

Effizient lernen

Eine Anleitung, wie du mit wenig Aufwand gezielt dein Lernverhalten optimieren kannst.

Herausgeberin:

Lernfocus GmbH, CH-4446 Buckten

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----------|
| 1.1. Überblick | 3 |
| 1.1.1. Effizient lernen – was heisst das? | 3 |
| 1.2. Mentale Voraussetzungen | 4 |
| 1.2.1. Wille zu lernen | 4 |
| 1.2.2. Ganz bei der Sache sein wollen | 4 |
| 1.2.3. Durchhaltevermögen | 5 |
| 1.2.4. Selbstvertrauen | 5 |
| 1.2.5. Umgang mit Misserfolg | 5 |
| 1.3. Physische Voraussetzungen | 6 |
| 1.3.1. Trainings- und Wissenszustand deines Gehirns | 6 |
| 1.3.2. Energieversorgung des Gehirns | 6 |
| 1.4. Arbeitsweise | 7 |
| 1.4.1. Die Unterrichtszeit optimal nutzen | 7 |
| 1.4.2. Clevere Arbeitsmethoden | 7 |
| 1.4.3. Nachhaltig lernen | 8 |
| 1.4.4. Auseinandersetzung mit Prüfungsergebnissen | 8 |
| 1.5. Konkret | 9 |
| 1.5.1. Kann ich meine Einstellung ändern? | 9 |
| 1.5.2. Bin ich wirklich unbegabt? | 9 |
| 1.5.3. Wie bringe ich mich dazu, im Unterricht besser aufzupassen? | 10 |
| 1.5.4. Mut zur Frage! | 10 |
| 1.5.5. Top vorbereitet | 11 |
| 1.5.6. Wie erstelle ich einen Wochenplan? | 12 |
| 1.5.7. Den Ergebnissen ins Auge schauen! | 12 |
| 1.5.8. Vorsätze fassen | 13 |

1.1. Überblick

1.1.1. Effizient lernen – was heisst das?

Wenn wir von **effizientem Lernen** reden, dann meinen wir damit, dass wir ein Lernziel mit **möglichst geringem Aufwand** (bezüglich Zeit und Hilfsmitteln) erreichen wollen. Die Effizienz deines Lernens hängt von folgenden **drei Faktoren** ab:

- **Deinen mentalen Voraussetzungen**
(dein Wille zu lernen, dein Selbstvertrauen, dein Konzentrationsvermögen, dein Durchhaltevermögen usw.)
- **Deinen physischen Voraussetzungen**
(der Zustand deines Gehirns, deiner Energie, bereits vorhandenes Wissen und Können)
- **Deiner Arbeitsweise**
(wie du lernst)

Ist einer der Faktoren ungenügend vorhanden, so ist effizientes Lernen nicht möglich.

1.2. Mentale Voraussetzungen

1.2.1. Wille zu lernen

Je weniger du dich mit einem Lernstoff auseinandersetzen willst, je mehr **Widerstände** du dagegen hast, desto **schwieriger** wird es für dich sein, diesen trotzdem zu lernen. Was tun, wenn du überhaupt keine Lust hast, wenn dich etwas in keiner Weise interessiert und du auch nicht erkennen kannst, wozu dir der Lernstoff einmal nützlich sein könnte? In einer solchen Situation hast du folgende Möglichkeiten:

- **Verweigerung:** Du kannst ganz aufs Lernen des Stoffes verzichten, jedoch nur, wenn du dir die Konsequenzen leisten kannst.
- **Abschreiben:** Tricks während der Prüfung sind nur sinnvoll, wenn der Lernstoff zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr vorausgesetzt und auf ihm nicht aufgebaut wird. Ist er jedoch Grundlage für späteres Wissen, wirst du mit diesem Vorgehen früher oder später immer grössere Schwierigkeiten bekommen.
- **Zwang:** Dich selber einfach zwingen etwas zu lernen mag funktionieren. Du wirst jedoch viel Zeit benötigen, bis du die Inhalte gelernt hast, und du läufst vor allem grosse Gefahr, sie schnell wieder zu vergessen. Dein Körper wird sich dauernd zu Wehr setzen, und es wird dich viel Energie kosten.
- **Neue Einstellung:** Du kannst versuchen, eine andere, positive Einstellung zum Lernstoff zu gewinnen. Handelt es sich um wichtigen Lernstoff und willst du diesen effizient lernen, dann bleibt dir nur diese Möglichkeit. Wie du dabei vorgehen kannst, zeigen wir dir in Kapitel **1.5.1. „Kann ich meine Einstellung ändern?“**.

