

▶ Lernen – mal anders

Du suchst eine Alternative oder Ergänzungen zu den gängigen Lerntipps bezüglich Lernstrategien und Aufgabeneinteilung? Vielleicht findest du in dieser Auflistung Anregungen, wie du dir deinen Lernalltag abwechslungsreicher gestalten kannst!

To-do und Done

Probiere einige der folgenden Varianten, um das Abarbeiten von To-do-Listen ansprechender zu gestalten:

- *Basics - Überlege dir den Zeitrahmen:* Planst du tägliche, wöchentliche oder ganz allgemein bis zum Ende des Auftrags (z.B. Hausarbeitsabgabe) zu erledigende Aufgaben? Setze dir hierbei ganz klassisch kleinschrittige und realistische Ziele. Möchtest du dir „Luft nach oben“ lassen, so mache dir für den Tag eine gut zu schaffende „Pflicht-To-do-Liste“ und füge optionale Punkte hinzu, die du hinzunehmen kannst, wenn es gerade gut läuft.
 - *Arbeite mit zwei Listen:* Auf einer Liste (To-do) notierst du alle nötigen Arbeitsschritte. Diese überträgst du im Arbeitsverlauf auf die zweite Liste (Done), um dir sichtbar zu machen, was bereits geschafft ist. Hierbei kannst du verschiedene Umsetzungsmethoden nutzen: schriftlich auf Papier, evtl. in verschiedenen Farben gekennzeichnet – vergiss nicht, erledigte Aufgaben nicht nur auf die 2. Liste zu übertragen, sondern sie auch nachdrücklich auf der To-Do-Liste durchzustreichen! Ebenso kannst du ein Magnetboard oder eine Pinnwand nutzen, auf der du Karteikarten o.ä. mit den Arbeitsschritten von der einen Seite auf die andere verschieben kannst.
 - *Mache dir den Arbeitsprozess zusätzlich sichtbar:*
 - Visualisiere dir den Fortschritt beispielsweise mit der *2-Gläser-Methode*: In das eine Glas kommen abgezählte Murmeln/Glasnuggets/Bohnen oder ähnliche kleine Gegenstände (z.B. Anzahl der zu lesenden Seiten oder Kapitel, Anzahl der zu wiederholenden Vorlesungen...).
 - Gestalte zeitlich aufeinanderfolgende Aufgaben als *Abreißzettel*. Sortiere sie in zeitlicher Abfolge von unten nach oben. Reiß dann im Arbeitsprozess die erledigten Aufgaben ab und sieh der Liste beim Schrumpfen zu!
 - Hast du Aufgaben, die in beliebiger Reihenfolge abzuarbeiten sind? *Überlasse die Reihenfolge dem Zufall!*
 - *Nummeriere die Aufgaben fortlaufend durch:* Nutze anschließend einen Würfel, um die nächste zu bearbeitende Aufgabe auszuwählen. Würfelst du eine bereits erledigte Aufgabe, würfle erneut!
 - *„Glücksrad“:* Bastle dir ein Glücksrad, an das du die zu erledigenden Aufgaben pinnen kannst.
 - *Lose:* Schreibe die Aufgaben auf Lose und lass dich überraschen!
- ➔ Bei diesen Varianten bietet es sich an, auch angenehme Pausenaktivitäten mit aufzunehmen. Setze dir in diesem Falle eine Regel, z.B., dass nicht zwei Pausenaktivitäten aufeinander folgen dürfen.

Bring' Farbe in den Tag!

Den ganzen Tag nur Schwarz auf Weiß, anstatt das echte Leben in Farbe zu genießen? Kein Wunder, dass die Motivation ausbleibt. Farblich ansprechend gestaltete Lerninhalte machen nicht nur mehr Spaß, sie prägen sich auch besonders gut ein. Wie wäre es mit einer der folgenden bunten Vorschläge?

- *Bunte Lernzettel*: Grundsätzlich solltest du deine Lernzettel immer bunt und ansprechend gestalten: markiere verschiedene Themenbereiche in unterschiedlichen Farben oder verwende gleich farbiges Papier in verschiedenen Farben und füge bunte Skizzen und Abbildungen hinzu.
- *Bunte Hausarbeiten*: Schreibe die unterschiedlichen Kapitel während des Schreibprozesses in verschiedenen Farben; hierbei kannst du gleiche/ähnliche Farben für aufeinander Bezug nehmende Abschnitte oder gleiche Farben bei gleicher Quelle nutzen; bei der abschließenden Formatierung solltest du den Wechsel zu Schwarz nicht vergessen ;) Wenn es sich um einen Fließtext ohne Abbildungen handelt, kannst du während des Schreibens auch mit Schriftart und Schriftgröße experimentieren. (Bei Abbildungen im Text wird bei dieser Variante die Formatierung am Ende gegebenenfalls etwas aufwändiger.)
- *Kreidemarker*: Schreibe wichtige Vokabeln, Formeln, beschriftete Abbildungen etc. mit Kreidemarker an deine Fenster! WG-Tipp: Trage deinen Mitbewohnern auf, gelegentlich einzelne Worte/Teile wegzuwischen, die du dann wieder ergänzen musst. (Du kannst auch andere abwischbare Oberflächen nutzen – teste aber lieber vorher an einer unauffälligen Stelle, ob sich die Farbe gut wieder entfernen lässt!)
- *Post-Its, Lernkarten und Co*: verteile (möglichst bunte) Lernkarten in deiner Wohnung; beschäftige dich jedes Mal, wenn du an einem Zettel vorbeikommst, mit den darauf notierten Lerninhalten.

