

Lerntraining

für Schüler am Gymnasium von morgen



ZUSAMMENGESTELLT
VON
MICHAEL SCHUSTER
STAATLICHER SCHULPSYCHOLOGE FÜR GYMNASIEN

IM JUNI 2005

Vorwort

„Warum hast du dir so viel Arbeit gemacht? - Das lesen die doch eh nicht!“

Dies sagte mir ein Kollege in den letzten Sommerferien, als ich schon auf S. 19 dieses Skripts war. Da es zum Aufhören zu spät war, habe ich also meine Arbeit fortgesetzt. Doch immer wieder kam mir dieses Kollegenzitat in den Sinn. Ob er nicht doch Recht hat? Bestimmt, dachte ich manchmal. Doch der Idealist in mir hat mich wieder etwas beruhigt. Nicht so bald aufgeben, dachte ich. „Bald“, das sind ca. 4 Jahre Praxiserfahrung mit dem Thema „Lernen lernen“. 4 Jahre, in denen ich lernen musste, dass die Theorie des „Lernen lernen“ leider nur wenig zu tun hat mit der alltäglichen Praxis. Das liegt wohl an einer sehr speziellen Eigenschaft des deutschen Durchschnittsschülers. Er lernt offensichtlich nur dann richtig engagiert, wenn er bereits mit dem Rücken an der Wand steht. Leider ist es zu diesem Zeitpunkt oft zu spät noch mit grundsätzlichen Lerntechniken etwas verbessern zu wollen. Meist müssen Nachhilfelehrer dann (mehr oder weniger erfolgreich) den „Retter in der Not spielen“. An den Ursachen des Scheiterns wird jedoch kaum gearbeitet...

Schulpsychologen versuchen daher präventiv (vorbeugend) zu arbeiten, indem sie Kurse zum „Lernen lernen“ anbieten. Doch auch diese bringen kaum den erwünschten Erfolg, da Schüler zusätzlich am Nachmittag Zeit investieren müssen und sie meist noch nicht mit dem Rücken an der besagten Wand stehen.

Je länger man also darüber nachdenkt, desto klarer wird einem, dass nur die Schüler erfolgreich das „Lernen lernen“, die den Präventionsansatz verstehen und sich hinsichtlich ihres Arbeitsverhaltens verbessern wollen. Dieses Skript soll daher ein Leitfaden für all diejenigen sein, die Lust darauf haben, mit einer (hoffentlich) kurzweiligen Lektüre von ca. 25 Seiten an ihrem Lernerfolg zu arbeiten.

Ob mein Kollege nun Recht hatte oder nicht, wird sich zeigen. Wenn du als Schüler (nach der Lektüre) der Meinung sein solltest, dass dieses Skript hilfreich bzw. nicht hilfreich ist, dann würde ich mich über eine kurze Feedback-email sehr freuen ...

Kontaktadresse:

Michael Schuster

Email: Schulpsychologe@t-online.de

	Seite
<u>Vorwort</u>	
I. Grundeinstellung	1
II. Rahmenbedingungen	2
1. Arbeitsplatz.....	2
2. Die „optimale Hausaufgabe“	3
3. Konzentration & Mitarbeit.....	5
III. Lerntheorie.....	6
1. Lernen mit allen Sinnen.....	6
2. Das Gedächtnis.....	7
3. Die Aktivierung der rechten Gehirnhälfte.....	7
4. Lern- und Gedächtnishemmungen.....	8
IV. Umgang mit Texten in 5 Stufen.....	9
V. Vokabeln lernen.....	10
VI. Referatetechniken.....	11
VII. Lerntechniken – ABC.....	13
VIII. Soziales Lernen.....	23
1. Wehren gegen großen Einfluss einzelner Mitschüler.....	23
2. Wehren gegen großen Einfluss von Gruppen.....	23
3. Integration neuer Mitschüler.....	24
4. Konfliktgespräche mit Lehrern.....	25
5. Sinnvolle Freizeitgestaltung.....	26
6. Konsumhaltung von Schülern.....	26
7. Emotionale Intelligenz entwickeln.....	26
8. Schulumwelt aktiv mitgestalten.....	26
9. Verhaltensregeln für eine Gemeinschaft.....	27
10. Kommunikation mit Lehrern	28
IX. Quellenverzeichnis	30

I. Grundeinstellung

Willst du überhaupt etwas verändern?

Wenn du wirklich etwas positiv verändern willst, musst du auch an deiner Grundeinstellung arbeiten. Nur so lassen sich die von dir über Jahre perfekt entwickelten (negativen) Verhaltensweisen, die einen Lernerfolg immer wieder verhindern, angehen und im Idealfall beseitigen.

Dazu ist es zunächst notwendig, zu überlegen, welche Umstände und Verhaltensweisen dich bisher von der Realisierung deiner Ziele (z.B. Lernerfolg) abhalten konnten (→ Liste).

Analyse der Vergangenheit

„Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll!“ „Das hängt davon ab, wohin du möchtest“, sagte die Katze. „Ach, wohin ist eigentlich gleich“, sagte Alice. „Dann ist es auch egal, wie du weitergehst“, sagte die Katze.

aus: „Alice im Wunderland“ von Lewis Carroll

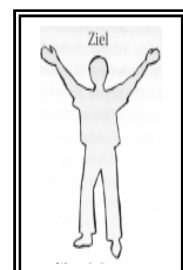
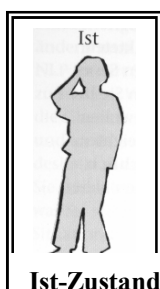
Hast du keine Ziele mehr?

Die hier beschriebene Ziellosigkeit ist charakteristisch für viel Menschen bzw. Schüler.

Schalte deshalb nun in den „Vorwärtsgang“, entwickle neue Ziele und – realisiere sie!

Acht Schritte zur Veränderung

1. *Setze dir ein attraktives Ziel!*
2. *Mach dir ein Bild von dir selbst im Ziel!*
3. *Formuliere dein Ziel positiv!*
4. *Achte darauf, dass du das Ziel durch eigenes Handeln erreichen kannst!*
5. *Ändere den Weg zum Ziel, nicht das Ziel!*
6. *Hab Geduld mit dir selbst! Gib dir ausreichend Zeit für Veränderung!*
7. *Überwinde Zweifel durch praktisches Tun!*
8. *Prüfe deine Eigenmotivation!*



II. Rahmenbedingungen

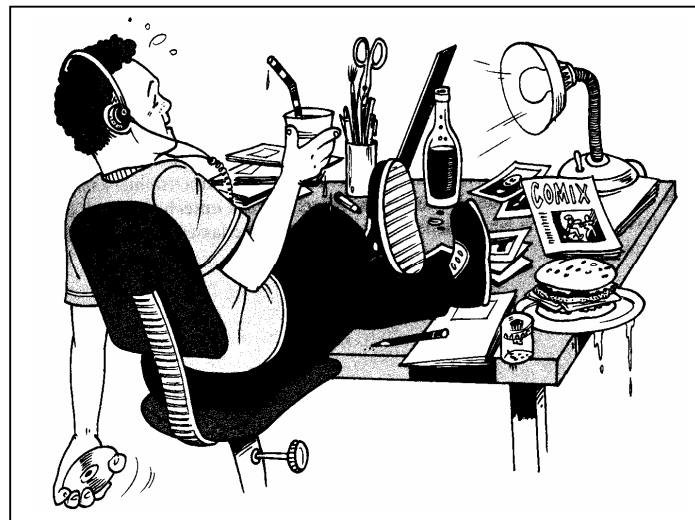
Äußere Faktoren sind auch wichtig!

Bist du dir darüber im Klaren, dass Lernerfolg auch von (scheinbar unwichtigen) zahlreichen äußeren Faktoren abhängig ist?

Zur Erinnerung hier einige Vorschläge zur Verbesserung bzw. Optimierung:

1. Arbeitsplatz

Durchaus „locker und flockig“, aber nicht ideal:



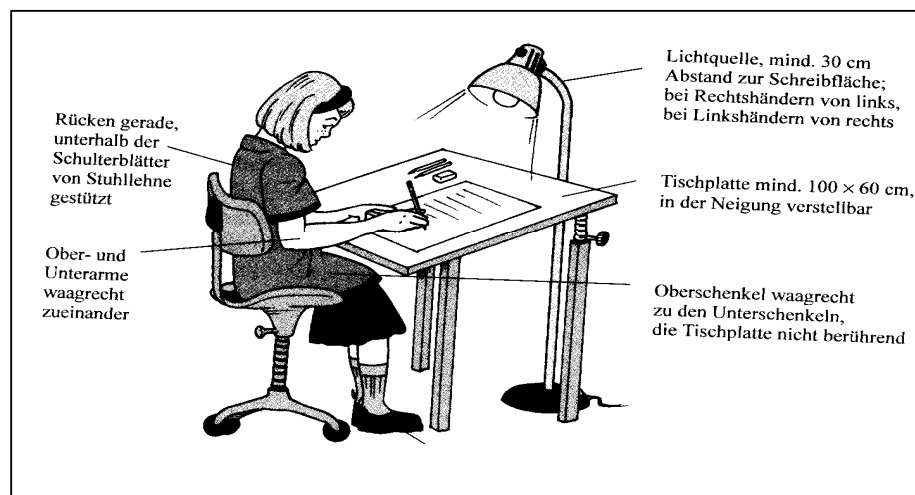
Zufall, dass hier ein Junge abgebildet wurde?

Statt Burger und Cola sollten eher Duden, Lexikon und Wörterbuch griffbereit sein!

Hier nun ein **optimaler Schreibtisch**:

Zufall, dass hier ein Mädchen abgebildet wurde?

Zusätzliche Wandfläche (Pin-Wand, Magnettafel) verhilft dir zu optimaler Übersicht



Übrigens sollte der evtl. schreibtitische PC nicht am Lernen hindern (Spiele, Internet, usw.), sondern als Infoquelle bzw. kreative Hausaufgabenhilfe dienen. Mit einem Farbdrucker erzielst du professionelle Ergebnisse, die sich oft auch in der Note spiegeln.

z.B. bei Tabellen oder Texten mit Grafik

2. Die „optimale Hausaufgabe“

**Ohne Plan,
bleibst du
lahm!**

Leider verlangt die optimale, also bestmögliche Hausaufgabe viel mehr bewusste Planung, als du vielleicht annimmst, sondern auch noch eine „neue Sichtweise“ der Bedeutung deiner Hausaufgabe als solcher.

**Kannst du
umdenken?**

a) Grund-Voraussetzungen

Die Hausaufgabe kann nur der/die optimal erledigen, der/die...

- ...weiß, was im Unterricht passiert ist*
- ...weiß, was überhaupt auf ist (Notiz?)*
- ...begreift, dass die Hausaufgabe der Vertiefung des Gelernten dient.*
- ...sie nicht nur für den Lehrer macht*
- ...sie gründlich erledigt*
- ...weiß, dass es nicht reicht, sie nur zu „haben“*

**Das Aufga-
benheft dient
dir, nicht dem
Lehrer!**

b) Die Planung der Hausaufgabe

Obwohl die Planung der Hausaufgabe etwas sehr Grundsätzliches ist, gelingt sie nur den wenigsten Schülern. Die meisten folgen eher einem willkürlichen Lust- und Launeprinzip:

**Gelingt sie
dir etwa?**

**Ein fataler
Teufelskreis
entsteht!**

„Was haben wir schnell wieder in Mathe auf?“
„Na, ja, kann ich ja auch noch morgen machen!“
„...oder noch schnell vor Bio...“
„...oder gar nicht!“
„...ist ja eh wurscht!“
„...der merkt`s ja eh nicht!“
„...was juckt mich schon der dritte Strich?“
„...der kann mich einfach nicht leiden!“
„...bei dem mach` ich gar nix mehr!“
„...dann bleib` ich halt sitzen!“

**In der
Regelmäßig-
keit liegt ein
Schlüssel zum
Erfolg!**

Deshalb ist es für dich wichtig, einen Arbeits- und Freizeitrythmus zu finden, der deiner Hausaufgabe ihren angemessenen zeitlichen Rahmen ermöglicht. Dabei ist es weniger wichtig, wann am Nachmittag, als vielmehr dass und wie du deine Aufgaben erledigst.

