

Info-Blatt Lerntipps

Während Ihrer Ausbildung müssen Sie für zahlreiche Klausuren und Prüfungen lernen. Um dies möglichst effektiv zu gestalten, haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt, die dazu beitragen sollen, dass Sie das Gelernte **nachhaltig im Kopf behalten und die Lernzeit reduzieren** können. Es handelt sich hierbei um eine **verkürzte Zusammenfassung unseres Seminars zum Thema „effektives Lernen“**, welches Sie auf unserer Homepage bei der Ausbildungsbegleitung finden.

Lernsituation

1. Lernplan

Erstellen Sie sich zuerst einen **Plan, wann Sie welche Inhalte** lernen möchten. Sie vermeiden so, kurz vor der Prüfung noch zu viel Lernstoff übrig zu haben und so in Stress zu geraten. Der Plan sollte ähnlich einem Stundenplan **die Zeiten zum Lernen** beinhalten sowie die **Inhalte**, die Sie jeweils lernen wollen.

Beachten Sie bei der Erstellung Ihren eigenen **Biorhythmus**. Zu welcher Tageszeit können Sie sich nach Ihrem Gefühl am besten konzentrieren? Diese Zeit sollten Sie nutzen.

2. Ablenkungen vermeiden

Schalten Sie Kommunikationsgeräte, die Sie ablenken könnten, aus (Handy, Smartwatch, Fernseher, WLAN...). Auch **Musik** lenkt ab, zudem verknüpft das Gehirn die Lerninhalte mit dieser Musik und erschwert so eine Wiedergabe des Gelernten ohne diese Musik. In der Prüfung werden Sie aber keine Musik hören dürfen. Also lieber gleich ohne Musik lernen, allenfalls mit sehr leiser, instrumentaler und ruhiger Hintergrundmusik ohne Text, zB Klassik.

Ebenfalls sollten sämtliche **lernfremde Tätigkeiten** eingestellt werden. Nichts ist so wichtig, wie Ihre Klausur oder Prüfung! Da darf die Wäsche mal ungewaschen bleiben und der Abwasch ungespült. Sonst sind andere Dinge auch wichtiger als der Haushalt – stimmt's?

3. positive Lernatmosphäre schaffen

Negative Gefühle und Gedanken lenken ebenfalls stark vom Lernstoff **ab**, weil wir automatisch versuchen, diese Probleme zu lösen, um Belastungen loszuwerden. Versuchen Sie daher, **vor Beginn des Lernens Schwierigkeiten** möglichst **zu lösen** oder wenigstens aus dem Kopf zu bekommen und während des Lernens nicht von neuen zu erfahren. Distanzieren Sie sich daher für die Zeit der Prüfungsvorbereitung ggf. auch von Personen, die negative Stimmungen ausstrahlen.

4. Zeit nehmen

Das Gehirn braucht Zeit, Inhalte zu erfassen und sich so merken zu können. Bei zu schnellem Lesen oder gar Überfliegen eines Textes werden die Inhalte nicht richtig erfasst und kaum abgespeichert. Erneutes Lesen und Wiederholen ist die Folge und kostet schlussendlich wesentlich mehr Zeit. Nehmen Sie sich daher gleich Zeit zum Lesen und **lesen Sie langsam Satz für Satz. Überprüfen** Sie nach jedem Satz, **ob** Sie dessen **Inhalt voll erfasst** haben.

5. Entspannung

Nur wenn der Kopf frei ist, ist er in der Lage, Inhalte nachhaltig abzuspeichern. Sorgen Sie daher **vor und nach jeder Lernphase für Entspannung**. In welcher Form Sie am besten entspannen können, müssen Sie selbst für sich herausfinden. Denkbar sind **zB Yoga, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen, der Besuch im Lieblingscafé, ein Spaziergang in der Natur oder auch Sport**.

