

# I. Arbeitsplatzgestaltung

Vier Regeln für meinen Arbeitsplatz

## 1. Ein fester Arbeitsplatz

- Körper und Gehirn gewöhnen sich an den Arbeitsplatz
- Aha, jetzt ist Lernzeit!
- Arbeitsstimmung entsteht von selbst



## 2. Ein gesunder Arbeitsplatz

- helles Licht von der richtigen Seite (bei Rechtshändern von links und umgekehrt)
- angenehme Temperatur
- frische Luft
- Luftfeuchtigkeit
- Tisch und Stuhl in richtiger Höhe

## 3. Ein ungestörter Arbeitsplatz

d.h. keine Ablenkung durch:

- Familienmitglieder oder Haustiere
- Lärm (laute Musik, Straßenlärm,...)
- Smartphone, TV, Radio oder Computer





So nicht!!!



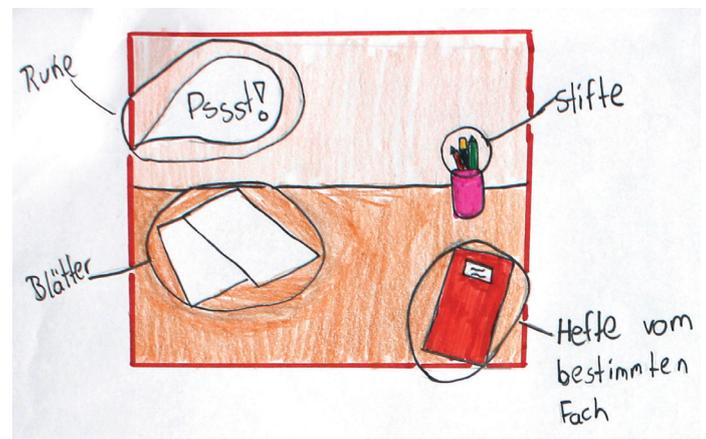
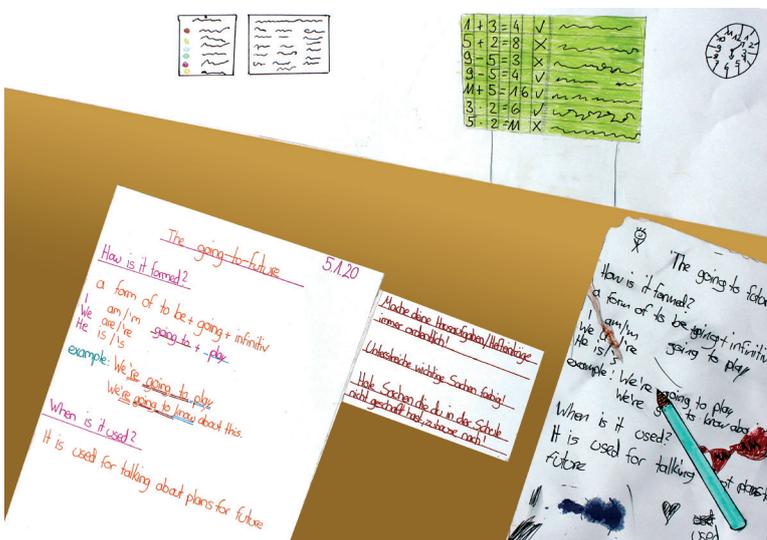
Sondern so!

#### 4. Ein zweckmäßiger Arbeitsplatz

- nur das, was zum Hausaufgaben machen und Lernen gebraucht wird, liegt auf dem Schreibtisch
- Dinge, die ich nur ab und zu brauche, liegen griffbereit in der Nähe (Regal, Schublade,...)

→ All das wird dir helfen, dich besser konzentrieren zu können!

**Tipp: Betrachte deinen Arbeitsplatz einmal ganz bewusst und überlege dir dabei, was du vielleicht verbessern könntest!**



# II. Hausaufgaben - Tipps zur Zeitplanung und Hausaufgabeneinteilung am Nachmittag

## 1. Persönlicher Tagesrhythmus

Im Durchschnitt haben Menschen am Nachmittag gegen 14.00 Uhr einen Tiefpunkt ihrer Leistungsfähigkeit => es kann also sinnvoll sein, nach dem Mittagessen erst einmal eine Pause zu machen!