Ein Lern- und Freizeitplan für den Nachmittag, in den du deine festen schulischen und privaten Aktivitäten einträgst, sollte dabei eine Erleichterung sein!

(s. nächste Seite!)



Beispiel



= fest verplant



= frei



= unverplant

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
13.00	Bus	Bus	Bus	Bus	Bus	Bus
13.30	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen
14.00						Klavier
14.30		Sport		Deutsch	Englisch	
15.00	Zahn- arzt	Sport		Mathe	Mathe	
15.30		Sport		Englisch	Deutsch	
16.00				Klavier		Aufsatz
16.30						Aufsatz
17.00	Fußball		Fußball			
17.30	Fußball		Fußball	Bio		
18.00	Fußball		Fußball	Vokabeln	Vokabeln	
18.30						

An diesem Beispiel siehst du (**Mo-Mi**), wie dein Plan zunächst aussieht, wenn du **alle Verpflichtungen eingetragen** hast und noch keine Hausaufgaben. Rechts (**Do-Sa**) siehst du, wie nach Eintrag der Hausaufgaben **Freiräume entstehen**, die du genießen darfst! Klar, wenn die Räume an manchen Tagen zu eng werden, musst du **Hausaufgaben verschieben**, im schlimmsten Fall am Wochenende bereits vorarbeiten!

Beachte!

Solltest du vor lauter Aktivitäten keine Zeit mehr zum Lernen haben, solltest du evtl. deine Freizeitaktivitäten etwas einschränken, auch wenn's schwer fällt!

- in deinem Interesse!

Tipp 1:

Sag deiner Familie, wann du unbedingt Ruhe zum arbeiten brauchst!

Tipp 2:

Im Abschnitt über das Gedächtnis steht mehr über das richtige Wiederholen

c) Die Durchführung der Hausaufgabe (10 Punkte)

Auch während der Hausaufgabe haben Strategen deutliche Vorteile. Variationen sind dabei immer erlaubt, manchmal sogar erforderlich.

In Pausen:

Lüften
Zurücklehnen
Durchatmen

Muskeln erst
anspannen,
dann wieder
loslassen =
Entspannung

evtl. trinken,
Obst essen

- 1) *Ablenkungen vorbeugen (Hund, PC, usw.)*
- 2) *Arbeitsmaterialien bereit legen*
- 3) *Schriftliche und mündliche HA abwechseln*
- 4) *Mit etwas leichtem anfangen => Vokabeln*
- 5) *Zeit immer im Auge behalten („Trödle ich?“)*
- 6) *Kurze Pausen einlegen (kein TV, PC!)*
- 7) *Mündliche Hausaufgaben ernst nehmen*
- 8) *Wiederholen von Hefteinträgen/Vokabeln*
- 9) *Nachschlagewerke benutzen*
- 10) *Schulbuch ins Lernen einbinden*

Tipp 3: Abends „kreuz und quer“ abfragen lassen

Tipp 4:

Mach Dir dein „schlechtes Buch“ zum Freund!

3. Konzentration & Mitarbeit

Die Zeit vergeht sehr langsam, wenn man nicht aufpasst!

Im Unterricht selbst verpassen (aus Lehrersicht) viele Schüler leichtfertig die Chance, bereits im Unterricht etwas/viel zu lernen.

Dies liegt aber selten an einer echten (organisch bedingten) Konzentrationsstörung. Vielmehr hat der Grad ihrer Aufmerksamkeit etwas mit Interesse/Lust und dem Unterrichtsstil des Lehrers zu tun.

Seltsam?

3 Stunden Konzentration am Computer sind für Schüler selten ein Problem!

Die Zeit vergeht langsam, wenn man nur zuhört!

Da es aber den allzeit interessanten Lernstoff und den Lehrer, der dich ständig motiviert kaum gibt (und schon gar nicht 10 oder mehr davon!), wirst auch du auf etwas angewiesen sein, was man „Selbstmotivation“ nennt.

Kannst auch du dich selbst motivieren?

Die Zeit vergeht schneller, wenn man mitdenkt!

Um dich selbst zu motivieren musst du lernen, dich grundsätzlich flexibel auf neue Inhalte, Lehrer, Methoden, usw. einzustellen und die **Inhalte für dich persönlich nutzbar zu machen**. Nur Gegenstände und Personen, auf die du dich wirklich „einlässt“, werden dich schließlich auch begeistern können.

Sich „einlassen“ heißt:

- 1) *Aufmerksames Zuhören*
- 2) *Kritisches Nachfragen bei Unklarheiten*
- 3) *Beteiligung am Unterrichtsgespräch*
- 4) *Ignorieren von Störfaktoren (Mitschüler)*
- 5) *Anfertigung von Notizen (= Lernhilfe)*
- 6) *Erfassen der Hausaufgabe*

Denk an deine neuen Ziele!

Konzentration und gute Mitarbeit bringen Dich ein großes Stück näher!



„Nebenwirkungen dieser neuen Einstellung“

Die Zeit vergeht am schnellsten, wenn man mitmacht!

- Lernen „schon“ in der Schule
- Weniger Zeit nötig für Hausaufgabe
- Lernen zu Hause fällt leichter => Gedächtnis bekommt Wiederholungen
- (Sehr) Gute Mitarbeitsnoten
- Positiver Eindruck bei Lehrer/-in
- Zügigeres Unterrichtstempo möglich
- Mehr Lust auf Unterricht, Hausaufgabe
- Bessere schriftliche Leistungen möglich
- Zunehmende Selbstmotivation
- Zunehmendes Wissen & Selbstbewusstsein

Gute Mitarbeit ermöglicht dem Lehrer auch „Spaß“ zu haben. Er freut sich dann auf seine Klasse!

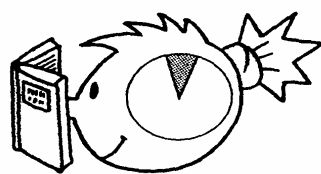
III. Lerntheorie

1. Lerne mit allen Sinnen, denn wir behalten beim

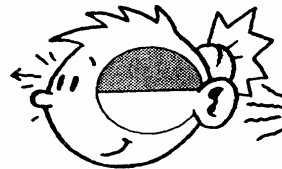
Beachte:

Egal welcher Lerntyp du zu sein glaubst, versuche ein „Allrounder“ zu werden!

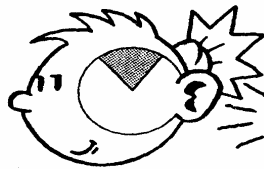
Notizen, Zeichnungen, Tabellen, Kurzreferate, Tonbänder, werden Dir in jedem Fall immer eine Hilfe sein!



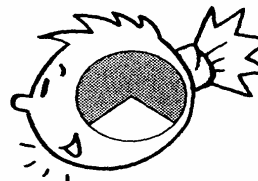
LESEN : 10 %



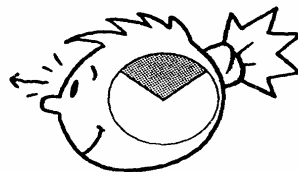
HÖREN UND SEHEN: 50 %



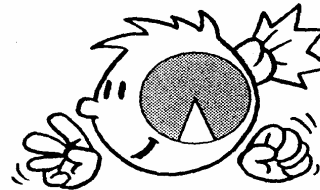
HÖREN: 20 %



MIT EIGENEN WÖRTERN
WIEDERGEHEN: 70 %



SEHEN: 30 %



SELBER AUSPROBIEREN:
90 %

Konsequenz 1:

Lesen heißt nicht Lernen! Nur ca. 10% bleiben!

Nach dieser Erkenntnis ist es leider vorbei mit der Ausrede:

„Ich habe mir mein Heft doch mehrfach durchgelesen und gelernt!“

Viele Schüler kennen das Gefühl. „Jetzt habe ich den Text dreimal gelesen, jetzt müsste ich das aber eigentlich „können“!“ Oft ein schlimmer Trugschluss, wie sich am nächsten Morgen in der Abfrage herausstellt! Von „Können“ oder gar Wissen kann keine Rede sein. Kaum etwas von all dem Gelesenen landet überhaupt im Langzeitgedächtnis. (s.u.).

Konsequenz 2:

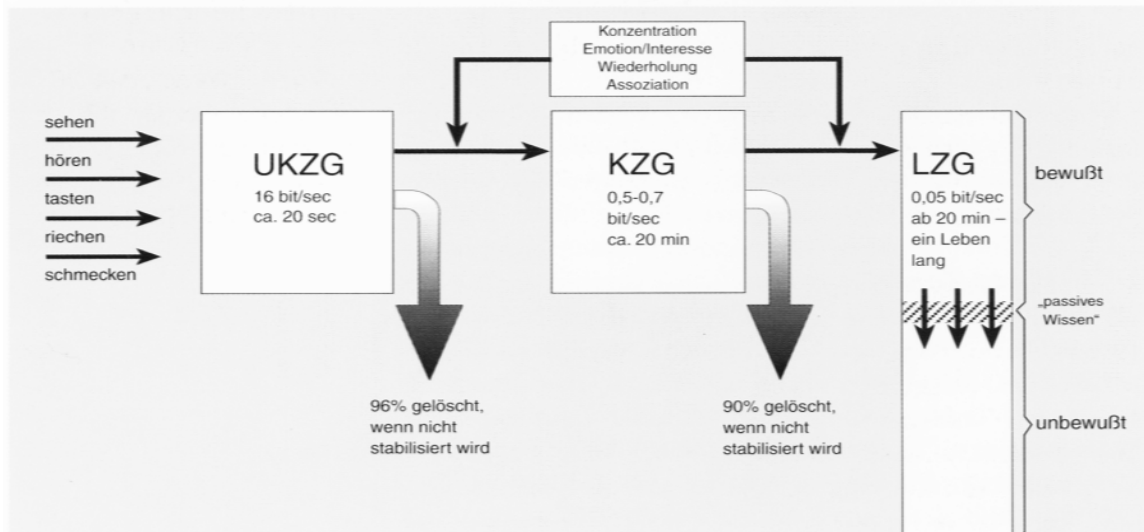
Verbalisieren von Gelerntem – 70% bleiben!

Nur was Du ohne Ablesen erklären kannst, hast Du wirklich gelernt bzw. verstanden. Darum ist es wichtig, alles Gelernte hinterher mit eigenen Worten zusammenfassen zu können. Dies solltest Du zunächst alleine für Dich üben, später Dein echtes „Können“ evtl. an einem Zuhörer testen. Lerne also so, als müsstest Du ein Referat halten! In der Ex oder Schulaufgabe kannst Du dann bereits mit eigenen Worten formulieren, während die anderen auswendig Gelerntes erst mühsam umformulieren müssen!

