

## Lernplanung



### Warum ist Lernplanung wichtig?

Ohne Plan ans Lernen zu gehen ist nicht recht sinnvoll. Beim Lernen muss man seine Kräfte gezielt einteilen und die Lernetappen richtig aufteilen. Eine gute Lernplanung hilft uns dabei, mit unserer Lebens- und Lernenergie hauszuhalten. Fehlende oder falsche Lernplanung hingegen führen unweigerlich zu Lernstress.

Ein Beispiel aus dem Sport: Ein Radrennfahrer, der bei einem Rennen mitmacht, setzt all seine Kräfte voll ein. Er weiß jedoch, dass er sich nicht gleich verausgaben darf, wenn er das Ziel erreichen möchte. Er zieht also nicht mit Volldampf los, sondern teilt sich die Streckenetappen ein: Am Anfang geht es noch recht locker zu. Der Rennfahrer muss sich schließlich erst richtig in Fahrt bringen, d.h. aufwärmen. Nun merkt er vielleicht, dass er zurückfällt. Er legt also einen Zwischenspur ein, um den Anschluss an die Gruppe nicht zu verlieren. Als er sieht, dass er noch in der richtigen Zeit ist, schaltet er eine Verschnaufpause ein und nimmt während des Fahrens ein Vitamingetränk zur Stärkung. Kurz vor dem Ziel hat er dann noch genügend Kraft, um zum Endspurt anzusetzen. Mit voller Kraft tritt er in die Pedale – und ist im Ziel.

Ähnlich wie unser Rennfahrer kannst es auch du beim Lernen machen. Erfolgreiches Lernen ist zu einem großen Teil Sache eines guten Managements. Teile dir also deine Zeit sinnvoll ein und setze deine Kräfte effektiv um!

### Wie funktioniert eine sinnvolle Lernplanung?

Im Folgenden findest du einige Tipps, die dir bei deiner Lernplanung hilfreich sein können.

#### ✎ **Langfristig planen**

Kurzfristiges „Pauken“ unmittelbar vor einer zu erwartenden Prüfung bringt selten Erfolg. Dies hängt damit zusammen, dass unser Gehirn nur kleine Stoffportionen auf einmal „verdauen“ kann. Versuchen wir jedoch kurz vor einer Prüfung große Mengen an Lernstoff aufzunehmen, dann streikt unser Gehirn und wir behalten nur einen Bruchteil des Gelernten. Deshalb hängt der Erfolg beim Lernen größtenteils davon ab, dass mit der Prüfungsvorbereitung rechtzeitig begonnen wird. Eine langfristige Lernplanung hilft dir dabei Termindruck, Stress und stundenlange Lernmarathons vor Prüfungen zu vermeiden.



### ✎ **Das eigene Lernen analysieren**



Eine sinnvolle Lernplanung beginnt mit einer Bestandsaufnahme. Zunächst einmal ist es wichtig, dir ein Bild über dein eigenes Lernverhalten zu machen. Das gelingt dir am besten, wenn du dich selbst eine Zeit lang beim Lernen beobachtest (siehe „Lerntagebuch“ hinten). Wann beginnst du mit dem Lernen und wie lange brauchst du dafür? Wie oft wirst du vom Lernen abgelenkt und wovon? Wie häufig benötigst du Pausen zwischen den einzelnen Lernetappen? Was macht dir besonders Spass und welche Gegenstände magst du eigentlich nicht so gerne? Indem du dein Lernverhalten über einen bestimmten Zeitraum beobachtest und protokollierst, lernst du dich besser kennen. Dies hilft dir, das Lernen optimal auf dich abgestimmt zu planen.

### ✎ **Lernaufgaben einteilen**

Lernplanung beginnt damit, dass du dir einen Überblick über den Lernstoff machst. Welche Themen/Kapitel musst du überhaupt lernen? Ist der Lerninhalt für dich schwierig, d.h. brauchst du für die Beherrschung von relativ wenig Stoff lange? Bei schwierigem Lernstoff ist es z.B. besonders wichtig, dass du die Lernetappen klein einteilst und dafür früher mit dem Lernen beginnst. Anderenfalls überforderst du dich!