1.2.2. Ganz bei der Sache sein wollen

Ein wichtiger Faktor für deine Effizienz beim Lernen ist, dass du deine ganze **Aufmerksamkeit einer Sache zuwendest**. Dies gelingt dir nur, wenn du dich bewusst versuchst aufs Lernen zu konzentrieren. Jede Ablenkung vermindert deine Lerneffizienz.

Ablenkung verursachen

- **Geräusche**
- **Radiosendungen mit Infoteilen, Fernsehen**
- **Telefonanrufe**
- **Störungen** durch andere Personen
- ...

Versuche solche **Ablenkungen** für die Zeit deines Lernens so weit wie möglich zu **vermeiden**.

1.2.3. Durchhaltevermögen

Gute Vorsätze zu haben ist das Eine, diese tatsächlich umzusetzen das Andere. Damit du etwas auch **durchziehen** kannst ist es wichtig, dass du genau weisst

- **was** du durchziehen willst,
- **warum** du es durchziehen willst und
- **wie** du es durchziehen willst.

Überfordere dich nicht mit zu vielen und zu grossen Vorsätzen. Lieber wenig, aber dafür konsequent! Die **Vorhaben müssen umsetzbar** sein. Wenn du sie in einem Zeitplan festhältst, siehst du sehr schnell, ob sie neben all den anderen Dingen noch Platz haben.

Wenn du trotzdem „schwach“ wirst, dann musst du das „**wie**“ nochmals genau unter die Lupe nehmen. Ein „Hilfsmittel“ stellen wir dir in Kapitel **1.5.8. „Vorsätze fassen“** vor.

1.2.4. Selbstvertrauen

Hier geht es um **dein Vertrauen** in deine **Lernfähigkeit**. Wenn dieses fehlt und du an deinen **Möglichkeiten zweifelst**, dann nimmt dir dies viel Schwung. Vielleicht **hindert** es dich sogar daran, überhaupt mit dem Lernen anzufangen. Selbstvertrauen baut sich aus **positiven Erfahrungen** und einer **realistischen Einschätzung** der eigenen Fähigkeiten auf.

Während sich die positiven Erfahrungen nicht beeinflussen lassen, kannst du durch Überlegung durch- aus zur **Idee** gelangen, einmal **prüfen zu wollen**, wo die **Grenzen** deiner **Fähigkeiten** liegen. Wenn dies der Fall ist, so findest du in Kapitel **1.5.2. „Bin ich wirklich unbegabt?“** eine Anleitung dazu.

1.2.5. Umgang mit Misserfolg

In der Regel beurteilst du deinen **Lernerfolg** anhand deiner **Prüfungsergebnisse**. Dies ist äusserst **problematisch**, denn

- selten wird alles geprüft, was du gelernt hast, d.h. es besteht eine **gewisse Zufälligkeit**
- je nachdem erlebst du eine Prüfung als **Stressmoment**, d.h. unter entspannten Voraussetzungen wären die Ergebnisse vielleicht besser
- vielleicht hast du einen schlechten Tag oder andere Sorgen, die es dir erschweren, dich auf die Prüfung zu **konzentrieren**
- vielleicht verstehst du die **Fragestellungen** zum Teil nicht und kannst deswegen dein Wissen nicht zeigen
- vielleicht hast du Schwierigkeiten deine Gedanken auf Papier zu bringen, weil dir **Formulierungen** nicht einfallen oder weil du grundsätzlich Mühe hast zu schreiben
- Vielleicht hast du **Tricks** angewendet, um ein gutes Prüfungsergebnis zu erreichen

Es könnten noch mehr Gründe aufgezählt werden, die zeigen, dass Prüfungsergebnisse mit einer gewissen Vorsicht zu geniessen sind. Lass dich also von der Bewertung **nicht beeindrucken**, sondern setze dich mit den Korrekturen eingehend auseinander. Eine konkrete Anleitung wie du dies machen kannst findest du in Kapitel **1.5.7. „Den Ergebnissen ins Auge schauen“**.