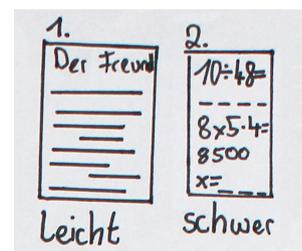
**Tipp: Finde die optimale Zeit für deine Pause heraus und plane dann feste Zeiten für die Hausaufgaben und das Lernen ein!**



## 2. Umstellen auf das Lernen

Oft hat man nach einer Pause Probleme, anzufangen. Das Gehirn muss sich erst auf die neue Aufgabe einstellen, sich aufwärmen wie ein Sportler vor dem Training. Nach ca. 10-15 Minuten „Aufwärmen“ ist die Leistungsfähigkeit am höchsten.

**Tipp: Beginne mit etwas, das dir relativ leicht fällt und erledige die schwierigeren Aufgaben danach!**



## 3. Reihenfolge der Hausaufgaben

Oft werden mündliche Hausaufgaben (z.B. Vokabeln lernen, Hefteinträge für die Nebenfächer, ...) ganz am Schluss – oft auch abends – erledigt. Das ist nicht sinnvoll, denn auch die mündlichen Hausaufgaben sind sehr wichtig! Außerdem ist es eintönig, eine Reihe von schriftlichen Aufgaben nacheinander zu bearbeiten.

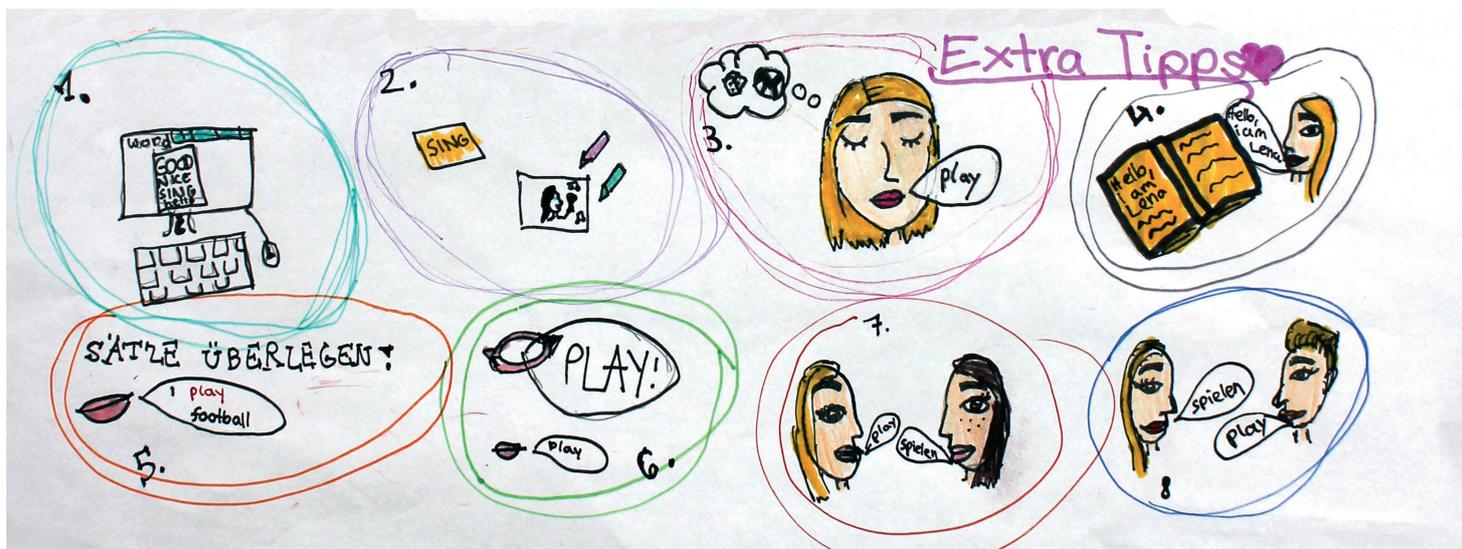
**Tipp: Abhilfe schafft hier die S-M-S-Formel: Abwechseln von schriftlichem und mündlichem Lernstoff!**



#### 4. Lernen auf mehreren Wegen

Benutze beim Lernen verschiedene Lernwege: Lesen, notieren, laut wiederholen, eine Skizze zeichnen, mit anderen über das Gelernte sprechen,....

