

Karriere | Lerntipps

Generelle Lerntipps

Die Zeit ist etwas vom Kostbarsten. Damit Sie beim Lernen nicht sinnlos Zeit verlieren, hier die wichtigsten Punkte, die Sie sich zu Herzen nehmen sollten:

Relevante Punkte	Bemerkungen
1. Arbeitsplatz	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Günstig ist immer derselbe Platz. ▪ Es soll nur das am Arbeitsplatz liegen, was zum Lernen benötigt wird. ▪ In den Pausen ist ein Platzwechsel wichtig. 	
2. Arbeitszeit	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeder muss die für ihn günstigsten Tageszeiten zum Lernen selbst herausfinden (Morgenmensch, Nachtmensch). ▪ Feste Arbeitszeiten sind günstig. Jede Änderung der Lernzeit erfordert Umstellung und Umgewöhnung. 	
3. Pausen	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pausen sind wichtig, unentbehrlich und leistungsfördernd; stundenlanges "verbissenes" Büffeln bringt nichts! ▪ Die Zeitspanne einer Pause am besten im vorhinein fixieren. ▪ Pausenaktivitäten sollen sich im Sinne eines Ausgleichs von der Lerntätigkeit unterscheiden. ▪ Aber Achtung: Spannende Aktivitäten, die schwer abzubrechen sind, z.B. Fernsehfilm, Krimi, etc. sind in kurzen Pausen zu vermeiden. 	
4. Körperliches Wohlbefinden	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Ernährung soll ausgewogen sein. ▪ Bewegung als Ausgleich - auch in den Pausen - ist zu empfehlen. ▪ Genügend Schlaf zur Regeneration ist wichtig! 	

5. Lernplanung konkret	
<p>Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Wie will ich lernen; allein oder in der Lerngruppe?▪ Wieviele Stunden pro Woche kann ich für das Lernen aufwenden?▪ Wie lange brauche ich, um so den gesamten Stoff 1 x durchzulernen?▪ Wie lange brauche ich für eine Wiederholung dieses Stoffes, für die Erstellung von Zusammenfassungen und Checklisten etc.?▪ Wieviele Seiten schaffe ich in dieser Zeit im Schnitt?	

Hinweis:

Diesen Artikel finden Sie unter:

<http://www.marketing.ch/karriere/lerntipps/generelle-lerntipps.asp>

Alle Artikel zum Thema Karriere finden Sie unter:

<http://www.marketing.ch/karriere.asp>

Quelle:

Autor:

Datum:

URL:

cletumsa-Team

-

www.marketingplaner.com