

16. Juli 2021 • Lesedauer: 5 min

Nach: <https://www.grin.com/magazin/lernen-leicht-gemacht/eine-anleitung-fuer-mehr-selbstmotivation-beim-lernen/>

## **Eine Anleitung für mehr Selbstmotivation beim Lernen**

Oft scheint sie unauffindbar: Die Selbstmotivation. Es gibt jedoch ein paar Schritte, um sie hervorzulocken. Tipps für mehr Spaß beim Lernen.

1. Das richtige **Mindset**
2. Die richtige **Umgebung**
3. Das richtige **Vorgehen**
4. Die richtige **Pause**
5. Der richtige **Abschluss**
6. **Jeder Mensch lernt anders**

### **Das Wichtigste vorweg:**

- Um effektiv und motiviert zu lernen, **muss man seine eigenen Vorlieben, Lernstrategien und -rythmen kennen.**
- Ausprobieren hilft! Wer **versch. Lernmethoden ausprobiert**, weiß wie es am meisten Spaß macht.
- **Pausen** und **To-Do-Listen** sind Teil des Lernens und fördern die Motivation.

**Selbstmotivation** ist ein **Lernbooster**: Sie hilft uns, unsere Ziele effizient und schnell zu erreichen und dabei auch noch Freude an der Arbeit zu haben. Ohne sie kommen wir gar nicht erst in Bewegung und dümpeln ewig auf einer Stelle herum. Wer nun seine Aufgaben aufschiebt und stattdessen einen Netflixmarathon startet, ärgert sich im Nachhinein umso mehr. Doch wie bekommt man sie, diese ominöse Selbstmotivation? Ein paar Schritte können die Wende bringen.

### **Das richtige Mindset**

Wer oder was dich motiviert, ist individuell. Vielleicht ist es ein bestimmtes **Morgenritual**, **Musik**, **Sport** oder ein **Erfolgstagebuch**. Es kann auch ein **Treffen mit Freund:innen** oder ein **gutes Essen** sein, das man **für die Zeit nach dem Lernen geplant hat**. Kleine **Belohnungen**, die in **greifbarer Nähe** sind, sorgen in jedem Fall für **einen beschwingten Start in den Tag**. Aber auch wenn mal nichts Motivierendes ansteht, kann das richtige Mindset einiges bewirken. Hier hilft es, sich die **Vorteile des Lernens in diesem Moment und für die weitere Zukunft vor Augen zu führen**. Wer sich jetzt reinhängt, der kann weiterstudieren und viel für sich und seine berufliche Zukunft lernen. In den allermeisten Fällen haben wir uns diesen Weg selbst ausgesucht und auch wenn nicht jeder Kurs und jedes Thema spannend ist, so ergibt sich im Ganzen gesehen doch ein rundes Bild und **die eigene Arbeit macht Sinn**.

### **Die richtige Umgebung**

Das beste Mindset kann allerdings gestört werden, wenn die Umgebung nicht stimmt. Achte darauf, einen **ruhigen und aufgeräumten Ort zum Lernen** zu wählen, an dem du dich **wohl fühlst** und der **keine Irritationen für Ohren und Augen bietet**. Am besten das **Smartphone ausschalten** und **potenzielle Störenfriede vorab informieren, um Unterbrechungen zu vermeiden**. Das hat sogar noch einen netten Nebeneffekt: Denn wer von seinen Zielen erzählt, ist vielleicht eher gewillt, diese auch zu erreichen, um im Nachhinein davon berichten zu können. In entspannter Atmosphäre kann es dann losgehen. Und wenn es am Schreibtisch mal so gar nicht klappen will, empfiehlt sich ein **Tapetenwechsel**. Vielleicht gibt es einen **Park** oder eine **Bibliothek** in der Nähe?

### **Das richtige Vorgehen**

Ist der erste Schritt erstmal geschafft, hat man sein erstes Ziel schon erreicht. Damit die Motivation aber nicht auf halber Strecke flöten geht, empfiehlt es sich, **einen Arbeitsplan aufzustellen** und zunächst **kleinere, realistische Zwischenziele** anzupeilen. Dabei kannst du dir beispielsweise eine **Liste mit Tageszielen** anlegen, die mehrere Unterpunkte enthält. Es gibt nichts Befriedigenderes, als **Punkte auf einer To-do-Liste abzuhaken**. Neben dem Stolz, etwas geschafft zu haben, **bieten die Listen die Möglichkeit für einen inneren Ansporn**, um auch noch die nächsten Punkte abhaken zu dürfen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder Mensch anders lernt. Die einen lernen am besten, während sie sich **bewegen**, die anderen, während sie das **Lehrmaterial laut vorlesen** oder während sie sich einen **Beitrag zum Thema anhören**. **Probiere verschiedene Lernmethoden aus** und finde die individuell passende für dich. Manchmal hilft auch eine **Anpassung der Lernzeiten**. Stelle dir die **Frage: Wann und wie lange kann ich mich am besten konzentrieren?** Morgens, mittags, abends oder sogar nachts – es gibt hier kein richtig oder falsch.

## Die richtige Pause

Die ersten Punkte sind abgehakt und die Motivation sinkt wieder? Dann kann eine **Pause** Wunder wirken. Damit die Pause auch wirklich erholsam wird, muss man sich und **seinen Rhythmus kennenlernen**. **Wie lange brauche ich, um mich zu erholen?** Mache ich lieber **eine lange Pause** oder **mehrere kurze**? **In welcher Umgebung fühle ich mich wohl und entspannt?** Brauche ich **in der Pause Ruhe** oder **tanze ich lieber zu meiner Lieblingsplaylist**? **Statt die Zeit am Smartphone zu verbringen, kann ein Spaziergang an der frischen Luft helfen, um neue Kräfte zu sammeln**. Auch das **Essen** sollte an einem Lerntag nicht zu kurz kommen. Hier empfiehlt sich **etwas Leichtes, das nicht zu schwer im Magen liegt**. Wer gerne nascht, kann **während des Lernens zu Obst oder Nüssen greifen**, um sich zu stärken.

## Der richtige Abschluss

Nun ist endlich alles geschafft? Dann kannst du **den Tag Revue passieren lassen**. **Was habe ich alles gelernt und erreicht?** Ein **Blick auf die To-do-Liste** oder auf die **Arbeitsunterlagen** kann **Beweis** genug sein, dass **der Lerntag erfolgreich war**. **Wer die eigenen Fortschritte anerkennt, der wird auch den nächsten Lerntag motiviert angehen**. Dabei ist es übrigens gar nicht wichtig, wie groß die Fortschritte sind. **Solange man selbst damit zufrieden ist, reicht ein Teilerfolg**. Wenn man **daran anknüpft, wird aus dem Teil- bald ein voller Erfolg**. Und wer schon ein gewisses **Vorwissen aufgebaut** hat, **tut sich beim nächsten Mal leichter**.

## Jeder Mensch lernt anders

Letztendlich wird klar, **dass es kein Allgemeinrezept für Selbstmotivation gibt**. Das ist zwar auf den ersten Blick schade, birgt aber auf den zweiten **viel Potenzial**. Um **den eigenen Lerntypen** kennen und schätzen zu lernen, bedarf es sicherlich einiger Anläufe. Nicht jede **Lernmethode, Lernzeit, Pausenbeschäftigung** oder **Belohnung** ist für alle das Richtige. Statt sich zu grämen, weil die eine Variante nicht geklappt hat, kann man den **Spaß darin sehen, Verschiedenes auszuprobieren**. Eine **nächtliche Lernsession? Tanzparty in der Mittagspause? Turnübungen während des Vokabellernens?** Diese Versuche sind keine Zeitverschwendung, sondern eine gute Möglichkeit, den **eigenen Lernrhythmus zu finden**. **Wer Neues probiert, der bleibt in Bewegung. Und hat sich damit ganz nebenbei selbst motiviert.**

---

7. Februar 2024 • Lesedauer: 6 min - Nach: <https://www.grin.com/magazin/lernen-leicht-gemacht/vier-lerntypen-nach-vester/>

## Welcher **Lerntyp** bist du? Die vier Lerntypen nach Vester

Den **eigenen Lerntyp zu kennen**, hilft dabei, **effektiver für Prüfungen und deine Zukunft zu lernen**. Dieser Artikel stellt dir die vier Lerntypen nach Frederic Vester vor. Bei welchem erkennst du dich wieder?

Was dich erwartet:

1. Der **visuelle** Lerntyp
2. Der **auditive** Lerntyp
3. Der **kommunikative** Lerntyp
4. Der **haptische** Lerntyp

Das Wichtigste vorweg:

- Vesters Lerntypen teilen sich auf in **auditiv, visuell, kommunikativ** und **haptisch**
- Auch wenn Vesters Theorie nicht **unumstritten** ist, eine Beschäftigung mit den verschiedenen Typen hilft dir, die beste Art zu lernen für dich zu entdecken

**Wir lernen unser Leben lang.** Vom Alphabet und Kopfrechnen in der Grundschule, über das Abitur und schließlich im Leben (und Studium). Manchmal fällt es uns dabei ganz leicht, uns Dinge zu merken, während **manche Fakten und Zusammenhänge einfach nicht in unserem Kopf bleiben wollen.** Mit dieser Frage haben sich schon viele Forscher\*innen und Psycholog\*innen befasst: **wie können wir am effektivsten lernen?** Einer von ihnen war der deutsche Biochemiker und Systemforscher Frederic Vester.

Vester entwickelte **1975** die Theorie, dass alle Menschen einer der folgenden **vier Lernkategorien** angehören: **visuell, auditiv, kommunikativ oder haptisch.** *Inzwischen gibt es zu dieser Thematik auch neuere Forschungsansätze, die auf anderen Lernmodellen beruhen.* Allerdings haben alle Theorien **eines gemeinsam: jeder Mensch lernt anders.** Wenn man also **so effektiv wie möglich lernen will,** ist es **sinnvoll, sich genauer mit seinen Präferenzen zu befassen.** Im Folgenden stellen wir dir Vesters Aufteilung genauer vor – vielleicht erkennst du dich in einem Lerntypus wieder?

