

Intervall-Lernen

25+5: Intervall-Lernen

1. **Fokussieren:** Stellen Sie alle Störungen ab. Bringen Sie sich einen guten Zustand. Aktivieren Sie Ihren Körper durch Recken und Strecken und aufrechtem Stehen oder Sitzen. Beantworten Sie für sich folgende Fragen:
Wofür lerne ich?
Was brauche ich jetzt gerade?
Bin ich fit?
2. **25 Minuten konzentriert lernen:** Stellen Sie sich einen Wecker. Wenn die Zeit läuft, lassen Sie sich nicht mehr ablenken. Egal, wie Sie vorankommen, egal, was Sie beim Lernen verstehen, Sie bleiben 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 von Ihnen nicht gestört werden. Lassen Sie Ihr Gehirn daher in Ruhe (kein Internet, Facebook, Handy, Telefon, Reden etc.). Gehen Sie kurz im Raum herum, schauen Sie aus dem Fenster, trinken Sie etwas.

Wenn Sie mehrere Intervalle hintereinander lernen möchten, beginnen Sie immer mit dem Fokussieren und kontrollieren Sie jedes Mal, ob Sie sich körperlich und geistig fit fühlen. Lernen Sie nicht, wenn Sie platt und lustlos sind.

Täglich-Lernen: Das Erfolgsrezept für Prüfungserfolg

- Jeden Tag bis zum Ende der Schulzeit, des Studiums oder der Ausbildung (mindestens) ein Intervall lernen (einzige Ausnahmen: Vollnarkose und Koma)
- Es kann nicht vorgelernt oder nachgeholt werden.
- Wenn keine Prüfungen und Lehrveranstaltungen anstehen, reicht das Lesen eines Fachartikels im Internet. Im Notfall geht auch eine anspruchsvolle Tageszeitung. Entscheidend ist die Konzentration!
- Ideen zur Steigerung der Verbindlichkeit:
 - Einen Vertrag unterschreiben und beim Schreibtisch aufhängen
 - Bildschirmschoner auf dem Handy einrichten
 - Mit anderen gemeinsam damit anfangen
 - Allen Menschen, die einem wichtig sind, davon erzählen
 - Bei Facebook posten, dass man ab heute täglich ein Intervall lernt
- Wenn Sie damit starten, werden Sie merken, wie Sie durch die hohe Kontinuität und die hohe Intensität mehr verstehen, aus den Lehrveranstaltungen mehr mitnehmen und vor den Prüfungen weniger wiederholen müssen.

Zeit sichtbar machen

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