1.3. Physische Voraussetzungen

1.3.1. Trainings- und Wissenszustand deines Gehirns

Wie das Wort Training bereits andeutet, ist die Lernfähigkeit deines Gehirns abhängig davon, wie gut es **fürs Lernen trainiert** ist. Wenn du dir vornimmst, dein Gehirn bezogen auf seinen Trainingszustand etwas „fitter“ für das Lernen zu machen, so ist das Prinzip einfach:

- Überlege dir zuerst konkret, **was du verbessern willst**, z.B. schneller und präziser werden im schriftlichen Formulieren deiner Gedanken.
- Überlege dir **Trainingsmöglichkeiten**, die für dich Sinn und Spass machen. Für unser Beispiel könnte dies sein: Brieffreundschaften pflegen, Tagebuch schreiben, Kurztexte verfassen (die du vom Lehrer korrigieren lässt), ein Buch lesen, ...
- Trainiere lieber **10 Minuten** täglich anstatt 6 Stunden am Stück einmal pro Monat.

Je mehr du bereits weisst, desto einfacher ist es Neues hinzu zu lernen, sofern dieses Neue in irgendeiner Art mit bereits vorhandenem Wissen in Zusammenhang steht.

Baut **neues Wissen** auf **Vorwissen** auf, so ist es ohne das Vorwissen **unmöglich**, dieses zu erwerben geschweige denn zu verstehen. Wenn du also „**Lücken**“ bei dir feststellst, so versuche diese möglichst schnell zu **schliessen**.

1.3.2. Energieversorgung des Gehirns

Für das Lernen ist wichtig, dass das Gehirn während des Lernens möglichst **gut mit Energie versorgt** ist. Um dies zu erreichen kannst du auf folgende Punkte achten:

- Grundsätzlich ist ein guter Blutkreislauf von Vorteil. Diesen kannst du durch regelmässige **sportliche Betätigung** verbessern.
- Der Körper erholt sich beim Schlafen. **Genügend Schlaf** liegt bei 12 – 16jährigen bei etwa **9 Stunden** täglich.
- Spitzensportlerinnen achten sehr stark auf ihre Ernährung. Dies ist für das Lernen natürlich auch wichtig, jedoch reicht hier eine ausgewogene **gesunde Ernährung**.
- Für die Energieumsetzung (in Bewegung oder Wärme) benötigt der Körper **Sauerstoff**. Wenn du in den Pausen mal wieder richtig durchatmest und die Luft im Klassenzimmer durch gute Lüftung wieder mit Sauerstoff angereichert wird, so spürst du vielleicht, wie das deine Lebensgeister weckt.
- Dein Körper muss sich zwischendurch erholen können. Gönn ihm auch neben dem Schlafen zwischendurch ruhige Momente, das heisst Momente, in denen deine Sinnesorgane (vor allem die Augen und Ohren) wenig beansprucht werden. Das bewusste Einlegen von 5 bis maximal 10-minütigen **Pausen** nach jeweils einer Stunde konzentrierter Arbeit hat sich bezogen auf die geistige Leistungsfähigkeit als sehr effizient erwiesen.

1.4. Arbeitsweise

1.4.1. Die Unterrichtszeit optimal nutzen

1.4.1.1. Während des Unterrichts

Versuche möglichst viel während des Unterrichts zu lernen indem du

1. **aufpasst, mitdenkst** und dich **aktiv beteiligst**, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt. Wie du zu einem anderen Verhalten kommen kannst, zeigen wir dir in Kapitel **1.5.3. „Wie bringe ich mich dazu, im Unterricht besser aufzupassen?“**
2. sofort **nachfragst**, wenn du etwas nicht verstehst oder dir ansonsten die Frage notierst, um sie später zu klären. Fakt ist, dass deine **Lerneffizienz im Unterricht durch nicht gestellte Fragen sehr leiden kann**. Je nach Fach und Wichtigkeit lösen unbeantwortete Fragen bei dir Frustration aus, lenken dich ab oder verunmöglichen dir sogar, dem Unterricht weiter folgen zu können. Wenn du feststellst, dass du nicht nachfragst, so lies Kapitel **1.5.4. „Mut zur Frage!“**.

