

LERNERFOLG FÖRDERN

KURZE GESUNDHEITSIMPULSE MITNEHMEN

In dem Video ist der Referent Tobias Möcking –B.A. Sportwissenschaften und Betrieblicher Gesundheitsmanager, zu sehen.

Worum geht's?

In diesem Video gibt es Tipps & Tricks für einen noch größeren Lernerfolg.

Was kann beim Lernen helfen?

Ja, das A und O beim Lernen ist tatsächlich eine gute Organisation.

Wie kann das im Alltag aussehen?

Ganz, ganz wichtig ist am Anfang sich erst einmal realistische Ziele zu setzen und vielleicht auch das Hauptziel in bestimmte kleinere Zwischenziele einzuteilen. Das fördert tatsächlich die Motivation, wenn ich zwischendurch einen kleinen Lernerfolg schon einmal sehe und habe. Dann ist es auch ganz wichtig sich natürlich nach erfolgreichem Lernen zu belohnen. Da darf man natürlich kreativ sein. Also je nach dem was einem gut tut. Ganz, ganz wichtig ist auch, sich vorher einen Lernplan zu machen, also das Zeitmanagement, um zu schauen, wann passt es mir vielleicht. Es gibt Leute, die lernen gerne drei Stunden am Stück. Dann gibt es wieder Leute, die können sich nur eine Stunde wirklich auf ein Thema konzentrieren und fokussieren. Also da sollte man so ein bisschen ausprobieren, was für ein Lerntyp man vielleicht ist und zudem ist es noch wichtig, vielleicht auch für die Motivation, einfach mit einer guten Stimmung zu lernen. Also sich vorher quasi zu motivieren, auch wenn es natürlich beim Lernen manchmal schwerfällt, ist das ganz, ganz wichtig.

Und so als Expertentipp am Ende noch, tatsächlich ist das was dran; vor dem Schlafengehen sich vielleicht bestimmte Dinge noch einmal anzugucken. Das liegt einfach daran, dass im Schlaf das Gehirn Dinge einfach besser verarbeitet und wenn ich mir das vorher anschau, dann kann das einfach helfen Sachen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis zu übertragen.

Auf den Punkt gebracht.

Ja, ganz wichtig ist es in der heutigen schnelllebigen Zeit sich nicht durch Störenfriede wie z. B. Smartphone und Co. ablenken zu lassen, also sich zu fokussieren. Deshalb natürlich die Empfehlung das Smartphone einfach auszuschalten beim Lernen. Ganz wichtig, hatte ich gerade schon angesprochen, ist auch immer eine positive Stimmung beim bzw. im Optimalfall schon vor dem Lernen. D. h., man kann sich da vielleicht eine Liste machen mit persönlichen Energiequellen, was tut mir gut, was bringt mich in gute oder positive Stimmung. Und das kann halt von beruhigender oder entspannender oder guter Musik, die man gerne hört bis hin zu einem angenehmen Raumduft alles Mögliche sein. Also sich das vorher aufzuschreiben, um sich eben in gute Stimmung zu bringen ist tatsächlich sehr, sehr sinnvoll. Und ja zu

guter Letzt ist es natürlich ganz, ganz wichtig, die Dinge, die man gelernt hat, einfach auch wirklich praktisch umzusetzen. Also ganz nach dem Motto: Learning by doing.