

Intervall-Lernen

1. **Fokussieren:** Stell alle Störungen ab. Bring dich in einen guten Zustand. Aktiviere deinen Körper durch Recken und Strecken und aufrechtes Stehen oder Sitzen. Beantworte folgende Fragen:

Wofür lerne ich?

Was brauche ich jetzt? Was stört mich?

Bin ich fit?

2. **25 Minuten konzentriert lernen:** Stell dir einen Wecker. Wenn die Zeit läuft, lass dich nicht mehr ablenken. Egal, wie du vorankommst, egal, was du beim Lernen verstehst, bleib bei der Sache.
3. **5 Minuten Pause:** Nach 25 Minuten Synapsen-Workout braucht das Gehirn eine Pause, um die neuen Informationen zu verdauen. Dabei möchte es nicht gestört werden. Lass dein Gehirn daher in Ruhe (kein Internet, Facebook, Handy, Telefon, Reden etc.). Geh kurz im Raum herum, schau aus dem Fenster, trinke etwas.

Wenn du mehrere Intervalle hintereinander lernen möchtest, beginne immer mit dem Fokussieren und kontrolliere jedes Mal, ob du dich körperlich und geistig fit fühlst. Lerne nicht, wenn du platt und lustlos bist. Beende das Lernen immer mit 5 Minuten Pause.

Täglich-Lernen: Das Rezept für Prüfungserfolg

Die Regeln:

- Jeden Tag bis zum Ende der Schulzeit, des Studiums oder der Ausbildung (mindestens) ein Intervall lernen.
- Es darf nicht vorgelernt oder nachgeholt werden.
- Wenn keine Prüfungen und Lehrveranstaltungen anstehen, reicht konzentriertes Lesen einer anspruchsvollen Tageszeitung oder eines Artikels im Internet. Entscheidend ist die Konzentration!

Ideen zur Steigerung der Verbindlichkeit:

- Einen Vertrag unterschreiben und beim Schreibtisch aufhängen
- Bildschirmschoner auf dem Handy einrichten
- Intervall-Lerngruppen bilden

Selbstsicherheit aufbauen mit Lieblingsprüfungsaufgaben (LPA)

- Überleg dir, was du in der letzten Zeit gelernt und gut verstanden hast. Wofür bist du Experte geworden?
- Formuliere eine anspruchsvolle Prüfungsaufgabe, für die man genau das Wissen braucht, das du gerade gelernt hast. Die LPA sollte so formuliert sein, dass du diese Aufgabe in der Prüfung sofort lösen könntest. Gleichzeitig sollte diese Aufgabe so schwer sein, dass du sie ohne dein frisch erworbenes Wissen nicht lösen könntest. In dem du regelmäßig LPAs formulierst, machst du deinen Lernfortschritt für dich und andere sichtbar.

Zeit sichtbar machen

- Für jedes konzentriert gelernte Intervall (25+5) wird ein kleiner Notizzettel zerknüllt und in eine Vase/Flasche/Müllbeutel etc. geworfen. Du kannst ein Stichwort zum Lerninhalt draufschreiben.
- Wenn für mehrere Prüfungen parallel gelernt wird, können unterschiedliche Farben verwendet werden.
- Wenn du alle Zettel bis zur Prüfung aufhebst, hast du einen fühlbaren Beweis für die investierte Lern-Zeit. Dies kann Nervosität vorbeugen. Wenn du alle Zettel bis zum Ende der Schulzeit oder des Studiums aufhebst, hast du das Ausmaß deines Wissens vor Augen.