1.4.1.2. Vor dem Unterricht

Wenn du dich auf den **Unterricht vorbereitest**, dann **profitierst** du **mehr davon**. Hierzu gehört z.B. das **Erledigen der Hausaufgaben**, sofern diese im Unterricht auch besprochen werden. Versäumst du diese zu machen, so ist für dich die Korrekturzeit während des Unterrichts in der Regel wesentlich weniger effektiv als für jene, die überprüfen können, was sie bereits können und wo sie etwas noch nicht verstanden haben.

1.4.1.3. Nach dem Unterricht

Wenn du den Unterricht noch effizienter nutzen willst, so empfehlen wir dir, täglich etwa eine halbe Stunde für eine **Nach- und Vorbereitung** zu investieren. Wie das geht zeigen wir dir in Kapitel **1.5.5. „Top vorbereitet“**.

1.4.2. Clevere Arbeitsmethoden

Hier geht es um das Lernen ausserhalb des Unterrichts. Lege für jeden Tag **fixe Lernzeiten** fest, d.h. trenne die Lernzeit klar von der Freizeit ab. Dadurch kannst du deine Freizeit ohne Gedanken ans Lernen geniessen, denn du weisst, dass du genügend Zeit fürs Lernen reserviert hast.

Erstelle dazu einen **schriftlichen Wochenplan**. Schriftlich deshalb, weil Pläne "im Kopf" keine Übersicht und keine zuverlässige Kontrolle bieten. Zudem entlastet die schriftliche Planung dein Gehirn, da du dir nicht überlegen musst, was du noch alles erledigen solltest. Wie du vorgehen kannst, zeigen wir dir in Kapitel **1.5.6. „Wie erstelle ich einen Wochenplan?“**

Bevor du mit dem Lernen beginnst, solltest du für jedes Fach die **konkreten Lernziele festlegen**, d.h. du solltest dir darüber klar werden, was du mit dem Lernen erreichen willst. **Lerne nie ohne Ziel!**

1.4.3. Nachhaltig lernen

Nicht alles ist wichtig!

Unterteile die Lerninhalte in

- A. jene, die du zu **100% für immer behalten** möchtest
- B. jene, die du zu **100% für die nächste Prüfung behalten** möchtest und anschliessend teilweise auch wieder vergessen kannst
- C. jene, die du **nicht** speziell in deinem Gedächtnis **festhalten** möchtest

Sorgfältig lernen

Präge dir nur Lerninhalte ein, von denen du sicher bist, dass sie **stimmen** und **lerne** sie **präzise** und so, dass du sie schnell und sicher abrufen kannst.

Repetieren

Wir vergessen vieles von dem, was wir nicht regelmässig benutzen. Dies ist auch mit sorgfältig gelerntem Schulstoff so. Darum müssen Lerninhalte der **Kategorie A repetiert** werden.

1.4.4. Auseinandersetzung mit Prüfungsergebnissen

Eine gut korrigierte Prüfung kann dir unter Umständen **hervorragend aufzeigen**, wo du Lücken hast, wo du etwas noch nicht verstanden hast. Willst du bessere Prüfungsergebnisse zu erzielen, so ist eine sorgfältige **Analyse** einer zurückerhaltenen **Prüfung** meistens ein **sehr effizientes Instrument**, um wichtige Hinweise zu erhalten, wo du ansetzen musst, um dich zu verbessern. In Kapitel **1.5.7. „Den Ergebnissen ins Auge schauen!“** zeigen wir dir, wie du vorgehen kannst.

1.5. Konkret

1.5.1. Kann ich meine Einstellung ändern?

Wenn du den Versuch startest, eine positive Einstellung zu einem bestimmten Lernstoff zu gewinnen, so musst du dir als erstes bewusst machen, wie viel dir eine **positive Einstellung** beim Lernen **nützt**. Es würde bedeuten, dass du den Lernstoff mit wesentlich **weniger Zeitaufwand** lernen könntest und du dich beim Lernen nicht quälen müsstest, sondern im besten Fall sogar **Freude** daran haben könntest.