**Tipp: Je mehr Lernkanäle du benutzt, desto schneller und fester verankert sich der Lernstoff im Gedächtnis!**



#### 5. Pausen

**Arbeitszeit = Lernzeit + Pausen**

- Pausen sind ein notwendiger Bestandteil der Arbeitszeit! Sie bewirken eine Leistungssteigerung, ohne dass dabei die gesamte Arbeitszeit verlängert wird
- verzichtet man komplett auf Pausen, stellen sie sich unbewusst und unkontrolliert ein in Form von Unaufmerksamkeit und mangelnder Konzentration
- jedoch ist es wichtig, dass die Pausen gezielt geplant und sinnvoll gestaltet werden

#### Tipps:

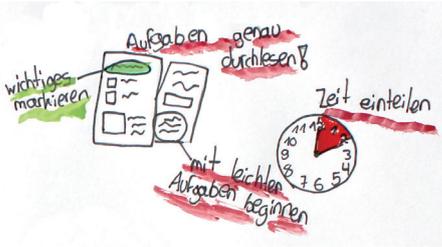
- nach 20-30 Min. Lerndauer ca. 2-5 Min. Pause
- nach 1,5-2 Std. Lerndauer ca. 15-20 Min. Pause
- vor der Pause schon das benötigte Material für die nächste Aufgabe bereitlegen
- während der Pause den Arbeitsplatz verlassen, sich bewegen, frische Luft schnappen, Wasser trinken, entspannen ...
- ... aber nicht Computer/am Smartphone spielen oder TV schauen



# III. Schulaufgabenvorbereitung und Vermeidung von Prüfungsangst

Prüfungsangst kann man am besten vermeiden, indem man sich wirklich gut auf die anstehende Schulaufgabe vorbereitet!

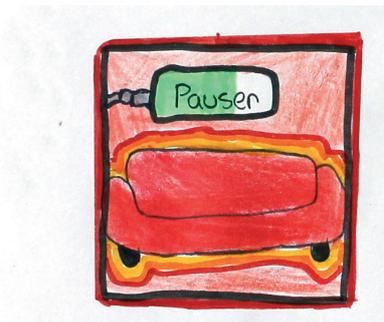
## 1. Vorbereitungsplan für die Schulaufgabe

ca. 1 Woche vor der Schulaufgabe	am Tag vor der Schulaufgabe	während der Schulaufgabe
<b>1. Orientierung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoff der SA eingrenzen</li> <li>Stoff nach Themen zusammenfassen</li> <li>notwendige Unterlagen sammeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keinen neuen Stoff lernen, nur noch wiederholen</li> <li>den Abend freihalten</li> <li>genug schlafen</li> <li>entspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgaben genau durchlesen</li> <li>Wichtiges farbig markieren</li> <li>Zeit gut und sinnvoll einteilen</li> <li>mit einer leichten Aufgabe beginnen</li> <li>nicht an einer Aufgabe festbeißen</li> <li>zwischendurch kurze Verschnaufpausen machen</li> </ul>
	<b>2. Lernplanung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reihenfolge festlegen</li> <li>Wiederholen und Pausen einplanen</li> <li>Reservetage überlegen</li> </ul>	
<b>3. Probe-Schulaufgabe schreiben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>selbst Aufgaben stellen bzw. formulieren</li> <li>Zeit festlegen</li> <li>unter Zeitdruck arbeiten</li> <li>alte SA bearbeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich positiv bestärken („ich habe gut gelernt!“ „ich schaffe das!“)</li> <li>tief ein- und ausatmen</li> </ul> 	

## 2. In Prüfungen ruhig und gelassen bleiben

In Prüfungen kommt man ganz schön ins Schwitzen. An alles soll gedacht werden: Keine Fehler machen, nicht zu langsam arbeiten,... wie kann man da noch ruhig und gelassen bleiben?

