

Checkliste

Karriere-Tipps

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:

1. Arbeitsplatz

- 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

- 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

- 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 Lernfähigkeit unterscheiden.
- Aber Achtung: Spannende Aktivitäten, die schwer abzubrechen sind, z.B. Fernsehfilm, Krimi, etc. sind in kurzen Pausen zu vermeiden.

4. Körperliches Wohlbefinden

- Die Ernährung soll ausgewogen sein.
- Bewegung als Ausgleich - auch in den Pausen - ist zu empfehlen.
- Genügend Schlaf zur Regeneration ist wichtig!

5. Lernplanung konkret

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:

- 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?