## **Der visuelle Lerntyp**

Beim visuellen Lerntyp liegt der **Fokus auf dem Sehen.** Dir fällt das Lernen am leichtesten, wenn du **Bilder vor dir hast und der Lernstoff grafisch aufbereitet ist?** Dann könntest du zum visuellen Lerntyp gehören. Menschen, die diese Art des Lernens bevorzugen, **verstehen Informationen und Zusammenhänge besser, wenn sie diese direkt vor Augen haben.**

Dem visuellen Lerntyp fällt das Lernen mithilfe von **bildlichen Veranschaulichungen** wie **Diagrammen, Schaubildern und Mindmaps** am leichtesten. Aber auch **das farbliche Markieren von wichtigen Informationen im Text** (hierbei am besten verschiedene Farben für unterschiedliche Arten von Informationen verwenden) und **Notizen am Seitenrand** können hilfreich sein. Durch diese **grafische Aufbereitung** des Textes fällt es dem visuellen Lerntyp leichter, **sich zu merken, an welcher Stelle im Text welche Information zu finden ist.**

Es hilft dem visuellen Typ, eine **strukturierte Arbeitsweise** zu entwickeln, bei der er Informationen in Modellen grafisch aufbereitet, die einer bestimmten Logik folgen. Auch das **Schreiben von Zusammenfassungen** kann helfen, Informationen zu visualisieren und in einen logischen Zusammenhang zu bringen.

## **Der auditive Lerntyp**

Beim auditiven Lerntyp steht **das Hören im Mittelpunkt.** Dir fällt das Lernen am leichtesten, wenn du die **Informationen in einer Aufnahme hörst, oder sie dir selbst laut vorliest?** Dann könntest du ein auditiver Lerntyp sein. Menschen, die diese Art des Lernens bevorzugen, können **mündlichen Erklärungen besonders gut folgen** und auch das **Zuhören über einen längeren Zeitraum fällt ihnen leicht.** Der **Frontalunterricht** beispielsweise, **kommt dem auditiven Lerntyp besonders gelegen.**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich **Lernstoff über das Hören zuzuführen: Podcasts, Videos, Hörbücher oder Aufnahmen,** die manche Dozent\*innen zur Verfügung stellen. Es hilft aber auch, wie schon oben erwähnt, sich den **Lernstoff selbst laut vorzulesen.** Prinzipiell ist aber darauf zu achten, dass auditive Lerntypen von einer **ruhigen Umgebung profitieren** – *laute Musik und andere Hintergrundgeräusche können schnell ablenkend sein.*

## **Der kommunikative Lerntyp**

Beim kommunikativen Lerntyp **steht die Kommunikation mit anderen im Vordergrund.** Dieser Typ wird oft auch als **kognitiv oder abstrakt-verbal** bezeichnet. Dir fällt das Lernen am leichtesten, wenn du den **Stoff mit anderen TeilnehmerInnen zusammen laut durchgehst?** Dann könntest du ein kommunikativer Lerntyp sein. Menschen, die diese Art des Lernens bevorzugen, **führen sich den Lernstoff zunächst visuell oder auditiv zu, brauchen dann aber den Austausch mit anderen Personen, um die Informationen zu verarbeiten und sich letztlich zu merken.**

Für diesen Lerntyp ist vor allem die **Arbeit in (kleinen) Lerngruppen** zuträglich, in denen der Lernstoff zusammen durchgegangen und diskutiert wird. Durch **Diskussionen und Gespräche** über den Stoff fällt es diesem Lerntyp leichter, **Informationen zu verarbeiten und langfristiger abzuspeichern.** Besonders geeignet sind hier Lerngruppen, in welchen der **Lernstoff aus unterschiedlichen Blickwinkeln diskutiert wird.**

Auch das **selbstständige Lernen ist als kommunikativer Lerntyp möglich**: er kann **Gesprächssituationen simulieren**, indem er **abwechselnd in die verschiedenen Rollen einer Gruppendiskussion**, eines **Interviews** oder **anderer hilfreicher Lernszenarios** schlüpft. Dies hat zudem den Vorteil, dass der Lernende das **Thema aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet**.

## **Der haptische Lerntyp**

Beim haptischen Lerntyp steht das **„learning by doing“** im Vordergrund. Dieser Typ wird auch oft als **kinästhetischer oder motorischer Lerntyp** bezeichnet. Dir fällt das Lernen am leichtesten, wenn du **Informationen anwendest** und die **Dinge direkt ausprobierst**? Dann könntest du ein haptischer Lerntyp sein. Menschen, die diese Art des Lernens bevorzugen, fällt es leichter, sich **Wissen** nachhaltig anzueignen, wenn sie **es selbst in der Praxis anwenden und austesten können**.

Umgekehrt **fallen dem haptischen Lerntyp Kurse schwer, die sehr theorie-lastig sind**. **Praktische Übungen, Arbeit im Labor und die Beschäftigung mit Modellen** hingegen helfen bei der Aufnahme von Lernstoff. Andere Beispiele können die **Arbeit mit Experimenten** oder das Erlernen einer neuen Fremdsprache in einem **Konversations-basierten Sprachkurs** oder bei Treffen mit Muttersprachler\*innen („Sprachtandems“) sein.

Da nicht jeder Lernstoff auch eine **praktische Ebene** hat, können andere Herangehensweisen dabei helfen, sich dennoch theoretisches Wissen anzueignen. Beispielsweise kann es helfen, **sich während des Lernens zu bewegen, oder das Durcharbeiten des Lernstoffs mit gewissen Gesten zu verbinden**, die dann in der Prüfung helfen können, das Wissen abzurufen.

Du hast beim Durchlesen der **verschiedenen Lerntypen sicher gemerkt, dass sie sich in manchen Punkten überschneiden**. Einer der *größten Kritikpunkte an Frederic Vesters Theorie* der vier Lerntypen ist, dass die *Grenzen zwischen den verschiedenen Gruppen nicht so genau gesteckt werden können*. Die meisten Menschen profitieren beim Lernen davon, eine **Kombination der verschiedenen Lernstrategien anzuwenden**. Daher soll dieser Artikel vor allem eine **Inspiration** für dich darstellen, dich einmal tiefergehend mit den verschiedenen Arten zu lernen zu beschäftigen und sie bei der Vorbereitung auf deine nächste Prüfung anzuwenden. **Herauszufinden, wie man am besten lernt, bedeutet auch, effektiver zu lernen –** und das sorgt dafür, dass wir es **entspannter durch die Prüfung und unser Leben** schaffen.

---

9. April 2021 • Lesedauer: 6 min – Nach: <https://www.grin.com/magazin/studium-organisieren/erfolgreiches-zeitmanagement/>

## **5 Schritte zum erfolgreichen Zeitmanagement**

Frühzeitige Planung ist das A und O für deinen Erfolg. Wir erklären dir, wie gutes Zeitmanagement gelingen kann.

1. **Schritt 1: Langzeitplanung**
2. **Schritt 2: Wochenplanung**
3. **Schritt 3: Tagesplanung**
4. **Schritt 4: Ablenkungen vermeiden**
5. **Schritt 5: Work-Life-Balance**

**Das Wichtigste vorweg:**

- Ein Zeitplan hilft dir dabei **kurz-, mittel- und langfristig** zu planen.
- **Pausen** sind Teil der Planung.
- Schaffe **Bedingungen**, die es dir ermöglichen, **dich an deinen Zeitplan zu halten**.

Um das Lernen erfolgreich zu meistern, ist es wichtig **seine Zeit von Anfang an richtig zu nutzen**. Doch das scheint eine Wissenschaft für sich zu sein. Für viele ist die Lern- / Studienzzeit die erste Möglichkeit, sich ihre **Zeit wirklich selbstständig einzuteilen**. **Die Abschluss-/ Prüfungszeit kommt oft viel schneller als erhofft**. Aber wie kann man dieser bösen Überraschung entgegenwirken?

## Schritt 1: Langzeitplanung

Langzeitplanung sieht für alle anders aus. Während einige schon **die ganze Zeit geplant haben**, hangeln sich die anderen von Kurs zu Kurs. Damit man alle seine Pläne erreichen kann, **sollte man sich aber zu Beginn Gedanken machen, welche Erwartungen man hat.**

Wenn du dir einen **groben Zeitplan** gemacht hast und dir über **deine Ziele bewusst** geworden bist, ist es an der Zeit, die **Planung in Angriff zu nehmen.**

## Schritt 2: Wochenplanung

Sinnvoll ist es, neben einer solchen Langzeitplanung, die **Gegenwart nicht aus den Augen zu verlieren**. Was kann ich **hier und heute tun**, um meine **Wünsche und Ziele in die Realität umzusetzen**? Hier kann ein Wochenplan helfen, um deiner Woche eine grundlegende Struktur zu geben. Zunächst werden feste Termine wie **Arbeitszeiten und Deadlines** eingetragen. Die übrige Zeit kannst du nun nutzen, um **Lernsessions, Einkaufsgänge** und natürlich auch **Familie** und **Freizeitaktivitäten** einzuplanen.

## Schritt 3: Tagesplanung

Wenn du dir einen groben Überblick über deine Woche verschafft hast, kannst du zur jeweiligen Tagesplanung übergehen. Um möglichst effektiv in den Tag zu starten, ist es besonders sinnvoll, den **nächsten Tag bereits am Vorabend zu planen**. Diese Planung kann unterschiedlich aussehen. Die einfachste Variante ist eine schlichte **To-Do-Liste**, die du nach **Prioritäten** sortieren kannst.