Anmerkung des Autors:

Die tatsächliche Berücksichtigung von Konsequenz 2 erscheint mir persönlich als wichtig(st)er Faktor für eine echte **Leistungssteigerung!**

2. Gib deinem Gedächtnis eine Chance



Alle Dinge, die Du aufnimmst, landen zunächst im **Ultrakurzzeitgedächtnis**. Dort verbleiben die Infos aber **nur für 20 Sekunden!** Nur ca. **4%** des ursprünglich aufgenommenen gelangen dann automatisch ins **Kurzzeitgedächtnis**. Dort verbleiben die Infos aber **nur für 20 Minuten!** **90 %** davon werden ebenfalls gelöscht, wenn es nicht stabilisiert/ wiederholt wird. Nur der Rest landet schließlich im **Langzeitgedächtnis**, wo es bleibt, aber ins Unbewusste abrutschen kann.

Typ 4:

Die magische Zahl Lautet 20!

⇒ Wiederholungen beim Lernen einplanen!

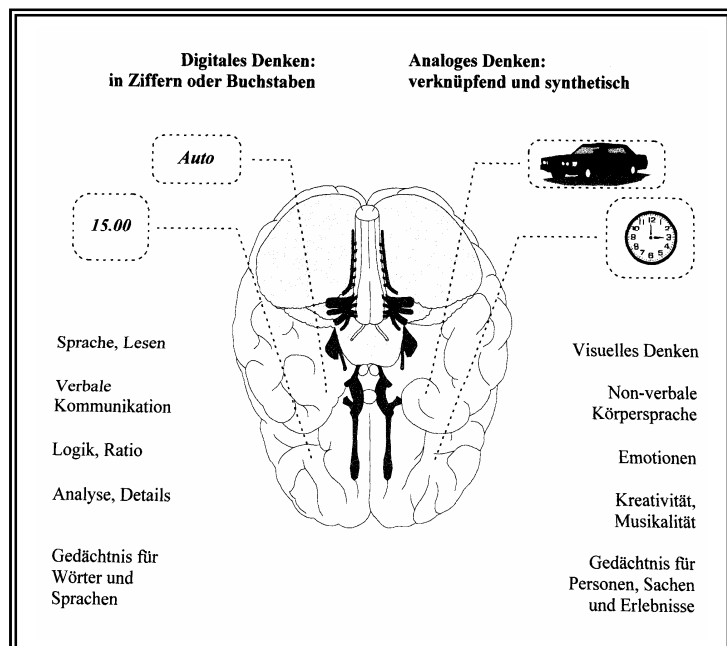
3. Gib deiner rechten Gehirnhälfte eine Chance

Am Gymnasium wird das Lernverhalten von Schülern leider meist recht einseitig von der **linken Gehirnhälfte** (Sprechen, Lesen, usw.) **dominiert**.

Viel zu wenig wird das Potential der **rechten Gehirnhälfte** aktiviert, die auf das verknüpfende, bildhafte Denken spezialisiert ist!

Um sie besser zu **aktivieren** solltest du mit Bildern, Tabellen, Grafiken, also (kreativen) **Übersichten und Strukturierungstechniken** aller Art arbeiten!

Es lohnt sich!



IV. Umgang mit Texten in 5 Schritten

	Du fragst dich...	Vorgehen
1. Text überfliegen	Worum geht es?	Stichwörter sammeln
2. LESEN	Was verstehe ich nicht?	Unbekanntes (farbig) anstreichen
3. Unbekanntes klären	Wie bekomme ich Infos?	Nachschlagen/-fragen => Atlas, Duden, usw.
4. LESEN	Was ist wichtig?	Absätze markieren Wichtiges markieren Überschriften finden
5. Zusammenfassung	Wie verbinde ich meine Notizen?	Überschriften sinnvoll verbinden

Beispiel: Thomas bearbeitet einen Textauszug

Der kleinste türkische Nationalpark Kus Gölü ist zugleich der bekannteste. Nur 64 ha groß befindet sich das Vogelparadies im Hinterland von Erdek. Das Gebiet ist jährlich Rast- und Brutplatz von zwei bis drei Millionen Zugvögeln. Professor Kosswig, ein deutscher Emigrant, hat mit seiner Frau Leonore 1938 das Vogelparadies entdeckt. Die Kreisstadt Bandirma veranstaltet jährlich im Juni ein einwöchiges Festival mit Symposien zugunsten des Vogelparadieses. (64 Wörter)

1. Thomas überfliegt den Text und merkt/notiert sich folgende Stichwörter:

Vogelparadies, Türkei, deutscher Professor, Festival

2. Thomas liest den Text und markiert die unbekanntesten Wörter:

Der kleinste türkische Nationalpark Kus Gölü ist zugleich der bekannteste. Nur 64 ha groß befindet sich das Vogelparadies im Hinterland von **Erdek**. Das Gebiet ist jährlich Rast- und Brutplatz von von zwei bis drei Millionen Zugvögeln. Professor Kosswig, ein deutscher **Emigrant**, hat mit seiner Frau Leonore 1938 das Vogelparadies entdeckt. Die Kreisstadt **Bandirma** veranstaltet jährlich im Juni ein einwöchiges Festival mit **Symposien** zugunsten des Vogelparadieses.

3. Thomas schlägt die unbekanntesten Wörter im Lexikon bzw. Atlas nach und findet einiges heraus:

Bandirma = Nordtürkei

Emigrant = Auswanderer

Symposien = wissenschaftliche Tagungen;

Erdek = ?

4. Thomas liest, teilt den Text in 4 Sinnabschnitte und gibt je eine Überschrift

- (1) Der kleinste türkische Nationalpark ist zugleich der bekannteste. Nur 64 ha groß befindet sich das Vogelparadies im Hinterland von Erdek.
- (2) Das Gebiet ist jährlich Rast- und Brutplatz von zwei bis drei Millionen Zugvögeln.
- (3) Professor Kosswig, ein deutscher Emigrant, hat mit seiner Frau Leonore 1938 das Vogelparadies entdeckt.
- (4) Die Kreisstadt Bandirma veranstaltet jährlich im Juni ein einwöchiges Festival mit Symposien zugunsten des Vogelparadieses.

5. Thomas fasst die Überschriften sinngemäß kurz zusammen

Das von einem deutschen Professor entdeckte Vogelparadies Kus Gölü ist der bekannteste Nationalpark der Türkei und wird durch ein jährliches Festival unterstützt. (22 Wörter)

1. Text überfliegen



2. Lesen



3. Unbekanntes klären



4. Lesen



5. Zusammenfassen



**Türkischer Nationalpark
Vogelparadies
dt. Professor
Festival**

V. Vokabeln erfolgreich lernen

FLEIß
SCHRIFTLICHES ÜBEN
EFFEKTIVE STRATEGIEN
WIEDERHOLUNG
ZUSÄTZLICHES LERNMATERIAL
LERNWEGEVARIATION

a) Fleiß

Der Fleiß beim Vokabellernen tritt bei vielen Schülern leider nur punktuell vor Exen und Schulaufgaben auf. Schaut man sich jedoch die wirklich guten Schüler einer Klasse an, fällt sofort auf, dass sie ihre Vokabeln regelmäßig einschreiben, lernen und wiederholen. Und du?

b) Schriftliches Üben

Vokabeln in den modernen Fremdsprachen nur mündlich, z.B. mit der bequemen „Abdecktechnik“ im Wortschatz, zu lernen ist in den ersten Jahren keineswegs ausreichend. Nur wer viel schreibt, hat langfristig eine Chance. Ein Karteikasten ist nur der Anfang...

c) Effektive Strategien

- Die Vokabeln von links nach rechts **und** umgekehrt lernen
- **Portioniere** deine Vokabeln (max.) in 10er-Pakete
- **Vokabelkartei** anlegen für die schwierigsten Wörter einer Unit
- Im Vokabelheft Buch-**Reihenfolge** der Vokabeln **umdrehen**
- Im Vokabelheft schwierige Wörter **farbig** markieren
- Beim Erstellen einer Vokabelliste (evtl. auch im Vokabelheft) die **schwierigsten** beiden Wörter herausuchen und jeweils an den **Anfang** und an den **Schluss** stellen, evtl. farbig markieren

d) Wiederholung

Beginne deine Hausaufgaben mit den neuen Vokabeln. **Wiederhole sie frühestens nach 20-30 Minuten** (dies gilt auch für das Abfragenlassen!), am besten am Ende der Hausaufgaben. Erst eine kurze Wiederholung am Abend wird wohl alle Vokabeln ins Langzeitgedächtnis bringen.

e) Zusätzliches Lernmaterial

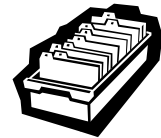
Nutze **gute Wörterbücher** (nicht zu klein; z.B. von PONS) und Lexika. Besorg dir die Kassetten/**Computersoftware** zu deinem Schulbuch. Außerdem solltest du mal im **Buchhandel** die vielen Lernhilfen sichten.

f) Lernwegvariation

Lesen (Schulbuchttexte, **Kurzgeschichten**, usw.), Kassetten anhören, **Selbst- oder Fremddiktate** durchführen (Extra-Mikro nicht teuer!).

Fleißige Schüler als „uncool“ hinzustellen ist oft eine nötige Überlebens-Strategie des „faulen“ Schülers.

Der Vokabelkasten – für den Schüler ein „Fluch“, für das Gedächtnis ein „Segen“!



Anmerkungen des Autors:

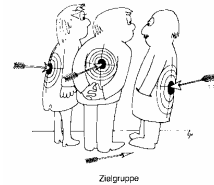
1) Schüler üben Vokabeln nach meiner Erfahrung viel zu wenig vom Deutschen ins Englische!

2) Zum Üben der Vokabeln bietet es sich an, die neuen Vokabeln in witzigen Kurzgeschichten miteinander zu verketten. So werden sie in einen natürlichen Kontext gebettet. → **Siehe auch bei Lerntechniken!**

VI. Referatetechniken

6 Phasen der Vorbereitung einer Präsentation

- I. **Thema genau festlegen**
- II. **Ziel des Referats festlegen**
- III. **Zielgruppe muss berücksichtigt werden**
- IV. **Inhalt muss**
 - 1) gesammelt und selektiert werden
 - 2) komprimiert werden
 - 3) **visualisiert** werden



V. Ablauf

ERÖFFNUNG

- 1) Begrüßung
- 2) Nennung von
 - a) Anlass
 - b) Ziel
 - c) Thema
 - d) Fahrplan (= was hat ich vor)



HAUPTTEIL

- 1) Einstieg gut wählen
- 2) Überleitungen elegant
- 3) **Karteikarten** verwenden (Din A 5) => wie Moderatoren im TV
- 4) Folien einsetzen
 - ⇒ **schwarz, blau** als Textfarbe
 - ⇒ **rot, grün** als Markierungsfarbe
 - ⇒ Overhead vorher prüfen (nicht dauern laufen lassen!)
- 5) Sprachniveau der Zuhörer beachten
- 6) beim Reden beachten
 - ⇒ **3-A Technik** (Anschauen, Aufschauen, Ansprechen)
 - ⇒ Folgende **5 Verständlichmacher** beachten:

Ohne Blick wenig Glück



1. **Ich spreche langsam**
2. **Ich mache kurze, überschaubare Sätze**
3. **Ich schenke den Zuhörern Pausen**
4. **Ich habe Blickkontakt (Augen = Spiegel der Seele)**
5. **Ich spreche mit ansprechender Lautstärke**



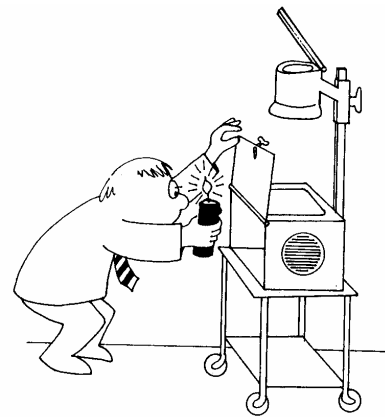
- 7) **Definitionen, Fachbegriffe** erläutern
- 8) Bewegung ja – Hektik nein
 - ⇒ Arme auf der positiven Ebene bewegen
 - = oberhalb der Gürtellinie
 - ⇒ natürliche Bewegungen
- 9) Selbst **keine Zweifel formulieren**
- 10) evtl. Überraschungseffekte einbauen
- 11) evtl. interaktive Elemente einbauen (kommt gut beim Lehrer an!)