**Tipp:** Du kannst dich selbst beruhigen, indem du dir gut zusprichst und dich selbst bestärkst!



Aber: genauso wie du Mathe üben musst, ist es auch wichtig, die Beruhigung zu üben! Nur wenn dein Gedächtnis den positiven Zuspruch bereit hat, kannst du ihn wirksam einsetzen! Überlege dir, was dir helfen könnte, ruhiger und gelassener zu arbeiten! Du kannst dir zum Beispiel folgendes sagen:

- Ich kann das, ich habe ja gelernt!
- Ich schaffe das bestimmt!
- Ich suche mir zuerst die Aufgabe aus, die ich am besten kann!
- Ich überlege ganz ruhig, wie ich an die Aufgabe herangehe!
- Ich arbeite ganz konzentriert und schaue nicht auf die anderen!
- Gut, jetzt habe ich schon einiges geschafft!
- Ich bin ganz ruhig und konzentriert!
- Ich atme tief ein und aus, ich bin ganz entspannt!
- Die Zeit reicht aus!

Suche dir einige für dich passenden Sätze aus und sage sie dir immer wieder vor, z.B. wenn du an deinen Hausaufgaben arbeitest. In einer Prüfung kann dein Gedächtnis dann auf die beruhigenden Sätze zurückgreifen und du wirst damit ruhiger und sicherer arbeiten können.

Vielleicht magst du ein paar eigene Sätze formulieren:

---



---



---



---

### 3. Entspannungstricks

Hier sind zwei tolle, einfach durchzuführende Entspannungstricks, die du sehr gut vor und während einer Schulaufgabe anwenden kannst, um danach wieder ruhiger und gelassener arbeiten zu können:

#### Anspannen und Entspannen

Balle deine Hand zur Faust, und zwar so fest du kannst.

Stelle dir vor, du wendest 100% deiner Kraft dafür auf.

Zähle nun ganz langsam bis 8.

Lockere dann die Anspannung, so dass du nur noch 80% deiner Kraft zum Ballen der Faust aufwenden musst. Spüre den Unterschied.

Lockere die Anspannung nochmals. Du brauchst jetzt nur noch 60% deiner Kraft!

Balle jetzt deine Faust nochmals so fest du kannst (100%)!

Zähle langsam bis 5.

Lockere dann schrittweise deine Kraftaufwendung (80% - 60% - 40% - 20% - 10%).

Dann öffne ganz langsam deine Faust und spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Schüttele deine Hand vorsichtig aus.

#### Entspannungsbilder

Entspannungsbilder können eine wirksame Hilfe zur Entspannung sein.

Versuche, dich an eine Situation zu erinnern, in der du dich vollkommen wohlgeföhlt hast und in der du ganz ruhig und entspannt warst. Stelle dir diese Situation genau vor und überlege:

- was habe ich gesehen?
- was habe ich gehört?
- was habe ich gespürt?
- was wurde gesprochen?
- ...

Vielleicht ist es ein „Bild“ aus dem Urlaub ... Versuche, das Bild zu malen oder finde ein Foto im Fotoalbum. Mit ein bisschen Übung reicht das Bild in deinem Kopf aus, dass dein Körper sich entspannt.