Wenn du dir dessen wirklich bewusst geworden bist, dann gehst du Schritt für Schritt vor:

1. Denk an den Lernstoff und schreibe alle **abwehrenden Gedanken** auf, die dir dabei in den Sinn kommen.
2. **Ordne** die Gedanken nach ihrer „Stärke“. Jenem der dich am meisten abhält, gibst du eine 1, dem nächsten einen 2 und so weiter.
3. Nimm dir nun einen Gedanken nach dem anderen vor und überlege dir, weshalb dich dieser so sehr in eine Abwehrhaltung bringt. Beginne dabei mit Nr. 1. Überlege dir, ob es irgendeinen Ansatzpunkt gibt, um deine **Abwehrhaltung zu mildern**. Vielleicht kannst du den Punkt von einer anderen Seite her betrachten, vielleicht findest du auch Argumente, die diesen Punkt ins Wanken bringen.
4. Stell dir nun vor, du möchtest jemandem erklären, worin der Sinn im Lernen dieses Lernstoffes besteht. Suche nach **Argumenten**, die sie oder ihn vielleicht überzeugen könnten. Schreibe sie auf und gewichte sie anschliessend ebenfalls nach ihrer „Wichtigkeit“.
5. Überlege dir zum Abschluss, ob es für dich auch Argumente gibt, die es dir ermöglichen, dich **positiv** zum Lernen des Lernstoffes einzustellen. Wenn du solche gefunden hast, dann schreibe sie auf.

Wenn du nun konkret ans Lernen gehst, lässt du dir kurz vorher die in Punkt 5 notierten Argumente durch den Kopf gehen und versuchst, dich positiv auf das Lernen einzustellen.

1.5.2. Bin ich wirklich unbegabt?

Nehmen wir einmal an, du kannst die **Anforderungen**, die im Moment im Fach Mathematik an dich gestellt werden, **nicht erfüllen**. Die ungenügenden Prüfungsergebnisse zeigen dir dies deutlich auf. Diese schlechten Rückmeldungen führen im Normalfall – vor allem, wenn sich diese wiederholen – zu einer völlig **falschen Einschätzung** der Lage. Du denkst nämlich, du wärst in Mathematik **unbegabt**.

Was hat eine solche Fehleinschätzung höchstwahrscheinlich zur **Folge**? Jedes Mal, wenn du dich mit Mathematik auseinandersetzt wirst du vom Gedanken begleitet sein, es – aufgrund deiner mangelnden Begabung – ja so oder so nie ganz verstehen zu können. Entsprechend wirst du dich im Unterricht auch **nicht sonderlich anstrengen** und vieles nur der Spur nach begreifen – was dann später wiederum mit grosser Wahrscheinlichkeit zu ungenügenden Prüfungsergebnissen führen wird.

Fakt ist, dass es in den meisten Fällen deine „**Lücken**“ sind, die dich davon abhalten, gewisse Aufgaben lösen zu können. Und nicht mangelnde Begabung. Entweder hast du etwas zu wenig geübt oder wieder vergessen. Je mehr Lücken du hast, desto schwieriger ist es für dich, genügende oder gar gute Prüfungsergebnisse zu erzielen. Wenn du zu dieser **Einsicht gelangt** bist, dann hast du bereits den **wichtigsten Schritt** gemacht, um aus dieser misslichen Situation heraus kommen zu können - vorausgesetzt du willst dies überhaupt. Nun kannst du daran gehen, die Lücken zu schliessen. Dazu musst du zuerst herausfinden, **wo diese liegen**. Lese dazu „Auseinandersetzung mit Prüfungsergebnissen“.

1.5.3. Wie bringe ich mich dazu, im Unterricht besser aufzupassen?

Dies ist gar nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick vielleicht aussieht. Solltest du dabei Schwierigkeiten haben, beachte folgendes Vorgehen:

1. Beobachte dich während des Unterrichts und **suche nach Gründen**, weshalb es dir hin und wieder nicht gelingt, dich auf den Unterricht zu konzentrieren. Diese Gründe sind in der Regel durchaus stichhaltig und nachvollziehbar.
2. Überlege dir als nächstes, welche **Vorteile du hättest**, wenn du mehr aufpassen und dich beteiligen würdest. Denke dabei auch an die Folgen für deinen Lernaufwand zu Hause.
3. Überlege dir anschliessend, **bei welchen „Unterrichtsteilen“** sich ein **Aufpassen** für dich **besonders lohnen** würde und bei welchen Teilen es nicht so tragisch wäre, wenn du weniger konzentriert bist.
4. Überlege dir, ob du den Versuch unternehmen willst, bei einem der sich lohnenden Teile besser aufzupassen. Wenn du das wirklich willst, **schreibst du dir deinen Vorsatz auf** (siehe dazu unter C. Vorsätze fassen)
5. **Kontrolliere** mit dem Vorsatzprotokoll dein Verhalten und beurteile nach 2 Wochen, ob sich dein Versuch gelohnt hat, und überlege dir, ob du damit weiterfahren willst.