SCHLUSS

- 1) **Zusammenfassung**
- 2) Persönliche Stellungnahme/abschließende Bewertung
- 3) evtl. Zitat
- 4) evtl. Kurzquiz

VI. Gute Organisation abhängig von

- 1) Ort/Raum/Sitzordnung
- 2) Medien
- 3) Zeitpunkt/Dauer/Pausen
- 4) **Handout** für die Zuhörer



- ⇒ Übersichtlich
- ⇒ informativ
- ⇒ optisch ansprechend (evtl. Fotos, Tabellen, Grafiken, usw.)
- ⇒ **Literatur-/Internethinweise** auf dem Blatt

- 5) Persönlicher Vorbereitung



VII. Lerntechniken-ABC

Anfangsbuchstabenmethode

Lange Lernlisten, Aufzählungen (z.B. im Bioheft) lassen sich leichter merken, indem man die ersten Buchstaben zu einem beliebigen Wort, einer Abkürzung oder einem witzigen Satz zusammensetzt. Weniger Lerneinheiten (hier: aus 3 wird 1!)

z.B.

- a) Weisser Hai
- b) Mörderhai
- c) Blauwal

Merke dann z.B.:

BMW oder als Satz
„Wim Macht Blau“



Ärgerzettel

Worüber du dich besonders geärgert hast, schreibst du auf einen Zettel. Nimm den Zettel in die Hand, balle eine Faust und zerdrücke deinen Ärger => Papierkorb!

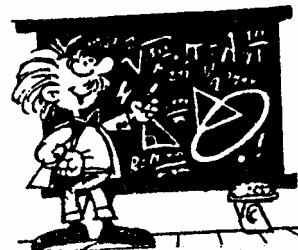
Assoziieren

Bei dieser Technik geht es darum, für dich scheinbar sinnlose oder abstrakte Dinge mit Phantasie in deine Welt zu übertragen und mit einem Bild deiner Wahl zu versehen, welches du wieder abrufen kannst.

z.B. wenn du dir das schwere englische Wort „**sophisticated**“ merkst als „**die clevere Sophie**“, vielleicht ein Mädchen, das du kennst.

Einsteinmethode

Hier geht es um ein Training/Lernen im Stehen (größere Hirnleistung!). Egal ob bei einem Lernspaziergang (Gedichte), einem Aufsatz am Stehpult (wie Goethe), oder kreativ an einer Wand-Tafel (wo Einstein seine Ideen sprudeln ließ).



Fehlerstrichliste

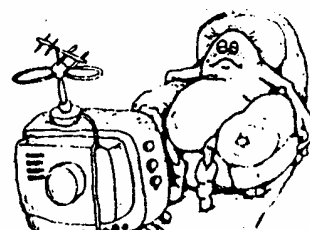
Sinnvolle Methode für selbstkontrollierte Fehlerkorrekturen. Nimm also regelmäßig deine Exen und Schulaufgaben, unterscheide verschiedene Fehlerarten in einer Tabelle und - lerne aus deinen Fehlern!

z.B. aus einer Ex in E.:

Vokabelfehler	6
Großschreibung	2
Zeitfehler	3

Fernsehen

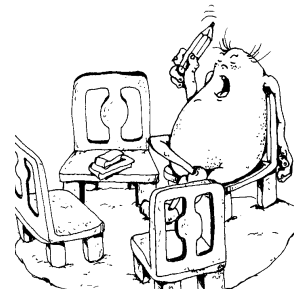
ist zwar keine Lerntechnik, hält aber oft vom Lernen ab. Sei (auch hier) wählerisch, wenn man dir Schrott anbietet. Einfach Knöpfchen drücken, sonst kommt irgendwann dein ganzer Zeitplan durcheinander. (Bei Dokumentationen, Nachrichten, Sprachsendungen, und Reportagen solltest du nicht sofort weiterzappen.)



Fortsetzung Lerntechniken – ABC

Gardinenpredigt

Heißer Tipp von Seneca (4 v. – 65 n. Christi): Durch Lehren lernen wir! Häufig begreifen wir etwas oder werden von etwas begeistert, wenn wir versuchen, es jemand zu erklären (z.B. Kinofilm, Buch, o.ä.). Falls du zu Hause keine Zuhörer für deinen Lernvortrag hast oder willst, tut's auch die Gardine.



Gedankenstopp & Selbstinstruktion

Methode nach Meichenbaum. Mehr Konzentration (HA) und weniger Prüfungsangst durch eine Art **inneren Dialog**:

Störende Gedanken werden gestoppt oder verdrängt (solche wie „ich hasse Hausaufgaben“ oder „ich bin eh zu doof für Mathe“).

Sie werden ersetzt durch **klare Selbstanweisungen**, wie z.B. „erst lerne ich Vokabeln“ oder „ich löse erst Aufgabe 3, die liegt mir.“

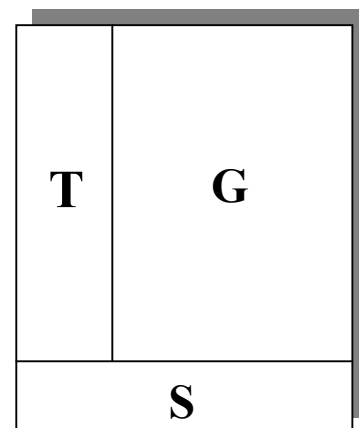


GTS – Notizgerüst nach Spezialrezept

Learning by doing: Was du selbst (mit eigenen Worten) strukturiert hast, prägt sich am deutlichsten ein. Aus Heften oder schlechten Kopien von anderen lernt sich umso schlechter. GTS bedeutet:

G = Grundnotiz **T** = Top-Begriffe **S** = Sammelfeld

Fertige also eine kurze Unterrichts- bzw. Lernmitschrift mit Struktur an. Ins T-Feld kommen alle wichtigen/neuen Begriffe. Im G-Feld notierst du die wichtigsten Erkenntnisse der Stunde/des Lernmaterials. Ins S-Feld kannst du Definitionen, Regeln, Arbeitsaufträge, die Hausaufgabe, o.ä. schreiben.



Hirnjogging

Hier geht es um ein Training deines Gehirns (erfolgt bei jedem effektiven Lernprozess). Nach neusten Untersuchungen reichen 10 Minuten täglich um die Merkfähigkeit schon nach 2 Wochen um bis zu 20% zu steigern.

Vorsicht: Dieser Effekt funktioniert auch in der umgekehrten Richtung!

Ideal für Hirnjogging:

Rätsel aller Art
Bücher
Memory
Scrabble
usw.

Fortsetzung Lerntechniken - ABC

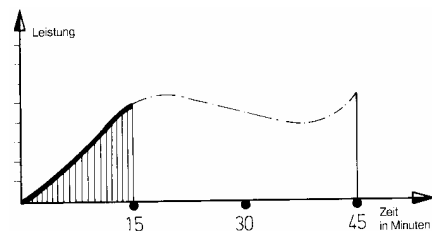
Lernatmosphäre

Für diese bist du sowohl zu Hause als auch in der Schule (mit-)verantwortlich. Dazu gehört zu Hause der gut eingerichtete Arbeitsplatz und das Verhindern von Störungen. In der Schule kannst du das Klassenzimmer und den Unterricht mitgestalten. Gleichgültigkeit ist hier wirklich fehl am Platz. Mach mit!

Auch wenn ihr euch nur zu zweit oder dritt darüber ärgern solltet, dass Mitschüler die Lernatmosphäre permanent zerstören, so solltet ihr euch wehren, von Anfang an – in eurem Interesse!

Lerneinstieg

An der Lern-Leistungskurve kannst du sehen, dass dein Lernmotor erst warmlaufen muss. Beginne daher stets mit etwas Leichtem, wie z.B. Vokabeln eintragen. Dies gilt natürlich auch für Prüfungen.



Lernkarteien

Lernkarteien haben meist alle etwas gemeinsam, nämlich einen Kasten zur Aufbewahrung. Wie viele Fächer dieser nun hat, hängt davon ab, wie viele Wiederholungen du maximal durchführen willst (gut: 5 Fächer). Das Lernsystem ist ganz einfach:

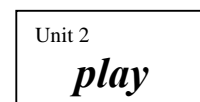
Ins **Fach 1** kommen **neue Lernkarten**, die du lernst und überprüfst. Bei **richtiger Antwort** kommt die Karte ein Fach weiter, also in **Fach 2**. Bei **falscher Antwort** bleibt die Karte in **Fach 1**.

Willst du nun **wiederholen**, nimmst du Karten aus einem **beliebigen** Fach (soweit schon gefüllt). Bei **richtiger Antwort** kommt die Karte **ein Fach weiter**. Bei **falscher Antwort** kommt die Karte zurück in das **Fach 1** (hart, aber sinnvoll!).

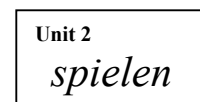
So füllen sich langsam alle Fächer und die **Karten durchwandernden Kasten** bis sie hinten **rausfliegen**, weil sie immer wieder beherrscht wurden. Klaro?

Tipps:

Karten nicht zu klein kaufen
Karten groß beschriften!
Nicht nur gut in den Sprachen
Kasten selber bauen
Ab und zu abfragen lassen
Lektionsnummer auf Karte
2 Farben verwenden => z.B.
z.B. Vorderseite in **rot**



z.B. Rückseite in **grün**



Lernplakat

Oft wird deutlich, dass Schüler, wenn sie mal tatsächlich etwas schriftlich erarbeiten, versuchen, auf viel zu kleinen Zetteln viel zu viele Informationen zu packen. So geht die wichtige Übersicht verloren! Spare kein Papier! Bis zum 5 m-Packpapierstreifen an der Wand ist vieles erlaubt. Sei dann kreativ, verwende viele Farben und arbeite mit Grafiken!

Lernplakate sind geradezu ideal, um darauf einen Lernplan, ein Referat, o.ä. zu erstellen (z.B. als Tabelle). Den Plan dann einfach im Zimmer aufhängen und Abgearbeitetes abhaken. Das motiviert und du weißt immer, wie weit du bist!

Fortsetzung Lerntechniken - ABC

Lesen – wer liest, hat mehr im Kopf

Aktiver und passiver Wortschatz von Schülern wird durch zunehmend passive Freizeitgestaltung (PC, TV) zunehmend eingeschränkt. Lesen fordert eine besondere Art der (kontinuierlichen) Ruhe und Konzentration, auf die sich Schüler leider viel zu selten einlassen. Dabei fördert gerade das Lesen viele Faktoren der Intelligenz.