**Tipp: Auch bei den Entspannungstechniken ist es wichtig, dass man sie regelmäßig übt, damit man sie dann in Prüfungssituationen nur noch „abrufen“ muss!**

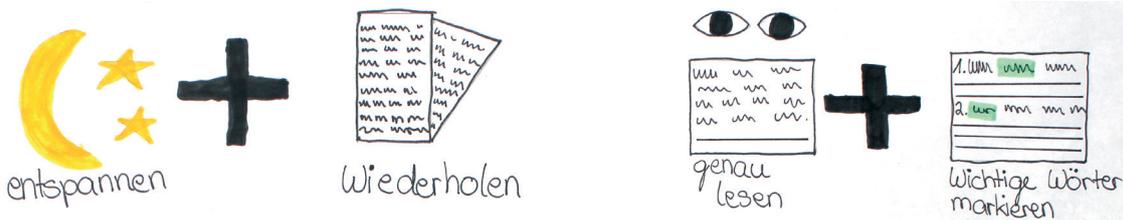
# IV. Vokabeln lernen

Lerne die Vokabeln im Buch oder im Heft nach diesen Schritten:  
Teile die Vokabeln in **Portionen** zu je **acht bis zehn** Stück auf!



1. Lies die Vokabeln einer Portion zwei- oder dreimal laut durch! Achte dabei auf eine gute Aussprache!
2. Decke eine Seite ab und sprich die abgedeckten Wörter auswendig, einmal von oben und einmal von unten beginnend!
3. Gewöhne dir an, dass du Vokabeln auch immer mal wieder schreibst!
4. Hake entweder die behaltenen Vokabeln ab oder kennzeichne die nicht behaltenen!
5. Lerne die Vokabeln auch kreuz und quer!
6. Schreibe dir Karteikarten der Vokabeln, die du noch nicht so gut beherrschst. Durch das Abschreiben und die Möglichkeit, die Reihenfolge der Karten beliebig zu verändern, werden die einzelnen Vokabeln besser gefestigt.

**Tipp: Je mehr Lernkanäle du benutzt, um dir neuen Lernstoff zu merken, umso eher verankert sich der Lernstoff im Gedächtnis!**



Nun gibt es aber immer wieder ein paar ganz verflixte Vokabeln, die du dir trotz dieser Methoden einfach nicht merken kannst.

Für diese gibt es einige Extratricks, bei denen deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

1. Schreibe die schwierigen Vokabeln auf eine besondere Weise:  
z.B. **farbig**, sehr **groß** oder sehr klein, oder mit dem Computer, ...
2. Mache dir zu den Vokabeln Zeichnungen.
3. Lies ein Wort, schließe die Augen und stelle dir das Schriftbild vor!
4. Lies dir den Text mit den neuen Wörtern im Buch (laut) vor!
5. Überlege dir Beispiele/Beispielsätze mit den verflixten Vokabeln.
6. Sprich die Wörter auf eine besondere Weise, d.h. flüsternd, schreiend (wenn das deine Familienmitglieder nicht stört 😊) oder mit verstellter Stimme, ...
7. Lasse dich abfragen!
8. Frage du jemanden ab! Wenn du Lust hast, bringe deine verflixten Vokabeln einem Familienmitglied bei.

# V. Texte richtig lesen und verstehen:

## Die 5-Gang-Lesetechnik

In der Schule ist es oft nötig, Texte durchzulesen um sich auf diese Weise Wissen anzueignen. Dabei stellt man häufig fest, dass man nach dem Durchlesen kaum etwas verstanden hat und wenig von dem Inhalt im Gedächtnis hängen geblieben ist.

Hier kann die sogenannte 5-Gang-Lesetechnik weiterhelfen:

### 1. Grob überfliegen

- Blättere vor dem Lesen das Kapitel durch
- Beachte Vorwort und Überschriften, um Hinweise auf Ziele und Inhalt des Textes zu bekommen
- **Ziel:** Vorher erkennen, um was es in dem Text geht!

### 2. Fragen stellen

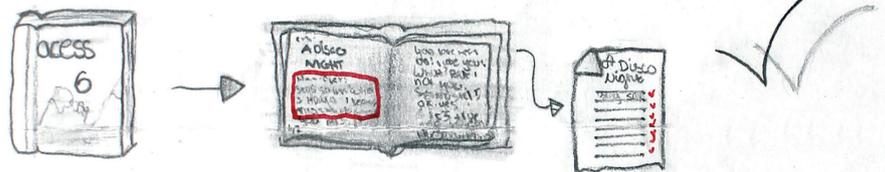
- Was weißt du schon über das Wissensgebiet?
- Was möchtest du noch wissen?
- Falls dir jetzt schon unbekannte Begriffe aufgefallen sind, schreib sie heraus
- **Ziel:** An dein Vorwissen anknüpfen!