Ein einfaches Prinzip, Prioritäten zu setzen, ist eine Unterteilung deiner Aufgaben in die **Kategorien A, B und C:**

**A** – **sehr wichtig**, muss **sofort** erledigt werden

**B** – mäßig wichtig, **wenn möglich erledigen** und **sonst delegieren**

**C** – wenig wichtig, **delegieren** und **gegebenenfalls reduzieren**

Eine etwas umfangreichere Variante ist die **Erstellung eines genauen Zeitplans**. Hier vermerkst du zusätzlich deine **Schlafens-** und **Essenszeiten** und gibst deinen **Aufgaben einen zeitlichen Rahmen**. Dies kann besonders bei **längeren Projekten**, die sich nur in **mehreren Abschnitten** bewältigen lassen, hilfreich sein, um motiviert bei der Sache zu bleiben. **Wichtig ist es hierbei eine Methode zu finden, die für dich funktioniert.**

## Schritt 4: Ablenkungen vermeiden

Du hast den Tag von morgens bis abends durchgeplant, erreichbar sind aber trotzdem nur die Hälfte der Aufgaben, die du dir vorgenommen hast? Gerade in Zeiten des Homeoffice und der Online-Lernens ist es sehr einfach, von seiner Umgebung abgelenkt zu werden. Das **Smartphone liegt griffbereit auf dem Schreibtisch**, der **Kühlschrank ist nur ein Zimmer entfernt** und das **Bett lacht dich** schon bei einem Blick über die Schulter an. Wie soll man all diesen Ablenkungen **widerstehen**?

Zunächst solltest du dir **über deine Gewohnheiten bewusstwerden**. **Was lenkt dich ab? Was sind deine Zeitdiebe, die dich vom Arbeiten abhalten?** Diese zeittressenden **Ablenkungsmanöver gilt es zu vermeiden beziehungsweise zu erschweren**. *Checkst du alle 15 Minuten deine E-Mails oder Social Media, dann ist es vielleicht an der Zeit, Limits für diese Apps festzulegen. Bei den meisten Smartphones gelingt dies ganz einfach über die Einstellungen. Weitere Tipps hierzu findest du in unserem Artikel [Wie verbringe ich weniger Zeit auf Social Media?](#)* Den **ständigen Gang zum Kühlschrank** kannst du vermeiden, indem du dir **feste Pausenzeiten einplanst**, die speziell fürs Essen reserviert sind. Und lockt das Bett, so ist es manchmal hilfreich, klare Räume einzuteilen. Indem du dir einen **spezifischen Arbeitsplatz schaffst** und den Laptop nicht zu sich ins Bett holst, schaffst du **klare Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit** beziehungsweise Lernen. Sobald du dich an deinem **Arbeitsplatz** befindest, ist **Konzentration** angesagt.

## Schritt 5: Work-Life-Balance

Zu guter Letzt solltest du aber nie vergessen, dass Arbeit nicht alles ist. Setzt du dir einen zu strikten Zeitplan, überforderst du dich letztlich und weichst früher oder später davon ab. Damit du dich dauerhaft an deinen Zeitplan halten kannst, ist es **deshalb wichtig, Pausen und Belohnungen einzuplanen**. Neben Kursen, Deadlines und Arbeit sollten auch **entspannende Aktivitäten einen Platz in deinem Wochenplan** finden. Sei dies **morgendliches Yoga**, ein **Verdauungsspaziergang** in der Mittagspause oder das abendliche **Zoom-Meeting mit Freund:innen**. Auch solltest du dir bewusst **freie Tage oder Nachmittage** nehmen, wo du dir ganz ohne Vorwürfe deinen **Hobbys** widmen kannst oder **einfach mal nichts tust**.

---

9. Juni 2021 • Lesedauer: 10 min

Nach: <https://www.grin.com/magazin/studium-organisieren/tipps-fuer-eine-effektive-und-stressfreie-klausurenphase/>

## **Tipps für stressfreies Lernen und Prüfung**

Die Prüfungszeit ist stressig. Doch wie nutzt du die Lernphase und meisterst deine Prüfung, ohne dabei deine Gesundheit außen vor zu lassen? So klappt's!

1. **I. Frühzeitig einen Überblick verschaffen**
2. **II. Effizientes Lernen**

Das Wichtigste vorweg:

- Die Prüfungsvorbereitung muss nicht immer nach Plan laufen. Viel wichtiger ist es, **flexibel zu bleiben und nicht aufzugeben**.
- **Pausen** sind ein fester Bestandteil eines effizienten Lernplans.
- Probiere **verschiedene Lerntechniken** aus, um motiviert zu bleiben.

Wer kennt es nicht? **Zu Beginn des Kurses ist die Motivation hoch** und man nimmt sich fest vor, **diesmal früh genug mit dem Lernen anzufangen**. Oft genug findet man sich jedoch wieder in einer allzu bekannten Situation: Drei Tage vor der Prüfung ..., **stressfrei, effektiv und langfristiges Behalten von Gelerntem geht jedoch anders**.

### **I. Frühzeitig einen Überblick verschaffen**

#### **Kalender**

Damit du alle Termine im Blick hast, empfiehlt es sich, die **Termine frühzeitig in einen Kalender einzutragen**.

So werden **Zeitfenster**, die für die **Vorbereitung zur Verfügung stehen, visualisiert**. **Lerninhalte** von eng zusammenliegenden Terminen können so **rechtzeitig aufbereitet** werden. Zusätzlich wird so verhindert, dass du in Zeitnot gerätst. **Trage auch Termine ein, die neben dem Lernen anfallen**, um diese miteinplanen zu können.

#### **Die Test-/ Prüfungsart**

**Multiple Choice-Fragen** und **offene Fragen!** (Modul 1: Qualifizierung zur Assistenz für Kindertagespflege)  
Welches **Detailwissen** ist **relevant** oder kann außer Acht gelassen werden?

#### **Lernplan als Wegweiser**

Oftmals schiebt man den Berg an Stoff viel zu lange vor sich her, da man nicht weiß, wo man am besten anfängt. Die **Ausarbeitung eines Lernplanes** kann hier von Nutzen sein. Ein **Lernplan** hilft, den Lernstoff **strukturiert** und **nach realistischen Zielen aufzuteilen** und in der dafür vorgesehenen Zeit abzuarbeiten. So hast du den **Überblick über den anfallenden Stoff**, deinen **Lernfortschritt** und die **verbleibende Zeit** bis zum Test-/Prüfungstermin.

Mit der Erstellung des Planes ist darüber hinaus **bereits der erste Schritt für die Vorbereitung getan**. Denn **durch das Zusammentragen der Materialien** und das **Runterbrechen des Stoffes in kleine Lerneinheiten** setzt man sich bereits mit dem Stoff und vor allem mit dem **Schwerpunkt** auseinander. Denn um einen **Lernplan** sinnvoll „ausfüllen“ zu können, **musst du bereits in die Thematik eingetaucht sein**. Mit diesem **stehenden „Gerüst“** hast du also zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Der Anfang ist getan.

### **„Vom Großen ins Kleine“ und wann lerne ich was?**

Für den Lernplan ist es wichtig, den **Stoff in kleine Häppchen** aufzugliedern und diese auf einen **realistischen Zeitraum aufzuteilen**. Wenig hilfreich ist es, sich zu viel Stoff für zu wenig Zeit vorzunehmen. Damit übernimmst du dich und büßt dafür oft **Motivation** ein. Vergesse nicht, **Schwerpunkte zu priorisieren**, damit weniger Wichtiges nicht zu lange aufhält.

**Was lerne ich wann?** Ein detailreicher Plan gibt dem Lerntag wichtige Struktur. **Je detaillierter** du deinen Lerntag **planst, umso einfacher** gelingt es auch, den **Fokus zu bewahren**. Ist der Tag hingegen zu grob und ohne  **feste Zeitintervalle** geplant, ist die Chance groß, sich selbst auszutricksen. Auch eingeplante  **feste Pausenzeiträume** geben Ihrem Tag eine wichtige Struktur.

## **II. Effizientes Lernen**

In der eng getakteten Endphase kommt es darauf an, die knappe **Zeit optimal zu nutzen** und den **Lernplan auch umzusetzen**. **Ablenkung, Prokrastination, Konzentrationsschwierigkeiten und Motivationsverlust** machen dies nicht immer einfach.

### **Lernplan einhalten**

Auf dem Blatt Papier sah es noch so einfach aus, doch in der Realität lässt sich der Lernplan so nicht anwenden? **Wenn du merkst, dass du mit deinem Lernplan nicht zurechtkommst, passe ihn an**. Nicht immer hat man von Anfang an raus, wie man für sich am besten lernt.

Du bist in der **Früh konzentrierter**? Dann lege fordernde Aufgaben wie das **Auswendiglernen** oder das **Bearbeiten von Transferaufgaben** in diesen Zeitraum. Du bist eine **Nachteule** und kannst dich am besten konzentrieren, wenn überall Ruhe herrscht? Dann starte deinen Lernplan nicht um 6 Uhr in der Früh, sondern **nutze den Vormittag für Ruhephasen**. Stellst du fest, dass du **beim Lernen den Fokus verlierst**, könnte es daran liegen, dass die **gewählten Lerneinheiten zu weit gefasst** oder die **Aufgaben zu eintönig sind**. **Wechsle also ruhig Themen- und Aufgabenbereiche miteinander ab**. Probiere aus, was für dich funktioniert und lass dich nicht entmutigen.

### **Eigenen Lerntypen kennen ...**

#### **Pausen ...**

#### **Die Konzentration aufrechterhalten**

Störfaktoren gibt es in der eintönigen Lernzeit auf einmal sehr viele. **Plötzlich muss der Kühlschrank dringend geputzt** und die **Blumen gegossen** werden und der **Familienchat** ist im Vergleich zum Lernstoff direkt aufregend.

**Dabei ist es normal, dass das Gehirn ständig nach neuen Reizen sucht**. Der **Blick aus dem Fenster**, der **Benachrichtigungston** im WhatsApp-Chat... Alles willkommenen Ablenkungen für unser Gehirn. Sie gehen aber leider mit **Konzentrationseinbußen** einher. Denn **selbst kleinste Ablenkungen haben einen weitreichenden Effekt auf die Qualität unserer Arbeit**. Eine Studie der Michigan State Universität hat ergeben, **dass kurze Unterbrechungen die Fehlerquote der zu bearbeitenden Aufgabe verdoppeln**. Wie schafft man es, konzentriert zu lernen, ohne ständig abzuschweifen?

**Die Suche nach Reizen unterbinden:** Damit die Konzentration nicht immer unterbrochen wird, müssen wir **unserem Gehirn bildwörtlich einen Riegel vorschieben** und somit verhindern, dass es unentwegt nach neuen Reizen suchen kann.