Markieren

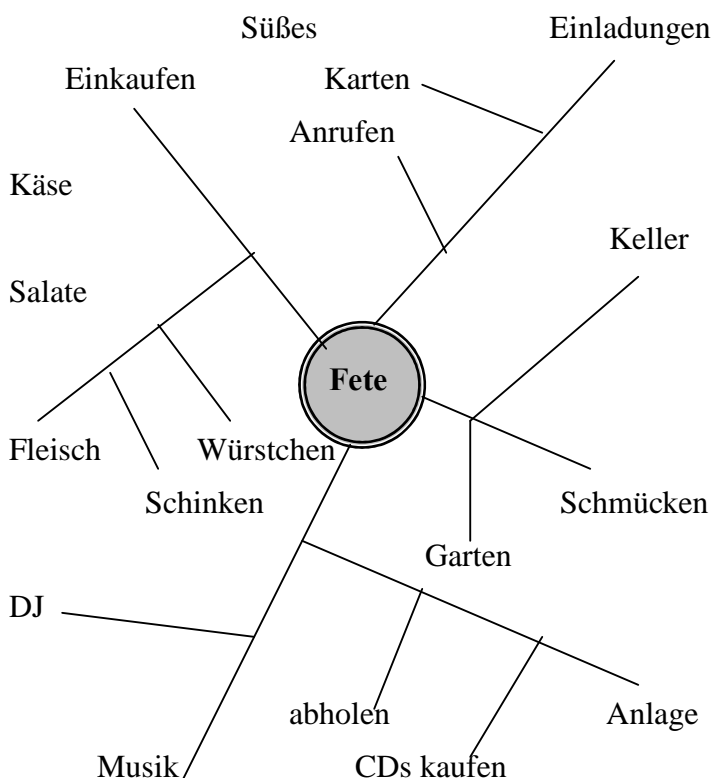
Durch Unterstreichen oder **buntes Markieren** kannst du in Texten und Büchern wesentliche Inhalte deutlich kennzeichnen. Markierte Stellen können in ihrer Summe einen Gesamtzusammenhang darstellen bzw. wieder in Erinnerung rufen (Zeitgewinn in Schulaufgaben!).

Hoffnungslos?

Bei den meisten Schülern scheitert es nicht am Wollen, sondern daran dass sie nur einen Bleistift oder Kugelschreiber parat haben!

Mind-Mapping

Das Mind Mapping ist sozusagen eine Art „Gedankenkarte“. Diese solltest du in der Vorbereitungsphase für ein Referat, einen Aufsatz, ein Lernprogramm oder gar eine Fete aufstellen.



Vorgehen:

Du beginnst damit, das Thema in die Mitte zu schreiben. Dann assoziiert du, was dir so dazu einfällt. Diese Gedanken schreibst du an vom Mittelpunkt wegführende Linien. Zu diesen Gedanken assoziiert du erneut und legst immer neue wegführende Linien an, bis sich eine Art Netz ergibt, das dir genügt. Es gibt kein richtig und falsch. **Du wirst erstaunt sein, wie viel du am Ende gefunden hast!**

Fortsetzung Lerntechniken - ABC

Nachhilfe – eine gefährliche Krücke

Nachhilfe solltest du eigentlich nur bei Anfangsschwierigkeiten, Klassen-, Schul- oder Bundeslandwechsel zum Schließen von Kenntnislücken und vor allem nur vorübergehend bekommen.

Die Nachhilfe ist also nicht dazu da, deine evtl. bestehende Dauerfaulheit zu Hause und im Unterricht auch noch (für teures Geld!) zu belohnen (zumal du dann in der Nachhilfe weiterhin faul bist!).

Die Konsequenz ist meist mangelnde Effektivität (für den Aufwand!) der Nachhilfe und deine zunehmende Unselbständigkeit, Abhängigkeit und Lustlosigkeit.

Falls du aber wirklich überfordert sein solltest, so solltest du rechtzeitig einen Wechsel der Schulart in Betracht ziehen, zu deinem Wohl und dem deiner Umgebung. Ein Wechsel bringt oft Erfolgserlebnisse, die dich wieder neu motivieren können.

Ein 2-Milliarden-Nachhelfemarkt wird deine Probleme auf jeden Fall kaum lösen!

Warum soll sich am Nachmittag ein Lehrer mit dir hinsetzen, wenn du nicht mal deinem Lehrer am Vormittag richtig zuhören willst?



Einige Schüler „beuten“ ihre Eltern gedankenlos mit 2-3 Nachhilfen pro Woche richtiggehend aus, als wäre es das Selbstverständlichste auf der Welt 500-1000 DM pro Monat in sein lustloses Kind zu investieren!

Portionieren von Aufgaben (Lernen mit Plan)

Das Portionieren von Aufgaben kann erst beginnen, wenn du überhaupt weißt, was und wie viel du zu lernen hast, also z.B. wie viele Units und die Vokabeln von x bis y.

Als nächster Schritt gilt es, den Lernstoff (am besten nach Sinnabschnitten) in Portionen aufzuteilen. Diese verteilst du dann auf die von dir eingeplanten Lerntage (feste Arbeitszeiten vornehmen!). **Beispiel nächste S.!**

Spätestens nun wirst du merken, dass du den Stoff für eine Schulaufgabe nicht in 2-3 Tagen schaffen kannst. Ein bis zwei Wochen oder mehr sind meist realistisch.

Vorteile:

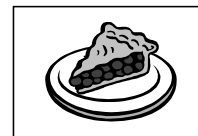
- 1) *Lernen mit Plan macht Spaß*
- 2) *Die Einzelportionen sind machbar, nicht zu groß*
- 3) *Am Ende hast du sicher nahezu alles abgedeckt*
- 4) *Täglich ein gutes Gewissen bei Freizeitaktivitäten*

Nicht vergessen:

Tage, wo etwas dazwischen kommen kann, sollten eingeplant werden, ebenso wie täglich kurze Wiederholungsphasen für bereits Gelerntes.



+



+



+

...

=



Fortsetzung Lerntechniken - ABC

Portionieren von Aufgaben (Lernen mit Plan) – Teil 2

Hier ein Beispiel für einen einfachen Lernplan mit 20 Lernportionen:

Ziel:

Wiederholung des Stoffs der 6. Klasse am Ende der Sommerferien

Ein Vorschlag für einen Lernplan in den Ferien aufgeteilt in 20 Lernportionen

Nr	Vokabeln	Abschreiben/Diktat	Übungen/Übersetzung	Wiederholung Vokabeln
1	S. 161/162	Brief S. 15	S. 14/11	S. 211/UV
2	S. 163/164	Fahrrad S. 17	S. 28/29 lernen; S. 23/5	S. 212/UV
3	S. 165/166	The Race S. 21/Z. 17-35	S. 26/14	S. 164 Box
4	S. 167/168	Merlin S. 31/4	S. 41 lernen; S. 38/10	S. 161/162
5	S. 169/170	Vergleich S. 44/45/4,5,6	S. 54 lernen; S. 49/4; S. 50/6;	S. 163/164
6	S. 171/172	Wheelchair S. 59/8	S. 68/2 lernen; S. 63/3; S.66/12	S. 165/166
7	S. 173/174	The Old... S. 74/Z. 1-30	S. 84/85 lernen!!! S. 77/2	S. 167/168
8	S. 175/176	The Old...S. 74/Z. 31-15	S. 84/85 wdh; S. 78/5;	S. 169/170
9	S. 177/178	The Old... S. 75/Z. 15-51	S. 80/10	S. 171/172
10	S. 179/180	Clothes S. 86/87 Nr. 2,3	S. 97 lernen!!! S. 93/10	S. 173/174
11	S. 181/182	will S. 101/8, 10	S. 111 lernen; S. 106/8	S. 175/176
12	S. 183/184	Cornwall S. 115	S. 124/125 lernen; S. 122/6;	S. 177/178
13	S. 185/186	The Baxters S. 126/3	S. 136 lernen! S. 133/6	S. 179/180
14	S. 187/188	Florida S. 140	S. 137 lernen! S. 133/4,5;	S. 181/182
15	S. 189/190	Florida S. 141	S. 148 lernen! S. 144/6	S. 183/184
16	S. 210 UV	New York S. 128	S. 149 lernen! S. 145/8;	S. 185/186
17	S.211 UV	New York S. 129	New York Eigennamenliste	S. 187/188
18	S. 164 Box	Brief S. 126	S. 146/10 1. Hälfte – wahr?	S. 189/190
19	S. 167 Box	Dave`s future S.112	S. 146/10 2. Hälfte – Schule.	S. 211/UV
20	S. 188 Box	Liz`s future S. 113	Eigener Aufsatz ‘My future’	S. 212/UV

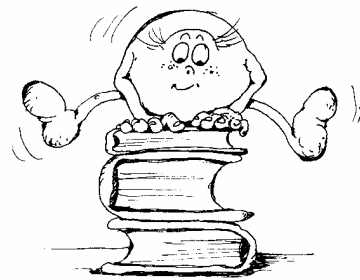
Um diesen Plan einzuhalten, solltest Du vorher überlegen, auf wie viele Tage Du die Portionen verteilen willst (realistisch!). Vorschlag: Die letzten 3 Wochen der Ferien mit 1 Portion täglich von 11 bis 12 Uhr. Halte Dich in jedem Fall an einen festen Rhythmus! Genieße dann die Zeit nach der Arbeit. Gehe vorbereitet in das nächste Jahr. Die neue Sprache wird schwer genug!

Einen solchen Plan kannst auch du leicht erstellen. Einfach im Buch Stoff durchblättern, Portionen selbst bestimmen bzw. ausrechnen. Es funktioniert vor allem gut in den Sprachen, aber auch in Mathematik. Hier solltest du dein Heft stark mit einbeziehen. Einfach Aufgaben im Heft nochmals rechnen. Dies geht natürlich nur, wenn es ordentlich geführt ist und richtige Ergebnisse hat!

Fortsetzung Lerntechniken - ABC

Positives Denken

Durch eine positive Einstellung zum Lernen fällt der Schulalltag bedeutend leichter. Ängste und Befürchtungen (z.B. „das schaff ich eh nicht!“ oder „der kann mich einfach nicht leiden!“) hingegen bewahrheiten sich leider oft (nur), weil man so fest daran glaubt oder gar unbewusst darauf hinarbeitet (self-fulfilling-prophecy).



Prüfungsangst

Prüfungsangst entsteht oft, wenn der Leistungs- bzw. Erfolgsdruck auf dich als Schüler sehr stark wird. Dagegen wehren kannst du dich durch frühzeitigen Lernbeginn mit **Lernplan**, durch stärkere **Miteinbeziehung der rechten Gehirnhälfte** beim Lernen (durch Hilfszeichnungen, Tabellen, Lernplakate, usw.) und natürlich durch die Fähigkeit, dich vor und in der Prüfungssituation **entspannen** zu können (kann man in Kursen lernen).

Falls du das Gefühl haben solltest, dass deine Ängste eher die deiner Eltern widerspiegeln oder durch ihre Erwartungen erzeugt werden, solltest du aktiv etwas dagegen tun, am besten durch ein offenes Gespräch mit deinen Eltern über deine Ängste bzw. Gefühle (vermeide dabei leichtfertige Vorwürfe!).