### 3. Gründlich lesen

- Versuche Antworten auf die Fragen zu finden
- Schlage fremde Begriffe im Lexikon nach
- Achte auf Hinweise, wie Hervorhebungen, Schautafeln, Bilder usw.
- Lege je nach Länge des Textes Pausen ein

### 4. Wichtiges zusammenfassen

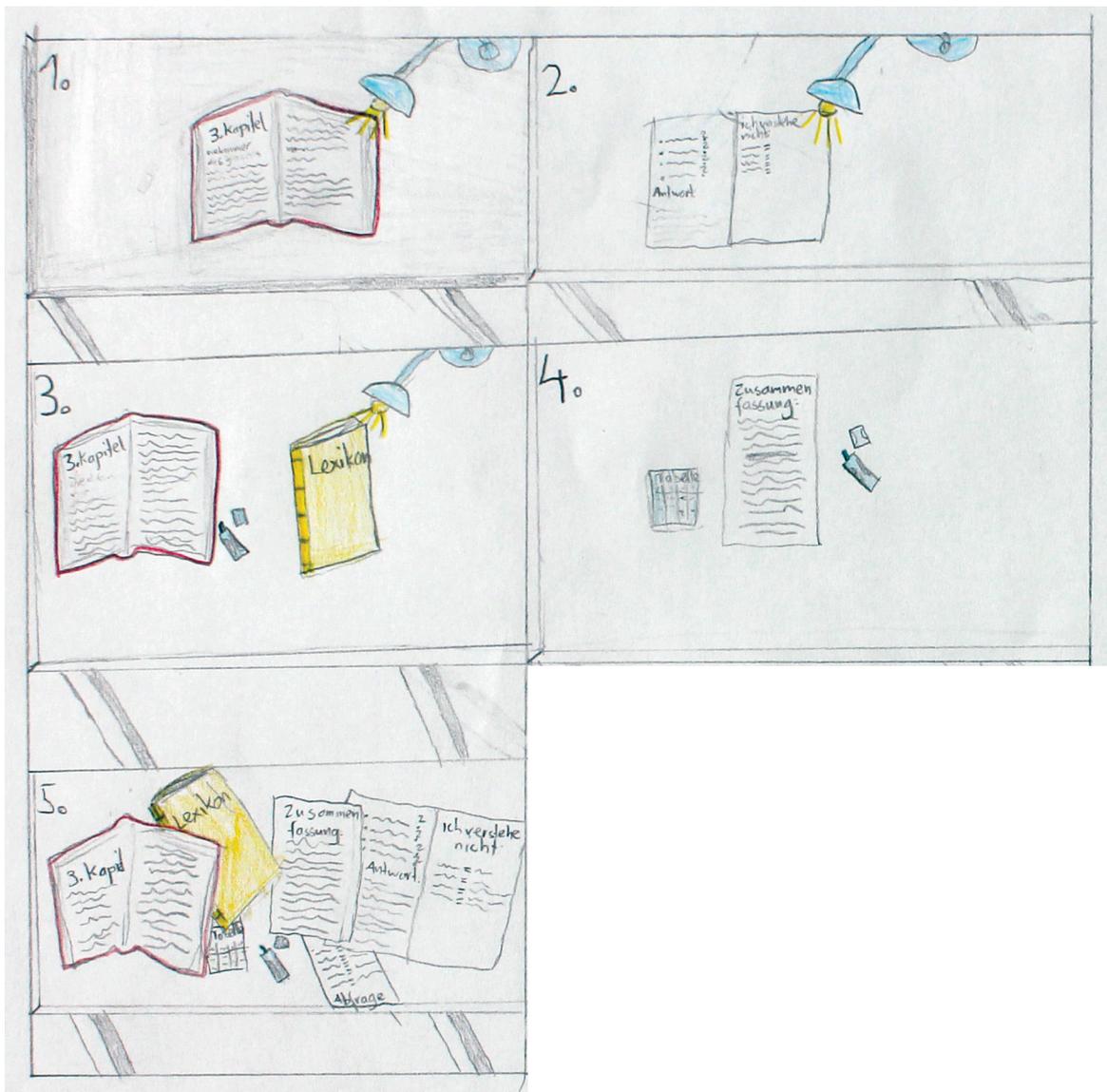
- Fasse nach einem größeren Abschnitt den Inhalt zusammen
- Halte auf einem Zettel fest, was im Text wichtig war, welche Fragen beantwortet wurden
- Schreibe, wenn du es für nötig hältst, eine kleine Zusammenfassung
- Lege eine Skizze, eine Mind-Map, eine Tabelle o.ä. an
- **Ziel:** Das neue Wissen sichern