**Lege dein Handy in einen anderen Raum, räume den Schreibtisch auf, schalte das WLAN aus, blockiere Social-Media-Seiten** für bestimmte Zeiträume, ziehe dich an einen **separaten Lernort** zurück, **blende Nebengeräusche mit Kopfhörern aus, führe eine „Side-List“** mit all den Aufgaben, an die du dich plötzlich erinnerst, die aber den Platz für die eigentliche Aufgabe rauben.

Die Liste kann noch lang weitergeführt werden. Ein Weg, sich selbst auszutricksen, lässt sich jedoch immer finden. **Damit das nicht passiert, ist es wichtig, dass du deine persönlichen Störfaktoren kennst und diese gezielt angehst.**

### **Pomodoro-Technik:**

Mit dieser **Zeitmanagement-Methode** schaffst du es, dein **Konzentrationslevel über einen langen Zeitraum hochzuhalten**. Überdies **lässt sie sich gut mit dem Lernplan vereinigen**.

Doch wie funktioniert sie? Ganz einfach.

**Du lernst in 25-Minuten-Abschnitten** und machst anschließend eine kurze **Pause von 5 Minuten**.

Danach startet die **nächste 25-Minuten-Einheit** und so weiter.

**Nach vier Pomodoro-Einheiten** darf eine **längere Pause (15 bis 20 Minuten)** gemacht werden.

Dein Lerntag wird so in effektive Lernphasen und wichtige Pausenzeiten unterteilt.

Diese **Aneinanderreihung von überschaubaren 25-Minuten-Intervallen** und der regelmäßigen Erlaubnis, den **Ablenkungen für 5 Minuten nachzugehen**, ermöglicht es, über einen längeren Zeitraum konzentriert zu bleiben und dein Tagesziel zu erreichen. *(Handy aber **nicht** nutzen in der Pause, das lenkt zu sehr ab und **verhindert das Einspeichern des Gelernten ins Langzeitgedächtnis!**)*

### **Lähmender Perfektionismus**

Häufig ist man trotz guter Vorbereitung nicht zufrieden (genug) mit sich selbst. Oftmals gibt man nach kleineren Rückschlägen vorschnell auf und wirft das Handtuch. „Jetzt schaffe ich es eh nicht mehr.“ **Sei achtsam mit dir und nimm dir, wenn nötig, auch (ungeplant) Zeit für Entspannung**. Dieser Schritt zurück ist manchmal förderlicher, als sich auf Biegen und Brechen hinter den Schreibtisch zu setzen.

---

17. Dezember 2021 • Lesedauer: 5 min

Nach: <https://www.grin.com/magazin/lernen-leicht-gemacht/leichter-lernen-3-aussergewoehnliche-lerntechniken/?srsltid=AfmBOoqTuXMLt-tmndCrFnc7LurDthFETRIDST6hjineusQEM7XubzMWU>

## **Leichter lernen: 3 außergewöhnliche Lerntechniken**

1. **Animedoro:** Die etwas andere Pomodoro-Variante
2. **Die akrostische Methode:** Merksätze basteln
3. **Die Macht der Haftnotizzettel**

**Das Wichtigste vorweg:**

- Bei der **Animedoro-Methode** lernst du für **40 Minuten** und machst **dann 20 Minuten Pause** – genug Zeit für eine Folge *Anime*.
- Mithilfe von **akrostischen Sätzen** kannst du dir **Eselsbrücken** bauen.
- **Haftnotizzettel** helfen dir nicht nur beim Vokabellernen, sondern dienen auch zur Abfrage.

**Animedoro:** Die etwas andere Pomodoro-Variante

Bereits in den 1980er Jahren entwickelte der Italiener Francesco Cirillo die sogenannte **Pomodoro**-Technik – siehe oben! Animedoro ist eine **etwas abgeänderte Variante dieser Lerntechnik**.

Bei der herkömmlichen Pomodoro-Technik kann es sein, dass man fast die ganzen 25 Minuten der Lernzeit benötigt, um sich zunächst in das Thema einzufinden, oder man bearbeitet eine Aufgabe, die einfach mehr Zeit in Anspruch nimmt, und wird im Lernfluss unterbrochen. Und was soll man eigentlich mit diesen fünf Minuten Pause anfangen? Seien wir mal ehrlich: Eigentlich werden diese fünf Minuten nicht wirklich genutzt und man wartet nur darauf, dass die nächste Lerneinheit beginnt.

Hier kommt Animedoro ins Spiel: Um diese Probleme zu umgehen, legt man eine **Lernzeit zwischen 40-60 Minuten fest, kann dann etwa 20 Minuten bei einer Folge Anime abschalten und immer so weiter**. So wird einerseits **an wirklich geeigneten Stellen im Stoff eine Pause gemacht und auf der anderen Seite braucht man kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man ein paar weitere Folgen einer derzeit spannenden Serie gesehen hat. Natürlich müssen es auch nicht unbedingt Animes sein, genauso gut eignen sich andere Fernsehserien, deren einzelne Folgen etwa 20 Minuten Länge haben. Wichtig ist hierbei vor allem, sich wirklich an die mindestens 40 Minuten Lernzeit zu halten**, bevor man **genau eine Folge einer Serie** ansieht (nicht zwei oder noch mehr) und **dann direkt weiterlernt**.

### **Die akrostische Methode: Merksätze basteln**

In Deutschland kennt wohl jeder noch aus dem Erdkunde-Unterricht folgenden Merksatz: „**Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten**“, beziehungsweise „**Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel**“, seit Pluto zum Zwergplaneten degradiert wurde. So oder so, dieser Merksatz zu den **Planeten unseres Sonnensystems** ist ein Paradebeispiel der **akrostischen Methode**: Man bildet einen **Merksatz, bei dem jeweils der erste Buchstabe der einzelnen Worte mit den ersten Buchstaben des entsprechenden Lernstoffs übereinstimmt**.

Diese Lernmethode hilft vor allem dabei, **wenn man sich verschiedene Informationen in einer bestimmten Reihenfolge merken möchte**. Hat man eine **Informationsreihe festgelegt**, die man mit Hilfe eines Merksatzes verinnerlichen möchte, geht es **an das Bilden des Merksatzes**. Dabei sind **Kreativität** und **Einfallreichtum** gefragt, immerhin soll **aus einzelnen Anfangsbuchstaben ein leicht zu merkender, grammatikalisch sinnvoller Satz entstehen**. Inhaltlich sind dem Merksatz jedoch **keinerlei Grenzen gesetzt**, gestalte ihn gerne so **komisch, skurril** oder auch **ernst**, wie du willst, oder sogar als **Warnung**.

### **Die Macht der Haftnotizzettel**

Haftnotizen können beim Lernen von neuen oder schwierigen Informationen sehr hilfreich sein, vor allem **wenn man wenig Zeit zum Lernen hat**. Und auch bei den Haftnotizen gibt es zahlreiche Lernvarianten und Einsatzmöglichkeiten. Im Folgenden stellen wir **zwei einfache und zeitsparende Verwendungen vor**.

**Speziell für Sprachen:** Eine neue Sprache zu lernen, gehört wohl zu den schwierigsten und zeitaufwendigsten Lernaufgaben im Leben. Gleichzeitig möchte man **möglichst schnell möglichst viele Vokabeln lernen**. Dabei können Haftnotizzettel ganz einfach helfen: Finden sich in einer zu lernenden Vokabeleinheit Bezeichnungen von **Gegenständen, die sich in deiner Wohnung befinden** (beispielsweise Lebensmittel oder Möbel), nimm dir Haftnotizzettel zur Hand, schreibe das **Wort in der zu lernenden Fremdsprache auf und klebe den Zettel an den entsprechenden Gegenstand** in deiner Wohnung. So wird dir die Bezeichnung einzelner Gegenstände **ständig vor Augen geführt, ohne dass du diese aktiv wiederholen musst**.

**Unabhängig vom Fach:** Wenn **wichtige Daten** oder **Informationen deines Lernstoffs** einfach nicht in deinem Kopf hängen bleiben wollen, du aber **auch nicht die Zeit findest, diese Informationen häufiger zu wiederholen**, hilft dir vielleicht die zweite Anwendungsmöglichkeit der Haftnotizzettel. **Schreibe eine Frage auf, deren Antwort die zu lernende Information enthält**, und auf die **Rückseite des Haftnotizzettels schreibst du die richtige Antwort**. Dann befestigst du die **Haftnotiz unübersehbar an einer Tür zu einem Zimmer**, das sie **oft verwenden** (beispielsweise die **Küchen- oder Wohnzimmertür**). Je nachdem auf welcher Seite der Tür du die Notiz angebracht hast, bleibst du nun **jedes Mal vor dem Verlassen/Betreten des Raumes kurz stehen und versuchst, die Frage zu beantworten**. So kannst du die schwierigen Informationen oft wiederholen, ohne viel Zeit dafür aufzuwenden.

**Gerade in der Prüfungsphase** lernt man oft zu viel auf einmal oder hat so viel Stoff, dass nicht genug Zeit bleibt, alles mit ausreichender Wiederholung zu lernen. **Dann können dir diese ungewöhnlichen**

## Lerntechniken helfen.

13. Mai 2022 • Lesedauer: 4 min

Nach: <https://www.grin.com/magazin/lernen-leicht-gemacht/multimodales-lernen-viele-wege-fuehren-zum-lernerfolg/>

## Multimodales Lernen: Viele Wege führen zum Lernerfolg

Viele von uns schreiben sich einem bestimmten Lerntyp zu. Warum das eine falsche Auffassung ist und was genau multimodales Lernen ist, erfährst du hier.