Keinesfalls sollte man sich allerdings von der Unruhe der (schlecht vorbereiteten) Mitschüler anstecken lassen, die kurz vor der Prüfung wie ein aufgeschreckter Hühnerhaufen herumlaufen und Panik verbreiten: „Was, das kommt auch dran?!!!“ oder „Erklär mir das noch mal schnell, bitte!!!“



Reime & Eselsbrücken

Reime und Eselsbrücken erleichtern das Lernen sehr. Mit Merksätzen wie z.B. „7-5-3, Rom schlüpft aus dem Ei“ oder „R ist U durch I, das vergess` ich nie“ lassen sich Jahreszahlen und Formeln gut merken.

„Innen hat die Kugel,
ei, ei, ei, vier Drittel
pi mal r hoch drei!“

SM-Formel

Zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben abzuwechseln führt zu einer Leistungssteigerung.

Spickzettel

Meist braucht man sie nicht mehr, wenn man sie geschrieben hat. Warum nicht beim Lernen einsetzen?



Fortsetzung Lerntechniken - ABC

Sprachtraining mit dem Kassetten-Rekorder

Vorbereitung:

Kassettenrekorder mit (eingebautem) Mikro
Vokabelliste (oder Diktattext)
Einige Blatt Papier

Durchführung des Trainings:

1. Aufnahme:

10 – 20 Vokabeln auf Band sprechen
(jeweils dazwischen ca. 5 Sekunden Pause lassen)

2. Anhören + Sprechen:

In den Pausen Wörter deutlich laut nachsprechen

3. Anhören + Übersetzen:

In den Pausen Wörter übersetzen und anhand der
Wortliste kurz nebenbei überprüfen (Abdecktechnik).

4. Anhören + Schreiben

In den Pausen Wörter auf ein Blatt schreiben. Erst im
Anschluss in Ruhe auf Rechtschreibung überprüfen.



Sonderfall Diktat:

Bei Diktaten musst du selbst erst einmal ein Gefühl für das Sprechtempo und die Zwischenpausen entwickeln. Notfalls gibt es aber auch die Pausentaste. Mit etwas Übung wirst du es aber sicherlich gut hinkriegen.

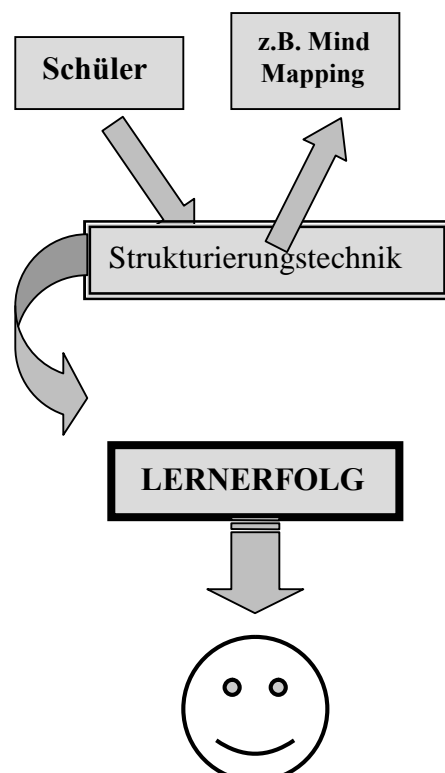
Strukturierungstechniken

Wenn du alle Lerntipps bisher aufmerksam gelesen hast, dann weißt du sicherlich inzwischen, dass man beim Lernen möglichst mit Plan, Übersicht und auch seiner rechten Gehirnhälfte arbeiten sollte.

Je mehr du einen „optischen Plan“ selbst erarbeitet hast, desto wertvoller wird er für dich. Er kann dir in Stress-Situationen eine wichtige Orientierungshilfe sein. So kann z.B. ein Mind Map, welches du vorher zu Hause selbst entworfen hast auch in Prüfungssituationen relativ leicht wieder entwickelt werden.

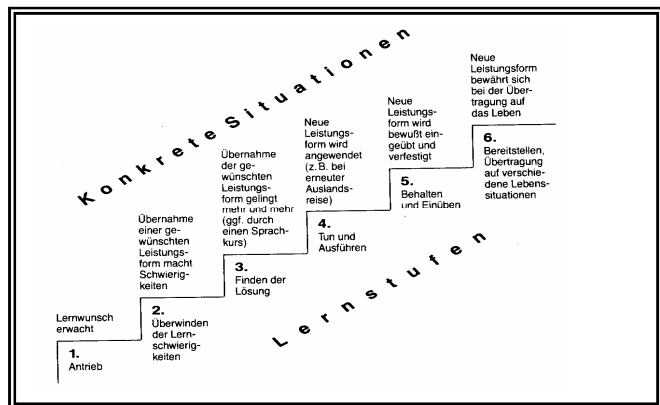
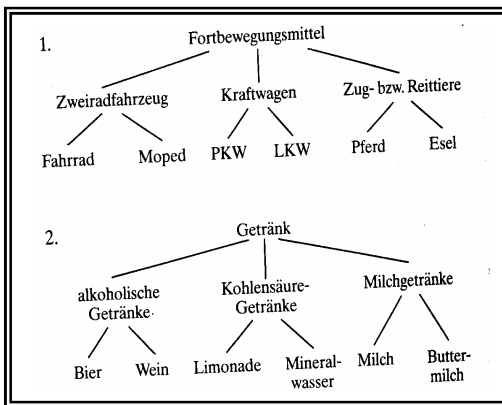
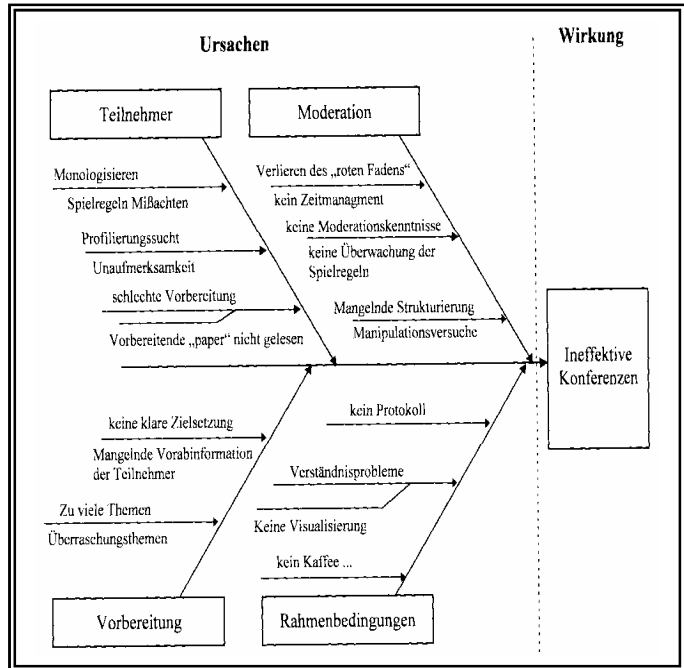
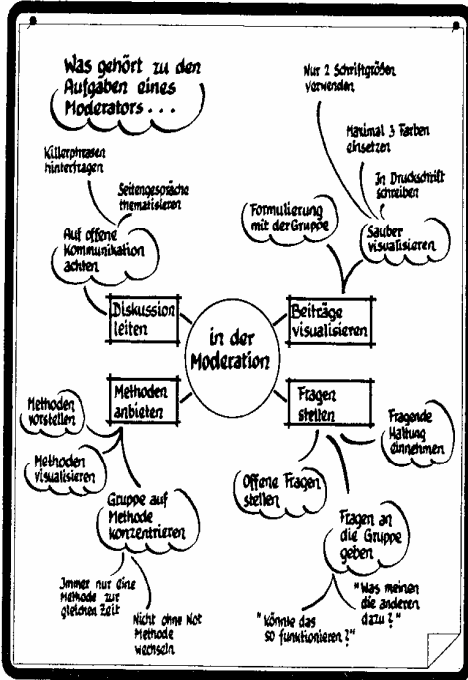
Strukturierungstechniken setzt du automatisch immer dann ein, wenn du mit dicken Pfeilen, umrahmenden Kästen, Tabellen, Zeichnungen, Symbolen, o.ä. arbeitest, um dir z.B. über einen unübersichtlichen langen Buchtext (ohne Bilder) eine bessere Übersicht zu verschaffen.

Du wirst staunen, wie „begreiflich“ alles plötzlich wird, wenn du es bildhaft vor Augen hast und du die Zusammenhänge klar erkennst. **Beispiele nächste S.!**



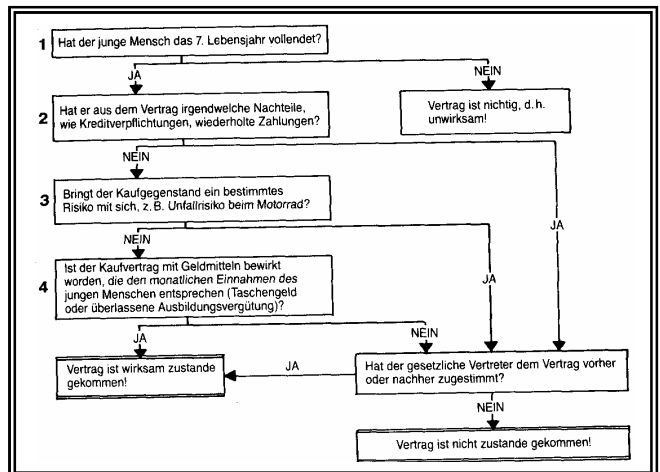
Strukturierungstechniken – 6 Beispiele

Die folgenden Strukturierungstechniken sind Beispiele, die du jederzeit abwandeln kannst. In der täglichen Praxis wirst du merken, dass dir die einen oder anderen mehr liegen bzw. dass nicht alle Formen für jede Fragestellung optimal sind. Also einfach ausprobieren!



Struktur:

Mineralstoffe	Holz, Papier	Metalle	Kunststoffe	Farben	Textilien
Mauersteine	Dachsparren	Wasserröhre	Abflußrohre	Fassadenfarbe	Textiltapete
Mörtel	Dachlatten	elektr. Leitungen	Fenster-rahmen	Holzschutz	Bodenbeläge
Beton	Fenster-rahmen	Dachrinne	Dachrinne	Innenfarben	Gardinen
Platten	Türen	Betonarmierung	Sockelleisten	Rostschutzf.	
Kacheln	Holzdecken	Tür- und Fensterbeschläge			
Glas	Parkett	Wasser- u. Heizungsarmaturen			
Sanitärbecken	Tapete				
Treppentufen					



Fortsetzung Lerntechniken - ABC

Wäscheleinemethode

Warum nicht die Lernkarten wie Wäsche aufhängen? Natürlich im eigenen Zimmer! Einfach hinklammern, zum Lernen abnehmen, wieder hinklammern, zum Wiederholen wieder abnehmen, usw..



Wiederholungsschleifen

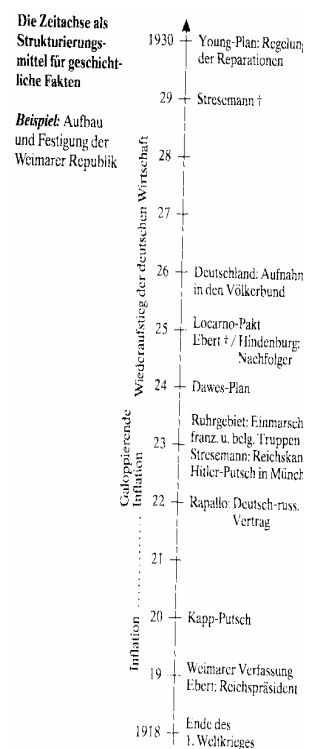
Der Abschnitt über das Gedächtnis hat dir bereits gezeigt, wie wichtig Wiederholungen für nachhaltiges Lernen sind. Da schon nach 3 Tagen ca. 70% des Gelernten wieder vergessen sind, müsstest du eigentlich (neuwertige) Vokabeln spätestens nach 3 Tagen wiederholen, damit du sie langfristig sicher beherrschst.

