

VORAUSSETZUNGEN FÜR OPTIMALES LERNEN

1. **Geeigneter, eigener Arbeitsplatz** ohne Ablenkungen (Fotos, Spiele, Fernseher, Radio o. ä.,...)
2. Auf das **Lernen einstellen**: Konzentrations- und Entspannungsübungen einsetzen, Rituale ausführen.
3. **Lerntyp beachten**:
 - Akustischer Lerntyp: Gesprochenes wird leichter behalten
 - Visueller Lerntyp: Gesehenes, Gelesenes wird leichter behalten
 - Motorischer Lerntyp: Gemachtes, Erlebtes wird leichter behalten→ Kombination der Lerntypen ist empfehlenswert.
4. **Arbeitszeit einteilen**: Leistungshoch am Vormittag, lange Mittagspause und anschließend wieder Lernphasen.
5. **Arbeitsstoff** in Etappen einteilen: mit „to-do-list“ abhaken (fördert die Motivation, selbstverstärkend – Eigenlob).
6. **Pausen** machen: 5-Minuten-Pause nach kurzen Lernzeit-Intervallen, bei längeren Lernphasen auch längere Pause.
7. **Wiederholungen** des Lernstoffs **mindestens drei Mal**: erst dadurch kann der Inhalt langfristig verankert werden.
8. Eigene, persönliche **Hilfsmittel** einsetzen: Plakate, Spickzettel (für den visuellen Lerntyp, rituelle Bewegungsabläufe (motorischer Lerntyp) bzw. eigene Eselsbrücken herausfinden.
9. **(„Hirn“-)Nahrung und Bewegung**: Nüsse (Vitamin B), Müsli zum Frühstück, bei Müdigkeit Wasser trinken, gekühltes Joghurt essen und Bewegung machen (Strecken, Dehnen,...).
10. **Grundlegend: Gutgelaunt** lernt man leichter! Einfach viel Sonne, Licht (Freisetzung von Glückshormonen) und viel frische Luft (Sauerstoff hält munter) tanken und viel lachen. !