## 5. Abschließend wiederholen

- Stelle nach dem Durcharbeiten in Abschnitten den Zusammenhang her
- Gehe dazu deine Notizen durch
- Kläre, ob alle Fragen beantwortet wurden
- Versuche, offene Fragen abschließend zu klären
- Überlege dir selbst Fragen für eine „Abfrage“
- **Ziel:** Sicherheit gewinnen

Diese Methode kostet zunächst sicherlich mehr Zeit. Wenn du sie aber einübst und regelmäßig anwendest, wirst du dir den Lernstoff schneller und sicherer einprägen und behalten können. Dann hast du im Endeffekt wieder Zeit gewonnen!



# VI. Konzentration: so kannst du dich besser konzentrieren

KONZENTRATION IST DIE KUNST,  
DORT ZU SEIN, WO MAN IST.

Andreas Tenzer

## So erhöhst du deine Konzentration!

Das kennst du vielleicht auch: Statt zu lernen, blättest du lieber in einem Buch, schaust verträumt zum Fenster hinaus, denkst an eine Verabredung.

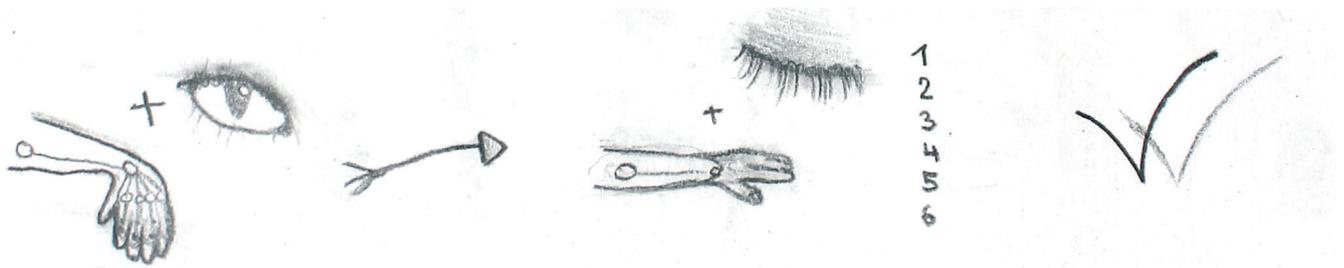
Und weil du dann nicht mehr richtig bei der Sache bist, schleichen sich Fehler ein, du verlierst die Lust, ...

Stopp! So soll es nicht weitergehen! Damit du dich in Zukunft besser konzentrieren kannst, lernst du hier drei hilfreiche Übungen kennen, die dir dabei helfen können, ruhiger und konzentrierter zu arbeiten und dich weniger ablenken zu lassen:

### 1. Übung: Entspannung

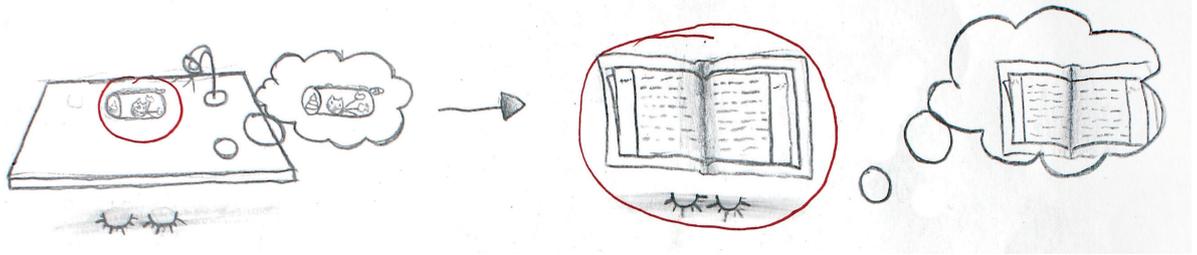
Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich entspannt auf einen Stuhl.

Spanne nun die Muskeln der Hände, der Arme und auch des Gesichts fest an, atme dabei ruhig weiter und halte die Spannung für 6 Sekunden: 6-5-4-3-2-1- dann lasse locker.



Schließe dabei die Augen und lenke dabei deine ganze Aufmerksamkeit auf dich selbst. Du spürst, wie die Hände und Arme angenehm warm werden, wie sich das Gefühl der Wärme nach und nach im ganzen Körper ausbreitet. Genieße dieses angenehme Gefühl. Beobachte auch deinen Atem: Der ruhige Rhythmus beim Einatmen und Ausatmen zeigt dir, dass du ruhig und entspannt bist.

Führe diese Übung regelmäßig durch. Sie hilft dir, ruhiger an die Arbeit zu gehen. Und wenn du einmal aufgereggt bist – zum Beispiel vor einer Schulaufgabe – kannst du sie zur Beruhigung einsetzen.



## 2. Übung: Konzentriertes Wahrnehmen

Setze dich ruhig und entspannt hin. Wähle einen Gegenstand in deiner Umgebung aus (z.B. Schreibtisch, Bücherregal,...) und sieh in dir genau an. Präge dir auch Einzelheiten ein. Schließe nun die Augen und lasse den Gegenstand vor deinem inneren Auge erscheinen. „Sieh“ dir dieses „Bild“ genau an. Öffne dann die Augen und vergleiche dein „Bild“ mit dem wirklichen Gegenstand.

Wähle in einem nächsten Schritt auch dein aufgeschlagenes Heft oder auch nur eine einzelne Aufgabe. Mit der Zeit werden dir auch Kleinigkeiten auffallen und du wirst lernen, Flüchtigkeitsfehler eher zu vermeiden.

## 3. Übung: Genaues und sorgfältiges Abschreiben

Nimm dir vor, einen – nicht allzu langen – Text, z.B. aus deinem Englischbuch schön und vor allem komplett fehlerfrei abzuschreiben. Versuche, dich wirklich nur auf das Abschreiben des Textes zu konzentrieren und bemühe dich, wirklich keine Fehler zu machen.

Mit dieser einfachen Konzentrationsübung trainierst du das genaue Arbeiten, das in der Schule oft so wichtig ist.

### Hier noch ein paar Tipps für mehr Konzentration im Unterricht:

- Räume nach jeder Schulstunde alles vom Tisch, was du für die nächste Schulstunde nicht benötigst.
- Lege alle Arbeitsmaterialien bereit, die du für die folgende Stunde brauchst.
- Schaue die Lehrkraft oder die Schüler an, die zum Unterricht etwas beitragen, und höre genau zu.
- Melde dich regelmäßig, so dass du in jeder Stunde mindestens einmal drankommst.
- Auch wenn jemand stört, achte auf den Unterricht.
- Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke sie wieder auf den Unterricht.
- Wenn du merkst, es fällt dir immer schwerer, dich noch zu konzentrieren: mache eine Faust und spanne die Muskeln an; zähle leise bis 6 und lass wieder locker. Wiederhole bei Bedarf.

Zusammenstellung: Christine Trost-Erhardt, Uli Weizbauer

Quelle: Endres, Wolfgang: Lernmethodik (diverse Werke, erschienen im BELTZ Verlag).

LAYOUT: Michael Petters mit Illustrationen von SchülerInnen der Klasse 6b