In diesem Punkt habe ich wenig Hoffnung, dass du dich wirklich ändern wirst! Doch wer weiß, vielleicht mit deiner neuen Kartei?

Zeitstrahl

Der Zeitstrahl ist ein tolles Instrument (übrigens wieder eine Strukturierungstechnik), z.B. um die englischen Zeiten darzustellen, Texte/Infos im Geschichtsbuch zeitlich zu ordnen oder den zeitlichen Ablauf einer chemischen/biologischen/physikalischen Reaktion zu dokumentieren.

Ist dir dabei schon einmal aufgefallen, dass man sich bei einem Zeitstrahl von links nach rechts verdammt schwer tut, nicht schon in die nächste Markierung hineinzuschreiben? Also, von oben nach unten ist doch eine gute Alternative, oder? →



Zusammenfassende Lern-Formel

Lernen des Wesentlichen

Lernen von Portionen

Lernen mit Zeitplanung

Lernen mit Struktur

Lernen auf diversen Wegen

Lernen mit Selbstmotivation

Lernen bereits im Unterricht

Lernen in guter Atmosphäre

+

Lernen mit Spaß

=====

LERN - ERFOLG !!!



VIII. Verhalten will gelernt sein

Wie bereits angesprochen hängt dein Lernerfolg auch stark von der Unterrichtsatmosphäre und der Lern-Motivation in deiner Klasse ab. Deshalb sollen hier noch kurz einige **wichtige Verhaltensfaktoren** angesprochen werden, die in diesem Zusammenhang von größerer Bedeutung sind, als viele Schüler annehmen.

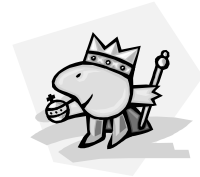
1. Lerne, dich gegen zu großen Einfluss von einzelnen Mitschülern zu wehren!

In jeder Klasse bilden sich meist einer oder mehrere sogenannte „**inoffizielle Gruppenführer**“ heraus. Diese müssen nicht unbedingt auch Klassensprecher sein. Das Leben der Gruppenführer ist meist relativ unbeschwerlich, da sie beliebt sind, ihre stets Meinung zählt und sie viel Einfluss (manchmal auch Macht) genießen.

Die **Kehrseite der Medaille** ist allerdings oft, dass Schüler, die ihnen nicht folgen wollen oder einfach anderer Meinung sind, ein eher beschwerliches Leben in dieser Klasse haben, manchmal über Jahre. Erstaunlich ist dabei, dass sich diese Gruppenführer auch oft gegen die Wünsche und Ideen der Mehrheit einer Klasse durchsetzen.

Deshalb solltest du dich immer gegen zu viel (negativen) Einfluss einzelner wehren, solcher die z.B.

- ...immer bestimmen wollen, z.T. sogar welche Musik man zu hören hat
- ...welcher (oft neue) Lehrer in welcher Weise schikaniert werden soll
- ...immer wieder die Lernatmosphäre im Unterricht stören
- ...andere (schwächere/neue) Mitschüler psychisch fertig machen wollen



2. Lerne, dich gegen zu großen Einfluss von Cliquen zu wehren

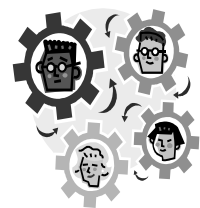
Wie bereits angedeutet entstehen in jeder Klasse verschiedenen Gruppen bzw. **Cliquen**. Natürlich ist es schön, dazu zu gehören. Doch wenn man außerhalb steht, ist das lange nicht mehr so angenehm.

Solltest du in einer **Außenseiterposition** das Gefühl haben, dass du nicht dazu gehörst, weil du

- ...sehr gut in der Schule bist
- ...immer so vernünftig, also „uncool“ bist
- ...nicht jeden modischen Schnick-Schnack mitmachst
- ...aktiv im Unterricht mitmachst, also „schleimst“
- ...nicht topp aussehend und superschlank bist,

dann empfehle ich dir einfach so zu bleiben, wie du bist!

Besinne dich auf deine Stärken und gehe deinen Weg! Viele der anderen „Coolen“ werden über die Jahre auf der Strecke bleiben!



Solltest du aber in einer **Außenseiterposition** das Gefühl haben, dass du nicht dazu gehörst, weil du

*...viel im Unterricht störst, obwohl du eigentlich schlecht bist
 ...immer so „cool“ sein willst und nie Gefühle zeigst
 ...manchmal sehr launisch und aggressiv bist
 ...manchmal sehr dick aufträgst
 ...dich oft fühlst wie der vermeintliche „Champ“*



dann empfehle ich dir endlich an dir zu arbeiten!

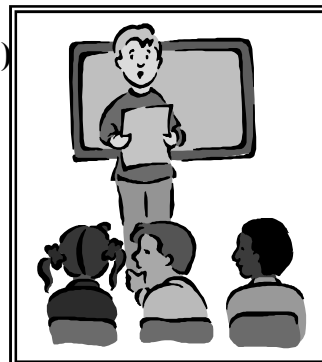
Besinne dich auf deine Schwächen, gib sie zu bzw. erfrage sie offen von deinen Mitschülern. Dies tut zwar im ersten Moment weh, wird dich aber langfristig weiterbringen.

3. Lerne, neue Mitschüler aktiv zu integrieren!

Neue Schüler haben oft ihre bisherige Heimat und ihre besten Freunde hinter sich lassen müssen. Sie kommen nicht selten mit Ängsten und manchmal sogar „Horror“ in eine neue Klasse, in der sie sich anfangs mit „Argusaugen“ beobachtet und bewertet fühlen.

Die neue Klasse reagiert meist nach einem einfachen Reaktionsschema:

- **Gesicht/Figur (1. Eindruck!)**
- **Kleidung**
- Art zu sprechen
- Inhalte
- Sportlichkeit
- **Konkurrenz für mich?**



Dies bedeutet für den **braungebrannten, sportlichen Typ** mit gleicher Sprechweise (Dialekt) einen Traumstart.

Für das **„hässliche, unsportliche Entlein“** hingegen ist es wahnsinnig schwierig, gleich von Anfang an zu glänzen und beliebt zu werden.

Sicherlich sind dies nun zwei Extreme. Doch sie sollen zeigen, dass in jedem Falle sehr wichtig ist, nicht unbedingt am **ersten Eindruck** hängen zu bleiben. **Er kann sehr fehlerhaft sein!**

Der Traumtyp kann sich nach und nach als ein arroganter und unsozialer Schnösel entpuppen, das „hässliche Entlein“ als humorvolle und liebenswerte Freundin, auf die immer Verlass ist.

Deshalb ist es deine (eure) **Aufgabe, aktiv auf den neuen Mitschüler zuzugehen**, ihn in Aktivitäten einzubinden und erst einmal etwas über ihn zu erfahren, bevor du vorschnell über ihn urteilst.

Was sich hier wie selbstverständlich liest, ist leider nicht die Praxis!



4. Lerne, Konflikte mit Lehrern zu lösen

Du weißt, mit jedem Lehrer richtig umzugehen ist gar nicht so leicht. Gerade in Konfliktsituationen ist es aber wichtig, möglichst alle Lehrer „gleich zu behandeln“.

Hier einige Tipps:

- **Immer** als erstes das Gespräch mit dem **betroffenen** Lehrer suchen (nicht gleich zum Schulleiter rennen!)
- Dieses Gespräch **nicht zwischen „Tür- und Angel“** führen
- **Gesprächstermin** vereinbaren (max. 3er- Delegation)
- Lehrer **vorher** mitteilen, worüber ihr reden wollt, damit auch er sich darauf einstellen kann und vorbereiten.
- Auch ihr solltet euch auf das Gespräch **vorbereiten**
- Im Gespräch **sachlich bleiben**, nicht dauernd Vorwürfe formulieren. Damit verbaut ihr euch jede Einsicht des Lehrers.
- **Drückt vielmehr eure Gefühle aus** bzw. wie ihr eine Situation erlebt habt. Darüber lässt sich nicht streiten!
- Hört euch auch die Lehrersicht aufmerksam an!
- **Vereinbart etwas** am Ende des Gesprächs bzw. gebt Rückmeldung über eure aktuelle Zufriedenheit und evtl. euer weiteres Vorgehen
- **Informiert** eure Klasse kurz über den Ausgang des Gesprächs
- Der **nächste Ansprechpartner**, falls das Gespräch nichts gebracht hat, wäre dann (je nach Vertraulichkeitsgrad des Problems) der Stufenbetreuer, der Vertrauenslehrer, der Beratungslehrer oder der Schulpsychologe. Diese werden euch weitere Vorgehensweisen aufzeigen.
- Erst in **allerletzter Instanz** könnte ein Gang zum Schulleiter die Rettung sein. Doch versprecht euch davon nicht zu viel! Sicherlich wird dieser erst einmal den von euch angegriffenen Lehrer schützen, bis er mehr Informationen (auch von andere Seite) hat. Dann wird sich zeigen, wie es weiter geht...
- **Weitere Hilfsinstanzen** können die Schulordnung, der Elternbeirat oder ganz am Ende das Ministerium für Unterricht und Kultus sein.



Vertrauenslehrer, Beratungslehrer und Schulpsychologe haben Schweigepflicht!

Willst du lediglich **Auskunft über deinen aktuellen Notenstand**, so solltest du dem Lehrer ausreichend Zeit (2-3 Tage) geben, diese Information aus seinen Aufzeichnungen zusammenzutragen. Nicht für eine Notenanfrage geeignet sind das Stundenende oder die Pause.

Übrigens geben Lehrer durchaus gerne Notenauskünfte, wenn sie nicht das Gefühl haben, dass der Schüler nur ausrechnen will, wie viele schlechte Noten er sich noch leisten darf, ohne durchzufallen!

Eigentlich solltest du immer wissen, wie du gerade stehst! Notiere deine Noten regelmäßig!

5. Lerne, mit deiner Freizeit umzugehen

Sicherlich hast du deine Freizeit verdient, wenn du dich schulisch ausreichend engagierst. Anders sieht das aus, wenn du nur noch dem „Müßiggang nachgibst“ und wochen- bzw. monatelang alles schleifen lässt. Dann ist für alle Beteiligten (Eltern, Lehrer, Nachhilfelehrer, usw.) besser, wenn du nicht über Jahre deine Umwelt strapazierst, sondern die Schule bzw. die Schulart möglichst bald wechselst und eine Schule findest, die bereit ist, dich trotz deiner Einstellung und Leistungen aufzunehmen und irgendwie durchzubringen. Vom Gedanken an ein Abitur solltest du dich dann aber bald verabschieden...Doch selbst falls du ein ausgewogenes Verhältnis von schulischer Arbeit und Freizeit gefunden hast, bleibt die Frage, ob und wie du letztere sinnvoll verbringst. Sicherlich nicht bei herrlichem Wetter mit heruntergelassenen Jalousien stundenlang sitzend vor einem Computerspiel. Sicherlich nicht...was reg` ich mich eigentlich auf? Für deine Freizeit bist du selbst verantwortlich!