Was dich erwartet:

1. **Was ist multimodales Lernen?**
2. **Student-centered Learning und Kollaboration**
3. **Warum ist multimodales Lernen wichtig?**
4. **Wie kannst du multimodales Lernen nutzen?**

Das Wichtigste vorweg:

- *Die Idee der vier Lerntypen nach Vester ist überholt.*
- **Multimodales Lernen beschreibt eine vernetzte Art des Lernens mit verschiedenen Mitteln.**
- Für einen nachhaltigen Lerneffekt ist es wichtig, **Zusammenhänge zu erkennen und Wissen zu vernetzen.**

*Du kennst bestimmt die Idee der Lerntypen. Bis zur Jahrhundertwende glaubte man, dass wir genau einem von vier Lerntypen entsprechen. Mittlerweile ist diese Auffassung jedoch veraltet und überarbeitet worden. Trotzdem ist der Glaube an die Lerntypen noch weit verbreitet. Zwar steckt vielleicht ein Fünkchen Wahrheit in dieser Theorie, aber es handelt sich weniger um einen Persönlichkeitstest als um **Lerntechniken**. Heute versteht man Lernprozesse als multimodal.*

### Was ist multimodales Lernen?

Die Theorie besagt nur, dass **Menschen Vorlieben für bestimmte Arten des Lernens haben**. Die Idee, dass wir genau einem bestimmten Lerntyp zugehören, ist also eine Interpretation dieser Theorie, die **in der Öffentlichkeit Anklang gefunden hat**.

**Multimodales Lernen baut auf dem Verständnis auf, dass Menschen auf vielseitige Art und Weise lernen können.** Dabei liegen uns **bestimmte Arten besser als andere**, das bedeutet aber nicht, dass wir nicht auch anders lernen können. Gleichzeitig **eignen sich bestimmte Lerntechniken besser für bestimmte Aufgaben**. So fällt es beispielsweise vielen leichter eine **Übung im Sportunterricht nachzumachen, als darüber zu lesen**.

Ein weiteres Beispiel, das zeigt, **wie multimodales Lernen funktioniert, ist das Lernen mit Videos**. Sie vermitteln **Wissen mithilfe von Bildern** und **gesprochener Sprache**, also **visuellen** und **auditiven** Hilfsmitteln. Dadurch wird **Wissen vernetzt präsentiert** und wir können es besser aufnehmen. Mehr zu diesem Thema erfährst du in unserem Artikel [Ist das Lernen mit Videos effektiv? Vor- und Nachteile](#).

Dieser Effekt wird auch **als „Multimedia Effekt“** bezeichnet. Die **Verwendung verschiedener Medien zur Vermittlung von Inhalten fördert aktives Mitdenken und Auseinandersetzung mit dem Material**, sodass ein Lerneffekt entsteht. Dabei steht also die **Interaktion mit dem Wissen** auf eine bedeutungsvolle Art und Weise an erster Stelle, sodass **neues und bestehendes Wissen verknüpft werden**.

## **Student-centered Learning und Kollaboration**

Student-centered Learning wird oft im Zusammenhang mit multimodalem Lernen genannt. Dieser pädagogische Ansatz gewinnt immer mehr Beliebtheit. Dabei liegt **der Fokus auf den Lernenden**, die die Art und Weise wie das Lernen stattfindet, vorantreiben. Konkret bedeutet das: **weg vom autoritären Frontalunterricht – hin zur individuellen Lehre**.

Wenn Lernende bestimmen können, wie sie lernen möchten, schafft das Möglichkeiten für alle, das gleiche **Wissen kreativ zu erarbeiten**. So findet Lernen nicht mehr still am Platz statt u. die **Interaktion wird gefördert**.

## **Warum ist multimodales Lernen wichtig?**

Multimodales Lernen **fördert aktive Mitarbeit und Spaß am Lernen**. Wenn das „Du musst jetzt zuhören“ zum „Du darfst jetzt reden“ wird, **wird aus Langeweile ein aktiver Austausch zwischen Lernenden und Lehrpersonen**.

Neben **Kollaboration** schafft dieser Ansatz Platz für **Innovation und Kreativität**. Es gibt nicht mehr nur eine richtige Art zu lernen. Das hilft vor allem Menschen mit „Lernschwierigkeiten“ wie zum Beispiel AD(H)S. So kann **jede Person ihren eigenen Weg zum Lernerfolg finden**. Die Rolle der Lehrpersonen bleibt dabei die der **Vermittlung, des Ermöglichens und des Ermutigens**.

Das bedeutet nicht, dass Klassenzimmer oder Vorlesungssäle auf einmal in buntes Chaos ausbrechen. Vielmehr geht es darum, **dass wir alle ein Verständnis dafür entwickeln, wie wir am besten lernen und uns dementsprechend Tools aneignen**, die uns dabei helfen.

## **Wie kannst du multimodales Lernen im Studium nutzen?**

Vor allem während des Kurses kannst du **experimentieren** und **herausfinden, welche Lerntechniken für dich besonders gut funktionieren**. Vielleicht sind es ausführliche **Mindmaps** mit **Grafiken** und **Text** oder doch eher **Podcasts** als **Ergänzung zu deiner Lektüre**. Dir stehen alle Türen offen. Wir haben unten ein paar Lerntechniken für dich gesammelt:

- Mit **Videos oder Podcasts** lernen, zum Beispiel mit YouTube
- **Lerngruppen** bilden und fleißig diskutieren
- **Mindmaps** zur Verbildlichung von Zusammenhängen
- **Spiele** zur Verarbeitung und Anwendung deines Wissens, zum Beispiel beim Vokabeln lernen
- **Mit Musik lernen**, die deine Konzentration fördert

Am aller wichtigsten ist es, dass du dein **Wissen verknüpfst und nicht einfach auswendig lernst**. Denn es ist bewiesen, dass wir vor allem dann **unser Langzeitgedächtnis ankurbeln, wenn wir bedeutungsvolle Beziehungen zwischen Informationen erstellen**.

Wenn du also merkst, dass dir eine **Lerntechnik nicht liegt**, dann **probiere etwas Neues aus** und **nutze dein kritisches Denken, um über das Gelernte zu reflektieren**. Lernen darf und soll Spaß machen und nur du weißt, wie das für dich am besten klappt!

---

23. Februar 2022 • Lesedauer: 9 min

Nach: <https://www.grin.com/magazin/lernen-leicht-gemacht/ist-das-lernen-mit-videos-effektiv-vor-und-nachteile/>

## **Effektiv mit Videos lernen? Die Vor- und Nachteile**

Woran erkennst du gute Lehrvideos? Wir erklären die Vor- und Nachteile beim Lernen mit Videos.

1. Welche Merkmale und Potenziale haben Lehrvideos?
2. Was macht ein gutes Lehrvideo aus?
3. Zusammengefasst: Ist das Lernen mit Videos denn nun effektiv?

### Das Wichtigste vorweg:

- Videos bereiten **Lerninhalte kurz und knapp** auf.
- Mit Videos kannst du in deinem **eigenen Tempo** lernen.
- Videos **können schnell überfordernt sein**, weil Themen schnell aufgearbeitet werden.

Lehrvideos sind Videos mit meist **weniger als zwanzig Minuten Länge**, die **Erklärungen für bestimmte Fragen** oder **Probleme aus spezifischen Fachgebieten** präsentieren, einen **Vermittlungsanspruch** haben und idealerweise nach **didaktischen Kriterien** aufbereitet sind. Verfügbar sind sie über das Internet und können daher **jederzeit** und an **jedem beliebigen Ort** abgerufen und angesehen werden.

Wir zeigen dir, **welche Merkmale Lehrvideos haben**, durch welche Merkmale sie sich auszeichnen und **was ein gutes Lehrvideo ausmacht**.

### Welche Merkmale und Potenziale haben Lehrvideos?

#### Kurz und knapp

Die meisten Lehrvideos sind mit **weniger als zehn Minuten** sehr kurz. Das liegt zum einen an dem **hohen Zeitaufwand bei der Erstellung** (das gilt insbesondere für Realfilme), aber auch an der **geringen Aufmerksamkeitsspanne der Online-Nutzer:innen**.

#### Bild und Ton kombiniert

**Realfilme**, also Videos mit echten Menschen und Gegenständen, bilden die Wirklichkeit realistisch ab und werden dadurch **in hohem Maße anschaulich**, während **Animationen** dasselbe bei **nicht sichtbaren Vorgängen und abstrakten Inhalten erreichen**. Gerade **Jugendlichen** fällt es leichter, komplexe Abläufe, Handlungen und Vorgänge nachzuvollziehen, wenn diese **mit Bildern und Ton veranschaulicht** werden. Rein **textbasierter Lerninhalt** kann besonders durch die **Ergänzung von Grafiken, Animationen, Sound und Sprache** aufgelockert sein, was bei einem sinnvollen Einsatz der verschiedenen Medien zu einem besseren Verständnis führt.

#### Jeder in seinem Tempo

Alle dargestellten Informationen in einem Video sind flüchtig, sie **werden ständig durch neue verdrängt**. Daher bietet dieses Medium die Möglichkeit, das **Abspielen zu pausieren**, zu **beschleunigen** oder auch an einen **anderen Punkt zu springen**. Gerade die Start- und Stoppfunktion erlaubt es den Nutzer:innen, die Aufnahme der Inhalte **an das eigene Lerntempo anzupassen** und **sich gegebenenfalls in Ruhe Notizen** zu machen, bevor man mit dem Video fortfährt.

#### Motivation ist alles...

Die **Darstellung von Menschen und Emotionen** in Videos kann **Empathie fördern** und **Lernende motivieren**. Es ist daher kein Wunder, dass Videos bei Jugendlichen längst als **bevorzugtes Lernmedium** gelten.

#### ... Konzentration auch?

Einer der größten Nachteile an Videos ist, dass **Lernende dazu neigen, sie nur oberflächlich wahrzunehmen** und **sich mental weniger anstrengen, als wenn sie einen Text lesen**. Das führt häufig dazu, dass sie **weniger Inhalte behalten, als sie zunächst annehmen**. Die **hohe Informationsdichte** wirkt oft **überfordernd** und schnelle, kurze Schnitte bzw. ein häufiger Wechsel zwischen den Szenen sorgen für **Irritation**, was sich **negativ auf die Verarbeitung der Informationen auswirkt**. Auch **Grafiken** und **Animationen** können **ablenken**, wenn sie den Lerninhalt nicht unterstützen.