Um deine Lernaufgaben einzuteilen, erstellst du dir am besten einen Lernplan (siehe hinten). Jedes Kästchen in deinem Lernplan entspricht einer „Lernetappe“. Eine Lernetappe sollte nicht länger als 30 Minuten dauern! Größere Etappen teilst du dir in Teilstücke auf. Schreibe dir in deinem Lernplan auch auf, wie lange du für die einzelnen Lernetappen brauchen möchtest. Dadurch kannst du abschätzen, ob deine Zeitplanung sinnvoll ist, oder du dir für einige Aufgaben mehr/weniger Zeit nehmen solltest.

Wichtig ist zudem, die Wissensgebiete, die du lernen möchtest, abzuwechseln. Verplanst du beispielsweise zwei Lernetappen hintereinander (d.h. 1 Stunde) mit einem Stoffgebiet (z.B.: Mathematik) kann das zu „Interferenzen“ führen. Dein Gehirn kann ein und dasselbe Stoffgebiet ca. für 30 Minuten aufnehmen. Machst du nach dieser Zeit keine Pause oder wechselst du das Lerngebiet nicht, so „löscht“ dein Gehirn Inhalte, die du in dieser Lernetappe zuvor gelernt hast (=Interferenz). Sinnvoller ist es also, Lernetappen mit abwechselnden Stoffgebieten zu planen (z.B.: zuerst Vokabellernen, dann Mathematik und schließlich einen Aufsatz schreiben).

### ✎ **Lernaufgaben richtig reihen**

Für die Zusammenstellung deines Lernplans ist es wichtig, dass du die Lernaufgaben richtig reihst. Unser Radrennfahrer hat sich zuerst aufgewärmt, dann einen Spurt eingeschaltet, sich wieder ein bisschen weniger angestrengt usw. Ähnlich solltest du es mit deinen Lernetappen machen:



- ↘ Beginne mit einer leichten Aufgabe. Sie dient zum Aufwärmen, damit du dich auf das Lernen einstellen kannst. Du hast dann gleich einen ersten Erfolg, der dich aufbaut.
- ↘ Sinnvoll ist es zudem, zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben zu wechseln. Erstens macht Abwechslung mehr Spaß und zweitens erzielst du damit bessere Lernerfolge.
- ↘ Wie erwähnt, solltest du auch zwischen den einzelnen Fächern abwechseln. Ähnliche Fächer und Lernstoffe, die hintereinander gelernt werden, behindern sich gegenseitig beim Einprägen. Einander ähnliche Fächer sind z.B.: Sprachfächer (Englisch, Deutsch) oder Realienfächer (z.B.: Geschichte, Geographie).
- ↘ Kurze Rastpausen zwischen den Lernetappen sind ganz wichtig. Darüber erfährst du unten mehr.
- ↘ Schließlich solltest du nach deiner Tagesverfassung lernen. Auch darauf werden wir weiter unten noch zu sprechen kommen.
- ↘ Eine besonders schwierige Aufgabe plane als Endspurt ein. Vor dem nahen Ende steigt nämlich unsere Leistungsfähigkeit noch einmal an.

### ↘ **Persönliche Leistungsschwankungen beachten**

Jeder Mensch hat bestimmte Zeiten am Tag, an denen er besonders leistungsfähig ist. Manche sind Morgenmenschen, die schon in der Früh geistig fit sind. Andere werden erst am Abend so richtig munter und können bis in die Nacht lernen. Einige wollen sofort nach der Schule ihr Lernpensum erledigen. Andere brauchen zuerst einmal Zeit, sich auszutoben bzw. zu entspannen, ehe sie mit der Lernarbeit beginnen. Beobachte dich selbst und finde heraus, wann du dein Leistungshoch hast. Welche Lernzeiten für dich am günstigsten sind, musst du selbst herausfinden. Die Lernpsychologie gibt uns allerdings einige Hinweise, die du für dich nutzen kannst:

- ↘ Nach dem Essen sinkt die Leistungsfähigkeit stark ab. Nachdem der Körper viel Energie für die Verdauung braucht, sind wir nach dem Essen meist nicht fit genug fürs Lernen.
- ↘ Die Leistungskurve steigt bei vielen Menschen am Nachmittag zwischen 16.00 und 18.00 Uhr an. Viele haben in dieser Zeit ihr persönliches Leistungshoch.
- ↘ Vor dem Schlafengehen sollte hartnäckiger Stoff noch einmal wiederholt werden. Das Gehirn hat dann während des Schlafens genug Ruhe und Zeit diesen Lernstoff zu speichern.
- ↘ In der Früh können Dinge noch einmal kurz wiederholt werden. Neues sollte aber nicht gelernt werden, bevor man in die Schule geht.
- ↘ In der Schule unmittelbar vor einer Prüfung zu lernen bringt nichts. Das macht dich nur nervös und führt zudem zu Gedächtnishemmungen.