Werde kreativ!

Um abstrakte Lerninhalte besser ins Gedächtnis zu bekommen, kann es helfen, sich der eigenen Kreativität zu bedienen.

- *Comics & Zeichnungen*: Versuche, Prozesse in Form von Comics darzustellen oder fertige Zeichnungen von Lerninhalten an, bei denen du den verschiedenen Aspekten stimmige Charaktere zuschreibst.
- *Geschichten ausdenken*: Wenn dir der zeichnerische Ausdruck weniger liegt, kannst du dir auch einfach Geschichten über die Lerninhalte ausdenken. Vielleicht machst du auch ein Drehbuch daraus, so dass du deinen inneren Lernfilm immer wieder abspielen kannst? Gib dir hierbei Mühe bei den Details: Ort der Handlung, Stimmung der Szene, Licht- und Sineseeindrücke...
- *Liedtexte ausdenken*: Verpacke die zu lernenden Fakten in einen Liedtext – vielleicht zu deinem Lieblingssong, einem eingängigen Kinderlied oder einem besonders lästigen Ohrwurm.
- *Eselsbrücken erfinden*: Unterschätze niemals die Kraft der guten alten Eselsbrücke! Bediene dich an bereits bekannten Eselsbrücken oder denke dir selbst besonders lustige, absurde und/oder zu deinen Interessensbereichen passende aus.

Die Spickzettel-Challenge

Eine schöne Variante, um Lerninhalte Schritt für Schritt in den Kopf zu verfrachten: Stelle dir vor, du möchtest in eine Prüfung einen Din A4 Spickzettel mitnehmen. Versuche, alle wichtigen und/oder schwierigen Inhalte auf einer Seite zusammenzufassen. Nun erscheint dir dieser Zettel allerdings zu auffällig, du möchtest ihn daher verkleinern. Halbiere also im nächsten Schritt ein Blatt und versuche, den Inhalt des erstens Zettel so weit zusammenzufassen, dass er auf die Hälfte passt und du dir die Inhalte weiterhin gut merken bzw. herleiten kannst. Wiederhole den Vorgang so oft wie möglich und mache es zur Challenge, wie klein der Zettel werden kann! Ziel soll sein, den minimal kleinen Zettel am Ende NICHT mehr zu benötigen und ihn selbstverständlich NICHT mit in die Prüfung zu nehmen!

Bleib' in Bewegung!

Körperlicher Ausgleich ist in jeder Lebensphase wichtig: In der vorlesungsfreien Zeit, in den stressigen Phasen des Unialltags und natürlich auch direkt in der Prüfungsvorbereitung. Nutze körperliche Aktivität als Ausgleich – oder direkt als Lernmethode!

- Achte darauf, auch in stressigen Phasen *regelmäßig Sport und Bewegung* in deinen Tages- und Wochenplan zu integrieren. Gib diese Routinen nicht „zu Gunsten des Lernens“ auf, denn die sportliche Aktivität fördert auch die kognitive Leistungsfähigkeit!
- *Lerne in Bewegung*: Gehe beim Wiederholen der Lerninhalte in deinem Zimmer herum oder wiederhole die Inhalte gedanklich auf dem Fußweg zum Einkaufen oder beim Spaziergehen.
- *Szenische Darstellung*: Die kreativen und schauspielaffinen Lerngruppen unter euch können die zuvor bereits vorgeschlagenen „Lerngeschichten“ auch szenisch darstellen. Spielt kurze Szenen historische Ereignisse, Chemische Prozesse oder was auch immer euer Studiengang so hergibt in eurer Gruppe nach.
- *Kognitive Flexibilität durch motorische Koordinationsübungen*: Koordinations- und Bewegungsübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit! Nutze diesen Effekt und übe Jonglieren, Slacken u.ä. oder sieh dir Instruktionsvideos zu Übungen nach Life Kinetic® an. Trainiere hiermit entweder in deinen Lernpausen oder versuche in einem weiteren Schritt, bereits flüssig sitzende Bewegungsabläufe mit dem Wiederholen von Lerninhalten zu kombinieren.