## Was tun bei Verständnisfragen?

Abhängig von der Plattform, auf der Lehrvideos bereitgestellt werden, gibt es **bei Lernproblemen oder Verständnisfragen oft keine aktive Unterstützung**, also keinen Kontakt zwischen den Ersteller:innen des Videos und den Nutzer:innen, was sich **hemmend auf den Lernfortschritt auswirken kann**. Zudem können die Videoersteller:innen **Unterschiede in den Vorkenntnissen der Nutzer:innen nicht oder nur sehr eingeschränkt berücksichtigen**.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass **Lerninhalte mithilfe von Videos anschaulich und motivierend aufbereitet sein können**. Achte aber darauf, dass du **Lehrvideos als Chance**, jedoch **nicht als alleinige Lernmethode wahrnimmst**. Videos, die nicht unmittelbar das unterstützen, was du gerade lernst, oder Animationen, die vom Thema des Videos wegführen, lenken allzu sehr vom eigentlichen Lerninhalt ab, was deinen Lernprozess hemmt.

## Was macht ein gutes Lehrvideo aus?

### Inhaltlich

Wie muss ein Video gestaltet sein, damit du damit effektiv lernen kannst? In einer 2015 durchgeführten Studie der Universität Leipzig kam heraus, dass Studierende die **technisch-gestalterischen (formalen) Kriterien** von Lehrvideos als wichtiger einstufen als inhaltliche Aspekte. Dabei stehen Kriterien wie **Darstellungsqualität, Professionalität und Länge** eines Lehrvideos im Vordergrund, bei den inhaltlichen **das Thema, die Informationsfülle und die Verständlichkeit**.

Lehrvideos sollten eine bestimmte Zielsetzung verfolgen, beispielsweise Wissen zu vermitteln oder Lernende zu motivieren. Um dieses Ziel zu erreichen und das Verstehen, Verarbeiten und Erinnern von Lerninhalten zu fördern, sollten sie sich an einige didaktische Kriterien halten. Dabei spielen folgende Fragen eine Rolle: **Wurde der Lerninhalt von Experten geprüft? Konzentriert sich das Video auf das Wesentliche oder gibt es ablenkende Faktoren? Gibt es für komplexere Sachverhalte anschauliche Grafiken oder Animationen? Wird alles in angemessenem Tempo erklärt? Wird die Aufmerksamkeit durch grafische Elemente gezielt gelenkt? Und schafft das Lehrvideo es, die Lernmotivation zu steigern?**

Unsere Checkliste fasst diese Punkte kurz und knapp zusammen:

### Gute Lehrvideos sind:



- 1 fachlich korrekt
- 2 sinnvoll strukturiert und prägnant
- 3 anschaulich und verständlich
- 4 didaktisch und methodisch aufbereitet
- 5 motivierend



Das Sahnehäubchen stellt dann gerade bei Lehrvideos, die an Hochschulen zum Einsatz kommen, die Animierung zum aktiven und nachhaltigen Lernen dar. Lehrvideos, die von weiteren Lernangeboten begleitet werden, können Lernende dazu motivieren, sich tiefer mit dem Lerninhalt zu befassen. Beispiele hierfür sind Aufgaben und Übungen, die im Video angeregt werden (ähnliche Beispiele finden, Leitfragen beantworten lassen etc.), aber auch automatisierte Tests zur Kontrolle des Lernfortschritts. Auch interaktive Elemente können sehr nützlich sein, wenn beispielsweise das Video kurz durch **Testfragen** unterbrochen wird und erst die richtige Antwort das Video fortfahren lässt. Ein **Diskussionsforum** zur Beantwortung offener Fragen ist ebenfalls wünschenswert und sorgt dafür, dass der Lernende nicht mit dem Lerninhalt alleingelassen wird.

### Technisch-gestalterisch

**Professionelle Lehrvideos** sollten sich an den **Sehgewohnheiten der Lernenden orientieren** und einige **Standards erfüllen**. Wenn das Video zu lang zum Lernen ist (hierbei sind **10 Minuten ein guter Grenzwert**, auch wenn das natürlich stark vom Thema abhängt), kann es passieren, dass die Nutzer:innen das Interesse verlieren und vorzeitig abschalten. Aber auch die **Bild- und Tonqualität** sollte stimmig sein und **gerade bei**

**Texteinblendungen sollte der nächste Schnitt nicht zu schnell erfolgen.** Die fünf wichtigsten technischen No-Gos haben wir in dieser Infografik für dich zusammengefasst:

## Die 5 technischen No-Gos:



- 1 Das Video ist zu lang oder schweift zu sehr vom Lerninhalt ab.
- 2 Das Bild ist pixelig und die Sprache wegen der Hintergrundgeräusche schlecht zu verstehen.
- 3 Grafiken und Texte sind zu klein oder werden zu schnell wieder ausgeblendet.
- 4 Die Kameraführung ist wackelig bzw. Animationen sehen unseriös aus.
- 5 Es gibt keine Funktion zum Pausieren oder zum Vor- und Zurück-Springen im Video.



## Zusammengefasst: Ist das Lernen mit Videos denn nun effektiv?

Nicht jedes Lehrvideo begünstigt das Lernen und den Lernerfolg, dennoch lässt sich feststellen, dass **didaktisch aufbereitete Videos das Lernen effektiv unterstützen können.** Der **Lerninhalt muss gut verständlich sein** und das Video sollte so konzipiert sein, dass es die **Aufmerksamkeit gezielt auf wesentliche Aspekte lenkt.** Besonders hilfreich sind Ergänzungen zum eigentlichen Video, wie **Aufgaben, Übungen** und **Tools** zur Kontrolle des Lernfortschritts, denn so ist am besten gewährleistet, dass sich die Nutzer:innen **aktiv mit den Lerninhalten auseinandersetzen.**

Eine der **größten Herausforderungen** ist es, beim Lernenden die **Motivation aufrechtzuerhalten.** Das gelingt am besten, wenn die **Videos kurz gehalten** sind und **nicht vom Thema abschweifen.** Besonders gut geeignet sind **Lehrvideos zum Erklären und Veranschaulichen komplexer Abläufe,** die ohne Zeit- oder Raumbezug schlechter zu verstehen sind. **Nutzer:innen sind außerdem bei bewegten Bildern aufmerksamer als bei reinem Text.**

Zum Abschluss haben wir dir die Vor- und Nachteile des Lernens mit Videos noch einmal übersichtlich zusammengefasst:

### Vorteile

- **jederzeit** und von **jedem Ort** mit Internetzugang aus kostenlos zugänglich
- **viele unterschiedliche Themen** und damit **großes Lehrangebot,** gerade bei Plattformen wie YouTube
- **individualisierbare Nutzung:** Nutzer:innen wählen ihre bevorzugten Lerninhalte selbst aus und wirken somit einer Unter- oder Überforderung entgegen – das **steigert die Leistungsbereitschaft** und Lernleistung
- **themenverwandte Videos** motivieren zur **weiterführenden Beschäftigung** mit dem Lernstoff
- **oft humorvoller und freundlicher Ton,** der für eine **positive Lernatmosphäre** sorgt

### Nachteile

- **häufig mangelnde Interaktion** mit den Ersteller:innen des Videos bzw. mit Tutor:innen
- bei einigen Kanälen kann jeder Lehrvideos hochladen, aber **ausreichende Fachkenntnisse sind nicht immer gewährleistet** – die Qualität der Videos variiert daher stark
- Lernende nehmen Videos **häufig nur oberflächlich wahr** und behalten weniger Inhalte als angenommen
- die **hohe Informationsdichte** kann überfordernd wirken und **Animationen können ablenken,** wenn sie falsch eingesetzt werden
- **YouTube ist hauptsächlich eine Unterhaltungsplattform,** die Wissensvermittlung steht im Hintergrund – Lehrvideos gehen dort daher leicht unter.

## **Speed Reading: Effektive Lernstrategie oder Risiko für das Textverständnis?**

Speed Reading: Mehr als nur Weglassen. Entdecke, wie es Lernzeit effektiv verbessert und das Gehirn optimal fordert. Humbug oder nützliches Tool? Finde es heraus!

1. Das Wichtigste vorweg:
2. Was ist Speed Reading?
3. Was sagt die Wissenschaft?
4. Techniken und Tipps zum Speed Reading
5. Übungen zum Lernen der Technik
6. Speed Reading Apps
7. Speed Reading auf dem Kindle
8. Teste deine Lesegeschwindigkeit!

### **Das Wichtigste vorweg:**

- Durchschnittliche Leser schaffen **pro Minute 200-250 Wörter**, **gute Leser rund 400 Wörter** und besonders **geübte Leser sogar 800-1.000 Wörter**.
- Du kannst spezifische **Techniken** erlernen, um deine **Lesegeschwindigkeit zu verbessern**.
- *Untersuchungen in der Forschung zeigen gemischte Ergebnisse über die Effektivität, die Wissenschaft ist uneins.*
- Hilfsmittel wie diverse **Apps** und **Kindle-Funktionen unterstützen das Training**.

### **Was ist Speed Reading?**

Speed Reading zielt darauf ab, diejenigen **Faktoren zu eliminieren, die unsere Lesegeschwindigkeit reduzieren**. Typische Hindernisse beim Lesen sind das **Verlieren in Details**, das **Hängenbleiben** an einzelnen **Zeilen**, das **Zurückspringen** im Text sowie das **laute Mitlesen mit der „inneren Stimme“**, die unserem **Sprechtempo entspricht**. **Speed Reading fördert** nicht nur **ein schnelleres Lesen**, sondern auch **ein tieferes Verständnis**. Es wird u.a. als **„gehirngerechtes Lesen“** bezeichnet, da es das Gehirn herausfordert und dessen Effizienz steigert.

### **Vorteile des Speed Reading**

- **Effizientere Informationsaufnahme**
- **Gesteigerte Konzentration** führt zu besseren Prüfungsergebnissen
- **Schnelleres Verarbeiten** und **besseres Behalten** des Gelesenen.
- Gehirntraining, das zu **gesteigerter Leistung** und **mehr Selbstbewusstsein** in Prüfungen führt.
- Nützlich für die **Vorbereitung von Texten**.
- **Zeitersparnis** durch **schnelle Filterung** und **Selektion** relevanter Quellen.