6. Lernmotivation schaffen

Lernen für eine Klausur oder Prüfung muss sein und das Ziel einer guten Note kann und sollte

zum Lernen motivieren. Mehr Spaß macht es aber, wenn **man sich selbst zusätzlich** für die erledigte Arbeit **belohnt**. Wie wäre es mit einem großen Eisbecher, wenn das heutige Lernziel erreicht wurde? Oder mit einem Kinobesuch? Oder mit einem neuen Kleid, wenn die Klausur gut läuft? Wählen Sie, was Sie am meisten motiviert und worauf Sie sich schon während des Lernens freuen können.

7. Ernährung

Einige **Nährstoffe hemmen** die Tätigkeit des Gehirns. Es ist deshalb sinnvoll, **diese in Lernphasen eher zu meiden**. **Andere fördern** hingegen die **Aufnahmefähigkeit**, diese dürfen ruhig auch während des Lernens gegessen werden. **Vermieden** werden sollten **zuckerhaltige Lebensmittel** (Süßigkeiten, auch Traubenzucker, süße Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte etc.), **Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen und Geschmacksverstärker, sehr fettige oder kohlenhydrathaltige Lebensmittel** (Weißbrot, fettige Wurst oder Käse etc.).

Gut und auch als Snack beim Lernen geeignet sind hingegen **frisches Obst und Rohkost** und **viel Wasser** oder ungesüßter Tee zum Trinken.

Lernmethoden

Manche Inhalte kann man sich besser merken, wenn man sie einfach nur durchliest, anderes bleibt eher im Gedächtnis, wenn man andere Lernmethoden wählt. Vor allem aber bleiben Inhalte dauerhafter gespeichert, wenn man sie auf verschiedene Weisen gelernt hat. Es ist daher sinnvoll, beim Lernen die **Lernmethoden abzuwechseln** und auf so viele Arten wie möglich den Stoff zu wiederholen. Hier einige Beispiele:

8. Richtiges Lesen:

Eine Möglichkeit, Inhalte im Kopf zu speichern, ist, sie **mehrfach** intensiv **durchzulesen**. Um dabei nicht inhaltlos nur die Buchstaben wahrzunehmen sondern wirklich die Inhalte zu erfassen und zu behalten, sollten Sie dazu einen Stift in die Hand nehmen, **wichtige Wörter** herausuchen und **anstreichen**. Achten Sie dabei darauf, nicht zu viel anzustreichen, sondern wirklich nur die wichtigsten Wörter.

Noch besser hilft es, sich die wichtigsten Inhalte in Form eines **Spickzettels** herauszuschreiben – den Sie hinterher selbstverständlich wegwerfen und **nicht** mit in die Klausur nehmen.

Bei **komplizierten Zusammenhängen** können Sie sich auch zum besseren Verständnis ein **Mindmap** erstellen.

9. Karteikartensystem:

Ähnlich wie früher bei den Vokabeln können Sie sich auch **Fragen auf Karteikarten** schreiben. Die **Antworten kommen auf die Rückseite**. In einem Karteikasten sortieren Sie diejenigen **Karten, deren Antworten Sie problemlos benennen können, nach hinten**. Die **vorderen Karten wiederholen** Sie, bis Sie die jeweilige Karte auch nach hinten sortieren können. Am **Schluss wiederholen Sie alle Karten** nochmals, um zu überprüfen, ob weiterhin alle Karten nach hinten sortiert werden können.

10. Hörbücher vom Lernstoff erstellen:

Bei Auto- oder Bahnfahrten, Wartezeiten beim Arzt oder unter der Dusche verstreicht viel Zeit, die Sie eigentlich sehr gut zum Lernen nutzen könnten. Sprechen Sie sich per **Diktiergerät-App** die Lerninhalte **als MP3 auf Ihr Handy**, so können Sie sie **wie ein Hörbuch anhören**.

