

7 Tipps, um den Start ins Lernen zu erleichtern

Bald steht die nächste Klausur an und Du hast Dir fest vorgenommen, heute endlich mit dem Lernen anzufangen. Aber dann fällt Dir ein, Du wolltest doch noch mit Deiner Freundin das nächste Wochenende planen, endlich mal Dein Zimmer aufräumen, nur noch diese eine Serie anschauen und doch noch einmal schnell eine Runde zocken. Schwupps ist der Nachmittag vorbei ... Du kennst das? Hier erhältst Du heute ein paar Tipps, die Dir den Lernstart erleichtern können.

1. **Schreibe die Dich ablenkenden Gedanken auf, so hast Du mehr Aufmerksamkeit für Dein Lernen**

Notiere Dir auf einem Zettel oder auf Post-its alle Themen und Gedanken, die Dich gerade noch beschäftigen und die Du jetzt beim Lernen nicht gebrauchen kannst. Das sind zum Beispiel Aufgaben, die Du noch zu erledigen hast - eben das, was Dir sonst noch durch den Kopf geht. Lege diesen Zettel erst einmal beiseite. So vergisst Du nichts und kannst Dich erst einmal besser auf das Lernen konzentrieren. Das kann mit der Zeit auch zu einem kleinen Ritual werden: Jedes Mal, wenn Du mit dem Lernen beginnst, schreibst Du erst einmal alles auf, was bis später warten muss.

2. **Verschaffe Dir einen Überblick**

Sammele zu Beginn alle Unterlagen, die Du benötigst, und lege sie auf Deinem Schreibtisch zusammen. Nun beginnst Du, diese zu sortieren, zum Beispiel nach Wichtigkeit: Was musst Du unbedingt können? Was ist für diese Klausur diesmal vielleicht nicht so wichtig? Hilfreich kann auch sein, dass Du Dir alle Themen auf einem Blatt notierst, die Du für die Klausur lernen solltest. So verschaffst Du Dir einen ersten Überblick über die Stoffmenge.

3. **Setze Dir kleine Ziele**

Ziele können motivierend sein, wenn Du sie in kleine Portionen unterteilst. Nimm Dir nicht vor, gleich jeden Tag zehn Stunden zu lernen oder von heute auf morgen der absolute Super-Mathematiker zu werden. Setze Dir kleine Ziele, dabei können Dir zum Beispiel folgende Fragen helfen: Was möchtest Du in jedem Fall heute oder in dieser Woche erreichen? Was möchtest Du Dir mindestens für jeden Tag vornehmen? Was ist Dein Ziel für die nächste Klausur?

4. **Gestalte Deine Lernhäppchen**

Du musst nicht alles auf einmal lernen - das überfordert Deinen Kopf und erzeugt Chaos. Schau Dir Deine Themenliste noch einmal an und prüfe für Dich: Welche Themen hängen

inhaltlich zusammen? Wie kannst Du die großen Themen in kleine Häppchen aufteilen? Wie kannst Du Abschnitte einteilen?

5. Plane Deine Lern- und Freizeit

Ein Lernplan kann Dir helfen, Deine Ziele leichter zu erreichen. Nimm Dir hierzu einen Kalender und trage bis zur nächsten Klausur schon einmal alle festen Termine ein.

Schau Dir noch einmal Deine Lernhäppchen an und überlege: Welches Thema packst du an? Wie teilst du dir deine Zeit bis zur Klausur gut ein? Wann machst du was? Was ist am leichtesten zu lernen? Was ist am wichtigsten zu lernen? Wofür musst du am meisten Zeit investieren? Denke daran, dass Du nicht ununterbrochen lernen kannst, sondern auch Pausen brauchst, da Deine Konzentration irgendwann nachlässt. Plane daher spätestens nach 1,5 Stunden eine Pause ein. Wenn Du müde oder unkonzentriert wirst, dann auch schon früher. Achte zusätzlich darauf, dass Du Dich in Deinen Pausen völlig ablenkst, Dich zum Beispiel kurz bewegst oder frische Luft schnappst.

6. Suche Dir Motivationsunterstützer

Es wird immer wieder Tage geben, an denen es Dir trotzdem schwerfallen wird, Dich zum Lernen aufzuraffen. Das ist völlig normal. Kleine Motivationsunterstützer können Dir dabei helfen, trotzdem am Ball zu bleiben: Gibt es ein Bild, ein Foto vom letzten Urlaub oder mit Deinen Freunden, das Du über den Schreibtisch hängen kannst und das ein gutes Gefühl bei Dir auslöst? Gibt es jemanden aus der Familie, der Dich beim Lernen unterstützen kann? Hast Du Dir für heute eine angenehme Lernatmosphäre am Schreibtisch geschaffen? Ist der Schreibtisch ordentlich aufgeräumt zum Lernen, sodass Du gern daran sitzt?

7. Belohne Dich für all Deine kleinen Erfolge

Nach der Klausur solltest Du Dich auf jeden Fall richtig belohnen. Überlege Dir schon zum Start: Was gönne ich mir im Anschluss an die Klausur? Bei kleineren Tiefs in der Lernphase kann es sehr motivierend sein, sich daran zu erinnern.

Aber auch während der Lernphase ist es sehr motivierend, sich für kleine Erfolge zu belohnen. Womit belohnst Du Dich, wenn Du heute erreicht hast, was Du Dir vorgenommen hattest? Was könntest Du Dir heute gönnen? Was machst Du zur Belohnung heute Abend nach dem Lernen? Worauf freust Du Dich nach dem Lernen besonders? Genieße alle noch so kleinen Erfolge!