### **Nachteile**

- **Erhöhtes Stressempfinden**.
- **Begrenzte Kapazität** und erhöhter Druck bei der Informationsaufnahme, da gegen das natürliche Lesetempo gearbeitet wird.
- Studien weisen auf ein **Aufnahmelimit für neue Informationen hin**; unbegrenzt schnelles Lesen ist nicht möglich.
- Bei **literarischen Texten muss der Leser selbst entscheiden**, ob Speed Reading ausreichend Stil und Atmosphäre des Werks vermittelt.

## **Was sagt die Wissenschaft?**

*Speed Reading bleibt unter Experten umstritten.* Traditionelle Leseforschung, wie sie etwa von Keith Rayner und seinem Team an der University of California vertreten wird, zweifelt an der Wirksamkeit: Ihre Studien zeigen, dass Schnelles Lesen das Textverständnis verschlechtert, basierend auf dem „Speed-Accuracy-Trade-Off“ aus der Psychologie, der besagt, dass schnellere geistige Tätigkeiten fehleranfälliger sind.

Dagegen zeigen die **Arbeiten von Ralph Radach**, Professor für Allgemeine und Biologische Psychologie und **führender Schnelleseforscher in Deutschland**, positive Ergebnisse. Radach und andere Forschungsgruppen fanden heraus, dass **mit den richtigen Techniken und mäßigem Aufwand** die Lesegeschwindigkeit und das Verständnis um das **Eineinhalb- bis Zweifache gesteigert werden können**. In seinen Studien blieb die **Verständnisrate bei einer Geschwindigkeit von 220 bis 360 Wörtern pro Minute nahezu konstant**, entgegen der Erwartung vieler.

## **Techniken und Tipps zum Speed Reading**

- **Vermeide das innere Mitsprechen beim Lesen!**

Trainiere, das sogenannte **Subvokalisieren (mitlesen)** abzulegen, indem du dich darauf konzentrierst, **Texte nur mit den Augen zu erfassen und zu verstehen**. Ein nützlicher Tipp ist, **den Atem kurz anzuhalten, insbesondere bei wichtigen Textpassagen**.

- **Mut zur Lücke!**

**Überflüssige Seiten brauchst du nicht**. Schau zuerst ins **Inhaltsverzeichnis** und entscheide, welche **Kapitel und Aspekte wichtig** sind. Dies ist **besonders nützlich bei langen Texten oder bekannten Themen**. Lies den **ersten und letzten Absatz komplett** und **von anderen Abschnitten nur den ersten Satz**. Spring direkt zum **Textende**, um den **Ausgang zu kennen** – so liest du **motivierter und zielgerichteter**. Teste diese Methode bei Texten, für die du wenig Zeit hast, und **finde heraus, ob schnelles Lesen besser ist als gar nicht zu lesen**.

- **Vor dem Lesen: Die Vorausschau**

Nutze die **Vorausschau**, um den **Text schnell zu überfliegen**. Bleibe auf jeder Seite nur kurz, um **wichtige Elemente wie Bilder, Überschriften, Infoboxen, auffällige Wörter oder Abkürzungen zu erfassen**. Oft findest du die **Kernaussage gleich am Anfang eines Absatzes**, was dir hilft, die **Relevanz des Textes zu beurteilen**. Basierend darauf kannst du **entscheiden, schneller und zielgerichteter zu lesen oder den Text eventuell ganz zu überspringen**. Beachte **bei juristischen Texten**, dass der **Hauptgedanke oft am Ende eines Absatzes steht**.

- **Halte dich nicht an einzelnen Worten auf**.

Viele springen aus Unsicherheit oder Perfektionismus in der Zeile zurück. **Beobachte, ob du wirklich neue Informationen aufnimmst oder nur Bekanntes wiederholst**. Konzentriere dich stattdessen auf **das Erfassen ganzer Sinnabschnitte**. Versuche, zumindest einen **vollständigen Abschnitt zu verstehen**, bevor du zurückgehst. Dies ist besonders bei fremdsprachlichen Texten wichtig: Es ist nicht nötig, jede Vokabel zu kennen, um den Gesamthalt zu erfassen. Du kannst beispielsweise jedes zweite Wort eines Satzes lesen oder dich nur auf den Anfang und das Ende der Zeile konzentrieren. **Eine schnelle, vorwärtsgerichtete Leseweise unterstützt das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und ist essenziell für effektives Speed Reading**.

- **Nutze Skimming, sei geduldig mit dir!**

Es ist bewiesen, dass **zweimaliges Überfliegen eines Textes effektiver ist als einmaliges intensives Lesen**. Beim Skimming („Überfliegen“) **prägst du dir bereits viele Details ein** und schaffst **Anknüpfungspunkte für weitere Informationen**. Konzentriere dich zunächst darauf, **einen überschaubaren Abschnitt schnell zu erfassen** und das **Wesentliche herauszufiltern**, ohne Verständnislücken sofort zu schließen. Im **zweiten Durchgang** kannst du dann **Einzelheiten besser einordnen und komplizierte Passagen leichter verstehen**, da du den **Kontext bereits kennst**.

- **Benutze Lesehilfen.**

Ob Finger, Lineal, Lesezeichen oder Bleistift, nutze Tools zum Mitlesen. So überliest du keine relevanten Infos mehr.

- **Regression vermeiden: Kein Zurückspringen!**

**Schau nicht zurück, wenn du eine Passage auf Anhieb nicht verstehst. Lies einfach weiter,** du findest den roten Faden an späterer Stelle wieder. Stell dir vor, zurückspulen ist unmöglich: wie im Kino!

- **Schweifen deine Gedanken ab? Lies schneller!**

Studien zeigen, dass **wir bis zu 1000 Wörter pro Minute aufnehmen können,** während die meisten nur 200-300 Wörter lesen. Diese **ungenutzte Gehirnkapazität** führt oft dazu, dass wir **abschweifen.** Durch **schnelleres Lesen nutzt du dein Gehirn effektiver, bleibst fokussierter** und **findest den Text interessanter.**

- **„Chunken“: Sinneinheiten bilden**

„Chunken“ bezeichnet das **gleichzeitige Erfassen mehrerer Wörter,** was zu **weniger Augenstopps** führt und das **Lesen in sinnvollen Einheiten ermöglicht.** Dies **verbessert das Verständnis gegenüber dem isolierten Erfassen einzelner Wörter.** Um diese Technik effektiv zu nutzen, ist jedoch **umfangreiches Training und ein gut durchdachter Übungsplan erforderlich.**

**Erhöhe dein Tempo schrittweise und lerne, dich zu fokussieren!**

**Steigere deine Lesegeschwindigkeit täglich in kleinen Schritten,** um das Verständnis zu wahren. **Visualisiere** dabei, den **Inhalt jemand anderem zu erklären;** das **fördert die Aufmerksamkeit.**

## **Übungen zum Lernen der Technik**

### **Eine Übung zum „Chunken“:**

Um das Chunken zu üben, **zeichne zwei senkrechte Linien auf eine Taschenbuchseite,** um **jede Zeile in drei Teile zu teilen.** Anfangs **fixierst du rhythmisch die Segmente „links-Mitte-rechts“ jeder Zeile, ohne** auf den **Inhalt zu achten.** Dieses **Blicktraining** soll die **Wahrnehmung in der Breite schärfen.** Nach einiger Zeit kannst du **langsamer werden** und dich auf **Wortverbindungen** wie **Satzzeichen, Substantive** oder **Phrasen konzentrieren.** Mit **ausreichender Praxis entwickelst du ein „Flow“-Gefühl,** das dich tief in den Text eintauchen lässt.

### **ÜBUNG: Erweitere deine Blickspanne:**

**Notiere zehn Begriffe in unterschiedlicher Länge auf einem Zettel,** wobei das **längste Wort unten steht.** Verwende eine **Karteikarte oder ein Lesezeichen,** um die **oberste Zeile kurz aufzudecken** und dann **wieder zu verdecken.** **Überprüfe, ob du dir das Wort korrekt gemerkt hast.** Fahre so fort, bis du ein Wort nicht mehr vollständig erfassen kannst. **Diese Übung zeigt dir deine aktuelle Blickspanne.**

### **Stoppe den Text mit deinen Augen:**

Teile den Text durch **zwei vertikale Linien in drei gleich große Spalten** ein und lese, indem du **jeweils nur die Mitte jeder Spalte fixierst – erst drei,** dann bei Gewöhnung nur **zwei Stopps pro Zeile.** Dies trainiert dich darin, **pro Fixierung mehr Informationen aufzunehmen.**

## **Speed Reading Apps**

Es gibt diverse Apps, die dabei helfen sollen, Speed Reading zu trainieren. Eine Auswahl der beliebtesten Apps findest du hier:

### **„Schnelllesen“**

- kostenlose App für Android
- mit Übungen, die deinen Fortschritt tracken
- eigene Bücher können in den Formaten fb2, epub und txt hinzugefügt werden
- **Nachteile sind dt. Übersetzung und der deutsche Wortschatz**

### **„Schneller lesen“**

- iOS Betriebssystem
- Übungen, wie man Zahlen und Wörter schneller erkennt und somit Lesegeschwindigkeit steigert
- Nachteil: **seit Jahren nicht mehr aktualisiert**, kein modernes, komfortables Design

### **„ReadMe“**

- iOS und Android
- ermöglicht es, Leseprozesse farblich zu koordinieren und dabei immer die neuesten Techniken einzusetzen
- App bietet Methode zum Lesen jeweils eines Wortes, mit der Sie bis zu 1.000 Wörter pro Minute lesen können
- **Nachteile: eingeschränkte Optionen, nur kostenpflichtig**

### **„ReaderPro“**

- Android
- hat mehrere Optionen für Übungen
- kostenlose und kostenpflichtige Option

### **„Blinklist“**

- Android, iOS und online verfügbar
- App, mit der man große Bücher in 15min lesen kann
- Übersicht von Büchern, die man als Hörbuch lesen oder anhören kann
- Nachteil: **begrenzte Bibliothek** an verfügbaren Büchern, aber Anbieter fügen regelmäßig Neue hinzu, **Preis von 6,67 € für das Jahresabo und 12,99 € pro Monat**

In der **englischen Sprache gibt es noch weitere Apps**, welche jedoch meist nicht auf andere Sprachen übertragbar sind. Außerdem gibt es eine breite Masse an **Kursen** und **Lesetraining-Anbieter**, die man **kostenpflichtig** bucht, um Zeit und Geld durch effizienteres Lesen zu sparen.