11. Lernspiele:

Lernen kann durchaus auch Spaß machen, wenn man ein Spiel daraus macht. Im Handel sind zahlreiche **Lernspielkonzepte** zu finden, die allerdings nicht auf die Inhalte Ihres Berufs gerichtet sind. Die meisten kann man sich aber **selbst umwandeln**: Das Spielkonzept **einfach mit den Fragen Ihres Lernstoffs füllen**. Ein Beispiel: Das Lernspiel LÜK besteht aus bunten 24 Plättchen, die in einem Kasten entsprechend der 24 Aufgaben

an bestimmte Plätze zu legen sind und beim Umdrehen dann ein vorgegebenes Muster ergeben. Tauschen Sie nun die Fragen in einem im Handel erhältlichen Aufgabenheft gegen Fragen Ihres Lernstoffs aus, so können Sie den LÜK-Kasten auch für Ihre Lernthemen nutzen. Sie können sich die Aufgaben auch gegenseitig stellen bzw. austauschen, um die Antworten nicht vorher zu kennen.

12. Probeklausuren:

Erstellen Sie sich gegenseitig Probeklausuren oder suchen Sie sich **Vorbereitungsbücher** im Handel mit Probeklausuren. Insbesondere gegen Ende der Lernphase hilft Ihnen **dies zur Überprüfung**, ob Sie Ihr Wissen auch **in der vorgegebenen Zeit** einer Klausur schnell genug abrufen können und alles beherrschen. Achten Sie darauf, dass Sie eine Probeklausur in der Zeit schreiben, die Sie auch für die echte Klausur bekommen. Hier gilt: „Aus Fehlern wird man klug und reich“ sprach der Hersteller von Radiergummis → **Fehler**, die Sie in Probeklausuren machen, werden Sie in der echten Klausur mit Sicherheit nicht wieder machen.

13. an Fällen lernen

Unser Gehirn merkt sich vor allem Bilder am besten. **Abstraktes Lernen** von Inhalten fällt uns daher **schwerer als** sich **konkrete Situationen** zu merken. Sie werden sich daher Inhalte besser merken können, wenn Sie einen Fall dazu im Kopf haben. Überlegen Sie sich daher beim Lernen stets zu jedem Thema einen konkreten Fall, entweder echte Fälle aus Ihrer Kanzlei oder konstruierte. Sie werden sich an die Inhalte später besser erinnern, wenn Sie wieder an diesen Fall denken. Ggf. können Sie auch Ihren Ausbilder um entsprechende Fälle bitten, er wird Ihnen sicher gern helfen.

14. Lernen in der Gruppe

Manche Menschen lernen gerne mit anderen zusammen. Dies birgt jedoch die **Gefahr**, zu stark **abgelenkt** zu werden. Deswegen sollte sich die Gruppe **vorher überlegen**, in welcher **Form** zusammen gelernt werden soll. Sinnvoll ist es zum Beispiel, **sich gegenseitig den Lernstoff zu erklären**. Dabei sollte **jeder den Inhalt erklären, den er selbst am wenigsten verstanden** hat. Das klingt zunächst merkwürdig, hat aber den Grund, dass man während des Erklärens selbst versucht, die **Zusammenhänge zu begreifen**. Lösungen, die man selbst gefunden hat, behält man besser als Erklärungen von anderen. Und sollten sich hier Fehler einschleichen, können die anderen diese korrigieren. Wenn Sie keine Lerngruppe haben, funktioniert dieser Effekt auch, wenn Sie Familienangehörigen oder Freunden anderer Berufsgruppen Ihre Arbeit erklären. Um Inhalte aus dem Bereich Rechtsanwendung zu lernen, können Sie durchaus auch Diskussionsrunden bilden und Fälle diskutieren. Wie sind die Fragen juristisch zu lösen?

15. Nachhilfe

Wer Nachhilfe erteilt, der erklärt den Lernstoff anderen, die noch nicht so weit sind oder Inhalte noch nicht verstanden haben. Dadurch wiederholt man auch selbst den Stoff und muss ihn in eigene, vereinfachte Worte fassen, man muss sich Gedanken machen, wie man den Stoff so erklären kann, dass der Nachhilfeschüler ihn versteht. Dadurch werden einem selbst oft Zusammenhänge klar und man behält die Inhalte selbst deutlich besser.