arbeitsplatz sollte Tageslicht haben, weil das besonders angenehm für die Augen ist. Ansonsten solltest du in jedem Fall für ausreichende Beleuchtung sorgen.



Kriegst du frische Luft?

Suche dir einen Ort aus, den man gut belüften kann. Ein Fenster im Raum sorgt nicht nur für Tageslicht, sondern auch für frische Luft.



Welche Lernumgebung brauchst du?

Unter welchen Bedingungen kannst du am besten lernen? Muss es still sein oder hilft dir Musik? Musst du still sitzen oder ist es besser, wenn du dich beim Lernen bewegst? Magst Du lieber stehen beim Erarbeiten, oder im Sitzen lernen?



Hast du Ruhe?

Es muss keine absolute Stille herrschen, aber Ablenkungen wie dein Handy, WhatsApp-Nachrichten, Instagram, TV und Co. können das Lernen empfindlich stören. Schalte alles einfach mal ab!

Nicht irgendwie - wie kannst du dir Dinge am besten merken?

Es gibt verschiedene Methoden, sich Dinge einzuprägen. Jeder Mensch lernt anders:

Unterstreichen

Am Anfang steht oftmals das Lesen. Dabei gehört das Markieren von Textstellen zu einer einfachen Lernmethode. Es hilft dir, dich auf die wesentlichen Informationen zu konzentrieren. Aber Achtung, als Faustregel gilt: Maximal drei Sätze pro Seite!

Zusammenfassen

Um effektiv zu lernen, sind Zusammenfassungen und Wiederholungen der wichtigsten Themen sehr hilfreich. Du schreibst Informationen auf und gibst sie zugleich in deinen Worten wieder. So hast du alle wichtigen Informationen geordnet und übersichtlich zur Hand.

Mind-Map

Mind-Mapping ist eine andere Art, sich Notizen zu machen. Sie ermöglicht Klarheit durch Ordnung und Visualisierung. Im Zentrum des „Mind-Map-Baums“ stellt man das Thema und von dort aus verzweigen sich dann in Ästen die Gedanken zu diesem Thema.

Karteikarten

Wichtige Stichpunkte kannst du dir auch auf Karteikarten schreiben, dich selbst abfragen oder von Freunden abfragen lassen. Karteikarten eignen sich besonders gut zum Auffrischen und Wiederholen von bereits Gelerntem, sie sind als Lernmethode daher eher am Ende eines Lernprozesses nützlich.



Wissen verknüpfen und vernetzen

Auswendiggelerntes bleibt meist nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert. Also mit Glück für die Klausur am nächsten Tag! Wenn du bestimmte Inhalte in einen Zusammenhang mit deinem bestehenden Wissen bringst oder dir praktische Fallbeispiele im Betrieb suchst, um das Gelernte zu verstehen, merkst du es dir besser.

Eselbrücken

Eselbrücken sind bei besonders schwer einprägsamen Inhalten hilfreich, um das Wissen zu übertragen oder auf Deine Aufgaben anzuwenden. Wer den Spruch "Wer nämlich mit h schreibt ist dämlich" kennt, wird das Wort nie wieder falsch schreiben. Informationen, die du in Bilder, Geschichten oder Verse verpackst, wandern schneller ins Langzeitgedächtnis. Dabei ist es egal, ob sie tatsächlich Sinn machen – sie müssen nur für dich funktionieren!

Lernen in Gruppen

Das Lernen in Gruppen ist besonders effektiv. Ihr könnt z.B. den Lernstoff untereinander aufteilen. Das bedeutet weniger Arbeit für jeden Einzelnen. Die Lerngruppe fungiert zudem als Kontrollorgan und hält dich davon ab, dich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Nebenbei kann man sich so besonders gut gegenseitig motivieren.

Diskussionsrunden

Miteinander sprechen und diskutieren gehört zu den effektivsten Lernmethoden. Einerseits musst du dich damit vorab mit dem Inhalt auseinandergesetzt haben. Andererseits wiederholst du das aufgenommene Wissen, indem du dich mit deinem Gegenüber mit deinen eigenen Worten und Wissen damit auseinandersetzt.

Alte Klausuren

Wenn möglich, besorge dir alte Klausuren oder Prüfungen, um zu üben. Dies gibt dir einen guten Überblick über Art, Inhalt und Länge der Aufgaben.

Und zu guter Letzt: Wiederholen! Wiederholen! Wiederholen!



Quellenangaben/weiterführende Links:

<https://www.azubi.de/beruf/tipps/10-tipps-zur-pruefungsvorbereitung-ausbildung> (abgerufen am 04.11.19)

<https://prozubi.de/blog/2019/04/15/lerntipps-fuer-azubis> (abgerufen am 04.11.2019)

<https://www.azubiyo.de/azubi-wissen/5-lerntipps/> (abgerufen am 05.11.19)

<http://www.azubi-azubine.de/pruefungen/pruefungsvorbereitung> (abgerufen am 05.11.19)

<https://karrierebibel.de/muendliche-pruefung/#Vor-der-muendlichen-Pruefung> (abgerufen am 05.11.19)

<https://karrierebibel.de/pruefungsvorbereitung/> (abgerufen am 11.11.19)

<https://karrierebibel.de/lernmethoden/> (abgerufen am 11.11.19)

<https://www.br.de/grips/tipps/lerntipps/index.html> (abgerufen am 11.11.19)