## **Speed Reading auf dem Kindle**

### **1. „Word Runner“:**

Seit 2015 wurde in der Kindle App für Android eine Speed Reading-Funktion implementiert, genannt „Word Runner“. Ein Wort wird als Schwerpunkt auf dem Bildschirm angezeigt, die **Lesegeschwindigkeit lässt sich zwischen 100-900 Wörtern pro Minute individuell anpassen**. Die App wurde ans eBook-Lesen angepasst und enthält eine „**Bremse**“: durch Tippen auf den Bildschirm wird der **Wortdurchlauf automatisch pausiert**. Aktuell ist die App jedoch **nur f. englischsprachige eBooks verfügbar** u. wird erst langsam nach D. gebracht.

## 2. „Word Wise“

- Diese Funktion ist in der Kindle-App integriert. **Die App passt Leerzeichen und Zeilen an**, ebenso **Schriftgröße und Zeilenabstand**: Es sind gewisse Einstellungen in der Kindle App nötig, um sie bestmöglich für Speed Reading zu nutzen. Ausführliche Anleitungen dazu gibt es im Internet.

## Teste deine Lesegeschwindigkeit!

Alle Tests haben einen Start-/Stopp-Button zum Messen der Geschwindigkeit und folgend einige Verständnisfragen zum Text.

- [Lesetest: improved-reading.de](https://www.improved-reading.de)
- [Speedreading Online Test: ritterspeedreading.de](https://www.ritterspeedreading.de)
- [Lesetest: lerntipp.com](https://www.lerntipp.com)

---

18. Februar 2022 • Lesedauer: 5 min

Nach: <https://www.grin.com/magazin/lernen-leicht-gemacht/arbeitsplatz-fuer-studium-gestalten/>

## Schaffe deinen perfekten Arbeitsplatz

Hier findest du Tipps, wie du die optimale Arbeitsatmosphäre schaffst.

1. **Arbeits- und Entspannungsplatz klar voneinander trennen**
2. Die wichtigsten **Arbeitsmaterialien** griffbereit halten
3. Die **Arbeitsatmosphäre** angenehm gestalten
4. **Nach dem Lernen ist vor dem Lernen**
5. Das **Wichtigste** zusammengefasst



Das Wichtigste vorweg:

- Du verbringst viel Zeit am Schreibtisch. Es lohnt sich also, deinen **Arbeitsplatz ideal zu gestalten**.
- Am wichtigsten ist es, **Arbeit und Entspannung klar voneinander zu trennen**.
- Achte auf **ideale Lernbedingungen**. Dazu gehören: **Licht- und Geräuschkulisse**, regelmäßiges **Lüften**, eine **ergonomische Sitzposition** und **keine Ablenkungen**.

Es lauern ein paar **Stolperfallen**, die sich ergeben, wenn Lernen und Leben nah beieinander liegen. Hier erfährst du, wie du diese umgehst.

## Arbeits- und Entspannungsplatz klar voneinander trennen

Dein **Schreibtisch** ist zugleich **Esstisch, Spieltisch und Maltisch**? **Texte** liest du überwiegend im **Bett**? Und der **Lieblingssessel** ist übersät mit **Arbeitsblättern**? Diese **Vermischung von Arbeit und Freizeit tut in keinem der beiden Bereiche gut**. Während du **beim Arbeiten von Gegenständen abgelenkt wirst**, die nicht zum Lernen gehören, kannst du **in der Freizeit nicht den Kopf freibekommen**, weil du ständig deine Lernmaterialien vor der Nase hast. Das Gehirn benötigt einen klaren **Arbeitsmodus** und -platz, um sich schnell ins Lernen einzufinden, effizient zu arbeiten und danach wieder damit abzuschließen. **Trenne Arbeits- und Entspannungsplatz also klar voneinander**. Sollte dies aus Platz- oder Möbelmangel nicht möglich sein, helfen schon **kleine Veränderungen** und **Rituale**, die den Wandel von Arbeit zu Freizeit und zurück möglichst deutlich machen. Du kannst beispielsweise **nach dem Lernen konsequent alle Materialien vom Tisch verbannen** – und **vor dem Lernen alles, was du nicht dafür benötigst**. Manchmal hilft aber auch schon **ein anderer Stuhl**, eine **Tischdecke** oder ein **Dekoelement**, um die **Funktion eines Tisches gedanklich zu ändern**.

## **Die wichtigsten Arbeitsmaterialien griffbereit halten**

Wenn sich **Notizzettel, Stifte** und **Bücher** aus verschiedenen Seminaren auf dem Schreibtisch **stapeln, verliert man schnell den Überblick** – und oft auch die **Motivation**. Schaffe also **Ordnung auf dem Schreibtisch** und lass nur das liegen, was du **aktuell brauchst**. Beschränke dich auf die **wichtigsten Utensilien**, wie bsw.einen **Block**, einen **Kugelschreiber** oder deinen **Laptop** und das **Buch**, das du gerade liest. **Alles andere** kann in **Ordner, Schubladen oder Ablagefächer wandern**. Achte außerdem vor dem Arbeitsbeginn darauf, alle **wichtigen Arbeitsmittel griffbereit** zu haben. Wenn du zum Beispiel gerne mit **Post-its** und **farbigen Stiften** arbeitest, empfiehlt es sich, vorher alles **bereitzulegen**. So kommst du **nicht in Versuchung ständig aufzustehen, in Schubladen zu wühlen und bei der Gelegenheit gleich noch das Handy zu checken**. **Denn auch wenn diese Pausen nur kurz sind, bringen sie dich unter Umständen trotzdem aus dem Workflow heraus**. Neben den Arbeitsmaterialien gehört auch ein **Glas** oder eine **Flasche Wasser** zu den **Essentials**, die **immer auf dem Schreibtisch stehen sollten**. Auf diese Weise **beugst du Kopfschmerzen vor u. stärkst dich u. dein Gehirn**.

## **Die Arbeitsatmosphäre angenehm gestalten**

Es lohnt sich, sich einmal **ausführlich Gedanken darüber zu machen, wie du die optimale Arbeitsatmosphäre im Raum gestalten kannst**. Achte zunächst auf die **Lichtverhältnisse**: Steht der Schreibtisch an einer Stelle, an der genug **Tageslicht** ankommt? Und wenn das nicht möglich ist – spenden die **Lampen** um den Schreibtisch herum ein **angenehmes** und **ausreichend helles Licht**?

Weiter geht es mit der **Temperatur**. Du solltest **weder schwitzen noch frieren**. Probiere einmal verschiedene Temperaturen aus und schaue, wie sich das auf deine Produktivität auswirkt. **Lüfte** außerdem **regelmäßig** durch, damit der **Raum** und **dein Gehirn mit genug Sauerstoff versorgt sind**.

Ein weiterer wichtiger Konzentrationsfaktor ist der **Geräuschpegel**. Gib deiner Familie / Mitbewohner:innen Bescheid, dass du einen **Lerntag** einlegst und **nicht gestört werden möchtest** und nutze wenn nötig **Kopfhörer** oder **Ohrenstöpsel**, um den **Haus- oder Straßenlärm zu reduzieren**. Wenn du dich ohne Geräusche unwohl fühlst, kannst du nebenbei Musik hören, die dich nicht zu sehr ablenkt.

Neben diesen **äußeren Einflüssen** solltest du natürlich auch auf eine **geeignete Sitzposition** achten, damit du abends nicht mit **Rücken- oder Nackenschmerzen** zu kämpfen hast. Ein **ergonomischer Stuhl** und ein Tutorial zur richtigen **Sitzhaltung** können einen großen Unterschied machen.

## **Nach dem Lernen ist vor dem Lernen**

Das Arbeitspensum für den Tag ist geschafft und du möchtest am liebsten alles stehen und liegen lassen und in den Feierabend starten? Das ist verlockend, wird dich aber vermutlich bald ärgern. Gerade wenn der **Schreibtisch im Schlaf-** und/oder **Wohnzimmer steht**, kann die **Unordnung sehr störend sein** und erinnert dich immer wieder an das lernen. Außerdem bekommt die **Arbeitsmotivation** durch das Chaos auf dem Schreibtisch spätestens **am nächsten Lerntag einen Dämpfer**. Räume also **am besten schon alles, was sich während dem Lernen angesammelt hat, direkt danach auf**. Oft sind das nur ein paar Handgriffe, besonders wenn du bereits ein **funktionierendes Ablagesystem** für dich entwickelt haben. So hast du einen klaren Abschluss und kannst dich über die Ordnung freuen. Und wenn du das nächste Mal an den Schreibtisch gehst, erwartet dich (vielleicht sogar im wahrsten Sinne des Wortes) ein „unbeschriebenes Blatt“ und du kannst sofort loslegen.

## **Das Wichtigste zusammengefasst**

- **Trenne Arbeits- und Entspannungsplatz** klar voneinander und führe, wenn nötig, Rituale ein, um den Wechsel vom Schreib- zum Esstisch deutlich zu machen.
- **Lege dir alle relevanten Arbeitsmaterialien zurecht**: Der Schreibtisch sollte nicht zu voll werden und alles Wichtige griffbereit sein.
- Stelle dir ein **Wasser** auf den Tisch, um Kopfschmerzen vorzubeugen.
- Sorge für gute **Licht- und Temperaturverhältnisse**.
- **Lüfte** regelmäßig durch.
- Achte auf einen angenehmen **Geräuschpegel**.
- Wähle eine ergonomische **Sitzposition**.
- **Räume nach dem Lernen alles auf**, um einen Abschluss zu finden und motiviert in den nächsten Lerntag starten zu können