Niemand wird erfahren, dass du eigentlich begabt warst – versprochen!



6. Lerne, deine Konsumhaltung zu durchschauen

Wussten deine Eltern und Großeltern noch, dass sie ohne Bildung und einen anständigen Beruf nichts in ihrem Leben erreichen würden, weißt du hingegen, dass du von deinen Eltern (fast) alles bekommst (teure Klamotten, PC, Mountain Bike, Snowboard, usw.), dass es dir im „Jetzt“ hervorragend geht und in der Zukunft wahrscheinlich auch nie richtig schlecht (schließlich erbst du ja vielleicht mal ein Haus, eine Wohnung, ein Auto, oder einfach nur Geld!). Auch wenn man dir dafür keinen Vorwurf machen sollte, bleibt die Frage:

Schüler leben meist zu sehr im „Jetzt“. Dies führt manchmal zu einer **„Kurzsichtigkeit“**, die verhängnisvoll sein kann!

Warum solltest du also überhaupt lernen? Sicherlich kaum noch aus existenziellen Gründen! Und da wären wir wieder beim Zauberwort „Selbstmotivation“. Ohne sie bist du verloren! Wenn du keine Ziele und Visionen mehr hast, können dir Lehrer auch keine mehr geben...

7. Lerne, *Emotionalen Intelligenz* zu entwickeln

Viele amerikanische Studien haben gezeigt, dass weder gute Schulnoten noch eine hohe Intelligenz eine Garantie für Lebenserfolg sind. Vielmehr zeigt sich, dass die Gesellschaft (auch die Wirtschaft) nach Menschen sucht, die u.a. einfühlsam, kooperativ, konfliktfähig, demokratisch und selbstbeherrscht sind. Diese Fähigkeiten werden von Daniel Goleman unter dem Begriff „emotionale Intelligenz“ zusammengefasst. An dieser solltest auch du arbeiten...ein Leben lang.

Schluss-Wort:

Ich denke, es ist allerhöchste Zeit, dass wir die Schüler, die ihrer Zukunft und unserer Gesellschaft zunehmend mit ihrer allgegenwärtig spürbaren Gleichgültigkeit schaden, darauf aufmerksam machen - und zwar immer und immer wieder!

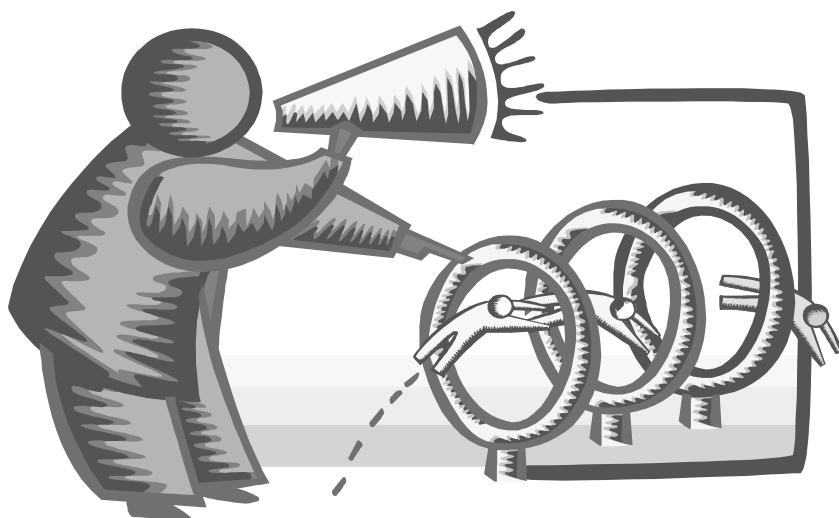
8. Lerne, deine Schulumwelt mitzugestalten

Ob als Klassensprecher, in der SMV oder einfach so. Beteilige dich aktiv an der Gestaltung deiner Schule. Wichtige Ansatzpunkte sind die Gestaltung der Klassenzimmer, Organisation von Schüleraktivitäten, Mitwirkung bei der Schülerzeitung oder der Aufbau eines Tutorensystems für jüngere bzw. neue Schüler. Auch wenn es dafür kein Geld gibt, kann es durchaus Spaß und Anerkennung bringen!

Michael Schuster

<u>Unsere</u>		
G	§ 1	Wir streben Gemeinschaft & Freundschaft an
E	§ 2	Wir sind verantwortlich für das, was wir sagen
M	§ 3	Wir sind verantwortlich für das, was wir tun
E	§ 4	Wir respektieren die Meinung unserer Mitschüler
I	§ 5	Wir respektieren das Eigentum unserer Mitschüler
N	§ 6	Wir verachten verbale und körperliche Gewalt
S	§ 7	Wir schützen schwächere und jüngere Schüler
C	§ 8	Wir kümmern uns aktiv um neue Schüler
H	§ 9	Wir suchen das Gespräch und die Kooperation mit Lehrern und Eltern
A	§ 10	Wir nehmen alle Lernhilfen gerne und zuverlässig an
F		
T		
S		
R		
E		
G		
E		
L		
N		

10. Wie man richtig mit Lehrern spricht



I. Kommunikation auf SMV-Ebene

- Rollen abklären: Wer hat was zu sagen?
- Entscheidungsfindung abklären: Wer entscheidet (nicht)? Demokratie sinnvoll?
- Regelmäßige Treffen: fester Ort, Termin
- Protokolle o.ä. führen: Inhalte fixieren, Aufgaben und Termine schriftlich festlegen
- Arbeitstreffen sollten durch gute Arbeitstechniken effektiv/optimiert werden => Tafel?
- Telefon-/Emailliste anlegen zur Erleichterung der außerschulischen Kommunikation

II. Kommunikation zwischen SMV und unbeteiligten Mitschülern

- Mitschüler „abholen“, wo sie (nach ihrem Infostand) stehen => Ihr habt Insiderwissen!
- => Transparenz der eigenen Arbeit
 - woran arbeiten wir gerade?
 - was ist geplant?
 - Aushänge => Tafeln/Schwarzes Brett
 - Was/wer wird benötigt?
 - Werden Kosten verursacht?
- => Rechtzeitig Kooperation suchen
- Vorwürfe vermeiden („Ihr tut ja nie was!“) => kontraproduktiv!
- Wie kann man den Rest der Schüler beteiligen?

Wodurch?	Wann?
Umfragen Aktionen Projekte Wettbewerbe Veranstaltungen, usw.	Pause Nachmittags Abends Wochenende usw.

III. TIPPS zur Kommunikation zwischen SMV und Lehrern

1. VOR DEM GESPRÄCH

- Thema/Fragestellung gut vorbereiten
- Zuständigkeit im Vorfeld abklären
- Ort und Termin des Gesprächs vereinbaren => Tür- und Angelgespräche vermeiden
- Dem Gesprächspartner vorher das Thema mitteilen => auch er kann sich „vorbereiten“

2. IM GESPRÄCH

a) mit Lehrern

- Idealerweise als Zweiergruppe auftreten => Repräsentanten einer Gruppe; Sicherheit
- Auf äußeres Erscheinungsbild achten => Kleidung, Körperhaltung, Distanz
- Selbstbewusstsein und Sachkompetenz ausstrahlen, aber auch Schwächen eingestehen
- Anliegen klar formulieren => Ton beachten; Konzeptpapier kann helfen!
- Ruhig und überlegt sprechen
- Komplexere Anliegen durch Handout für Gesprächspartner unterstützen
- Aktiv zuhören! D.h. hören, nicken, pausieren=verarbeiten, rückfragen => Blickkontakt
- Immer höflich bleiben => Kooperation statt Konfrontation!
- Unmögliche Forderungen sollten vermieden werden
- Entkräftete Einwände des Lehrers durch sachliche Argumente; evtl. neuer Redner!
- Bleibe stets fähig zur Einsicht => nicht alles ist machbar!
- Ein gutes Gespräch zeichnet sich durch ein (gutes) Ergebnis aus => schriftlich fixieren
- Lösungen, Maßnahmen, neuer Termin vereinbaren => ebenfalls schriftlich!
- Bedanken für das „offene Ohr“/die Zeit => auch bei Misserfolg!
- Kritische Rückmeldungen am Ende des Gesprächs sind erlaubt, wenn sachlich

b) mit der Leitung

- es gelten natürlich alle Tipps von Nr 2a; dennoch solltet Ihr hier noch beachten:
- die Leitung immer dann ansprechen, wenn ihr auch sicher seid, dass sie zuständig ist, sonst tretet ihr all denen auf die Füße, die nicht gefragt wurden (schlechter Start!)
- Bitte nicht erwarten, dass die Leitung sich sofort hinter euch stellt. Sie wird sicher erst weitere Stimmen und Meinungen z.B. zu einem Vorfall einholen, bevor sie euch hilft.
- Schülerbeschwerden landen oft zu früh bei der Leitung. Haltet die Wege der Hilfe ein!
- Verständnis mit Entscheidungen der Leitung haben, wenn ihr seht, dass Sachzwänge (Geld, Termin, usw.) oder organisatorische Probleme euren Ideen entgegenstehen

3. NACH DEM GESPRÄCH

- Informiere das Team/die Klasse/die Mitschüler über den (Miss-)Erfolg des Gesprächs
- Bei Misserfolg
 - Nicht aufgeben!
 - Evtl. Hindernisse beseitigen/sich neu informieren
 - Neue Strategien planen => ggf. Nachhaken!
 - Neue Kooperationspartner suchen (den nächsten in der „Hilfs-Hierarchie“ =>)
- Bei Erfolg
 - Feiern! Und nicht vergessen: Neue Pläne schmieden, denn



IX. Quellenverzeichnis

„Alf“ (Ein toller Beratungslehrer in Kronach): Lern-ABC
Bundesarbeitsgemeinschaft der jungen Philologen im
DPHV: Methodentraining. JPN. 1998

Endres, Wolfgang: Das Anti-Pauk-Buch. Beltz. 1995.

Endres, Wolfgang: Werkstatt: Lernen. Beltz. 1994.

Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz. Dtv. 1997.

Helms, Wilfried: Vokabeln lernen – 100% behalten
Mind unlimited Lernhilfe. Kerle. 1995.

Mantel, Manfred: Effizienter lernen. Heyne. 1990

Schröder-Naef, Regula: Rationeller Lernen lernen. Beltz.
1994.

Schuster, Michael: Lehrer lehren Lernen. Ein Bausteinpro-
gramm zur Vermittlung von Lern- und
Arbeitstechniken im Fachunterricht.

Sparkassenservice: Gewusst wie. 11/95.

Theilacker, Jörg: Gedächtnistraining f. jedes Alter. Südwest

Was du dir noch besorgen könntest:

a) zur Konzentrationssteigerung

⇒ Endres, Wolfgang: Voll bei der Sache. Bösel-V.

b) für den PC

⇒ **Softwarelisten für Computerfreaks** bei:
1) Cornelsen Verlagsgesellschaft,
Kammeratsheide 66, 33609 Bielefeld
2) Studienhaus St. Blasien: Fax 07672-2246

c) zum Gehirnjogging

⇒ Bauer u.a.: Leitfaden Gedächtnistraining.
Memo-Verlag Stuttgart.
⇒ Birkenbihl: Stroh im Kopf? – Gebrauchsanleitung
für das Gehirn. Mvg-Verlag München

d) gegen Prüfungsangst

⇒ Richter/Pieritz: Keine Angst vor Klassenarbeiten.
Kassette mit Begleitheft. 1996.