## ✎ **Pausen einplanen**

Bei jeder Anstrengung, so auch beim Lernen, ist es wichtig Pausen zu machen, um neue Kraft zu tanken. Pausen dienen aber nicht nur der Erholung, sie sind auch für das Lernen selbst wichtig. Unser Gehirn braucht nämlich nach dem Lernen noch einige Zeit, bis der Stoff im Gedächtnis abgespeichert ist. Wenn wir ohne Pause sofort etwas Neues dazulernen, wird diese Einspeicherung gestört. Insofern sind Pausen für das erfolgreiche Einprägen und Behalten des Lernstoffes wichtig. Es gilt: Pausenzeit ist ein Teil der Lernzeit!



Am besten wäre es, nach einer intensiven Lernetappe gar nichts zu tun bzw. zu schlafen. Weil das natürlich nicht immer geht, solltest du zumindest kurze Pausen einplanen, in denen das Gelernte im Gehirn verankert werden kann.

Nach der Pause kommt dann ein Stoffgebiet aus einem anderen Fach dran. Du weißt schon warum: Wegen der Gefahr möglicher Interferenzen.

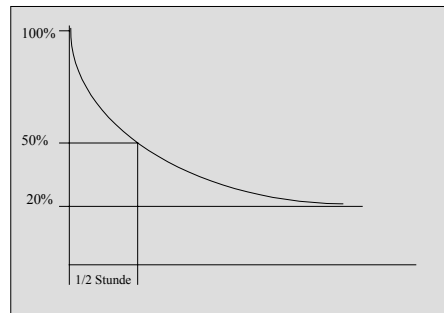
Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass mehrere kürzere Pausen günstiger für den Lernerfolg sind als eine längere Pause. Beachte dies in deinem Lernplan und baue die folgenden Arten von Pausen gezielt ein:

- ✎ Verschlaufpause: Nach einer kleinen Lernetappe, also nach ca. 10 Minuten, machst du eine kurze Verschlaufpause. Sie soll nicht lange, sondern in etwa eine Minute dauern. Nutze die Zeit um dich z.B. zu dehnen und einige Male tief durchzuatmen. Überprüfe in der Verschlaufpause zudem, ob du deinen Zeitplan eingehalten und wie gut konzentriert du gearbeitet hast.
- ✎ Entspannungspause: Nach ca. 30 Minuten Lernerbeit plane eine Pause von ca. fünf Minuten ein. Es ist zu empfehlen, dass du in dieser Pause deinen Arbeitsplatz verlässt, vielleicht etwas herumgehst oder frische Luft schnappst. Eine Kleinigkeit zu essen oder sonst etwas Angenehmes für dich zu tun, können dich in dieser Entspannungspause wieder fit für die nächste Lernetappe machen. Lenke dich in der Entspannungspause jedoch nicht mit anderen Eindrücken (z.B.: Fernsehen, Lesen) ab. Dies würde das Einspeichern des Lernstoffes behindern.
- ✎ Erholungspause: Nach einer bis eineinhalb Stunden brauchst du eine längere Pause von ca. 20 Minuten. In dieser Pause ist es sinnvoll richtig abzuschalten. Vielleicht hast du Lust spazieren zu gehen, mit einem netten Menschen ein bisschen zu plaudern oder eine CD anzuhören. Auf diese Weise kannst du wieder neue Energie tanken.

## ✎ **Zeit für Wiederholung einplanen**

Wenn du dir einen Lernstoff wirklich gut einprägen willst, dann geht es nicht ohne gezielte Wiederholung. Gelerntes wird nämlich sehr schnell wieder vergessen, wenn wir nicht wiederholen. Die Gedächtnisforschung hat bewiesen, dass wir bei manchen Lernstoffen bereits nach einer halben Stunde die Hälfte des Gelernten schon wieder vergessen haben! Ohne Wiederholung behalten wir im Schnitt 20% eines Lernstoffes. Für eine Prüfung ist das auf jeden Fall zu wenig!

Die Vergessenskurve



Wiederhole nach einer Pause gleich den Lernstoff, den du zuvor bearbeitet hast. Am Ende eines Tages solltest du zudem eine kurze Abschlusswiederholung einschieben. Bei größeren Prüfungen brauchst du einen Wiederholungsplan und mindestens einen Tag für die Gesamtwiederholung des Lernstoffes.

Das Lernen für die Schule ist zwar wichtig, es sollte aber keinesfalls deine ganze Tageszeit beanspruchen. Gerade wenn wir geistig aktiv sind, brauchen wir einen Ausgleich, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Besonders wirksam ist hier eine aktive Freizeitgestaltung (z.B.: Sport, FreundInnen, Hobbys) die dabei hilft, Stress abzubauen. Sie bringt dich auf andere Gedanken und zeigt dir, dass es im Leben mehr gibt als nur die Schule! Passives Sitzen vor dem Fernseher ist zwar beliebt, trägt aber wenig zum sinnvollen Ausgleich bei.

Mag. Maria Moritzer  
Schulpsychologie Mödling  
Große Neugasse 8/3/8a  
1040 Wien  
Tel.: 0043-1-5038120-10  
<mailto:maria.moritzer@lsr-noe.gv.at>

## Lerntagebuch

Bitte beantworte für jeden Tag der Woche kurz folgende Fragen:

1. **Lernzeit:** Um wieviel Uhr habe ich mit dem Lernen begonnen, wann habe ich die Lernarbeit beendet?
2. **Pausen:** Wie viele Pausen habe ich in dieser Zeit gemacht? Wie lange haben die einzelnen Pausen gedauert?
3. **Störungen:** Gab es in meiner Lernzeit Dinge, die mich von der Arbeit abgelenkt haben (z.B.: Telefon, Lärm, Besuch)? Wie häufig wurde ich durch Störungen unterbrochen?
4. **Umsetzung:** Habe ich alle Aufgaben, die ich mir vorgenommen habe erledigt?
5. **Befinden:** Wie ging es mir heute mit dem Lernen? Konnte ich mich konzentrieren? Ging mir die Arbeit leicht oder eher schwer von der Hand? Was war besonders leicht bzw. schwer?
6. **Sonstiges:** Gibt es noch etwas, das ich in mein Lerntagebuch eintragen möchte?

### Beispiel einer Tagebucheintragung

**Montag 09.09.2002**

**Lernzeit:** 14-17 Uhr

**Pausen:** 3 Pausen

14.45-15.00 Uhr etwas gegessen

15.30-16.00 Uhr mit Pia telefoniert

16.30-16.45 Uhr Wäsche aufgehängt

**Störungen:**

Meine kleine Schwester ist oft (3x) ins Zimmer gekommen und wollte mit mir spielen. Ich hab sie jedesmal abgewimmelt.

Auf der Straße gab es Baulärm.

**Umsetzung:**

Bio ging sich heute nicht mehr aus. Ich habs auf morgen verschoben. Mit der Vorbereitung auf die nächste Schularbeit hab ich noch nicht begonnen (hätte ich eigentlich für heute vorgehabt).

**Befinden:**

Konnte mich nicht so richtig aufs Lernen konzentrieren. War ziemlich müde und hatte Kopfweh. Die Hausaufgaben fand ich ziemlich schwierig und langweilig. Vor allem ist mir für den Deutschaufsatz nichts eingefallen. Meine kleine Schwester ging mir außerdem ziemlich auf die Nerven. Ich bin unzufrieden und hab ein schlechtes Gewissen wegen der Schularbeitenvorbereitung und Bio. Aber irgendwie ging heute gar nichts in meinen Kopf.

**Sonstiges:**

Morgen werde ich Pia fragen, ob sie mir ein paar Sachen in Bio erklären kann.

# LERNPLAN

Für die Woche von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

<b>Montag</b>			
<b>Dienstag</b>			
<b>Mittwoch</b>			
<b>Donnerstag</b>			
<b>Freitag</b>			
<b>Samstag</b>			
<b>Sonntag</b>			

\*Ein Kästchen entspricht einer „Lernetappe“ von ca. 30 Minuten