1.5.4. Mut zur Frage!

Oft wird „**eine Frage stellen**“ verbunden mit „**eine Schwäche zeigen**“ – nicht nur gegenüber der Lehrkraft, sondern auch gegenüber den Klassenkameradinnen und -kameraden, die einen vielleicht belächeln, weil man etwas nicht gewusst hat, oder weil sie finden, man sei eine Streberin resp. ein Streber. Sich davon nicht beeindrucken zu lassen ist schwierig.

Solltest du feststellen, dass du oft in der Situation bist, dass du eigentlich etwas fragen möchtest, es aus diversen Gründen jedoch unterlässt, so ist dies ein Punkt, den du mal in aller Ruhe **mit der betreffenden Lehrperson besprechen** solltest. Vielleicht wird diese dadurch veranlasst, die Situation zu verbessern, oder es gelingt ihr unter Umständen dich zu ermutigen, deine Fragen zu stellen.

1.5.5. Top vorbereitet

Dabei gehst du die **Schulstunden** des Tages während ca. 5 Minuten je Schulstunde **gedanklich noch einmal** durch und überlegst dir,

- worum es inhaltlich gegangen ist
- welche **wichtigen Lerninhalte** repetiert oder neu gelernt wurden
- ob du bei dir **Lücken** oder **Unsicherheiten** festgestellt hast, und wenn ja, was du dagegen unternehmen möchtest

Für jedes Fach (ausser Sport und Gestaltungsfächer) führst du Karteikarten (C6) oder ein Heft. Während du wie oben beschrieben die Schulstunde durchgehst, schreibst du dort hinein **kurze Notizen, einzelne Begriffe** oder machst **Skizzen**. Eventuell schreibst du auch eine oder mehrere Fragen auf, die dir plötzlich in den Sinn kommen.

Dieses „**Gekritzel**“ **schaust du dir am Morgen** des Tages wieder an, an welchem du in diesem Fach wieder Unterricht hast. Dafür benötigst du etwa 1-2 Minuten je Fach.

Im ersten Moment gewinnst du vielleicht den Eindruck, dass du hiermit wertvolle Zeit verschwendest (es sind doch immerhin etwa 30 Minuten pro Tag). Bereits nach ein bis zwei Wochen wirst du feststellen, dass

- du bewusster und aktiver am Unterricht teilnimmst und bereits während den Schulstunden **mehr vom Unterricht profitierst** als bisher,
- bei der Nachbereitung **Fragen auftauchen**, denen du bereits zu Hause oder in der nächsten Schulstunde nachgehst und zu klären versuchst,
- dir deine „**Schwächen**“ **bewusst werden** und du diese zu verbessern versuchst,
- es dir mit der Zeit immer leichter fällt **Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden** – eine zentrale Fähigkeit, wenn es dir darum geht effizient zu lernen,
- du wichtige Lerninhalte so „wie von selbst“ bereits lernst und sich der **Lernaufwand** auf Prüfungen **vermindert**.

Unternimm während zwei Wochen den Versuch und du wirst sehen, dass sich der Aufwand mehr als nur lohnt und du deine Lerneffizienz wesentlich verbessert hast.

1.5.6. Wie erstelle ich einen Wochenplan?

Du kannst folgendermassen vorgehen:

1. Lege für **jedes Schulfach** fest, wie **viel Zeit** du dafür pro Woche ausserhalb des Unterrichts lernen willst.
2. Unterteile die **Wochenlernzeit** je Fach in **sinnvolle Lerneinheiten**. Überlege dir dabei für jedes Fach bereits, an welchen Tagen es sinnvoll wäre, dafür zu arbeiten.
3. Erstelle einen **Wochenplan** in welchem du **alle fixen Termine** (Schule, Verein, ...) einträgst. Erstelle davon einige **Kopien** für spätere Pläne. Anschliessend markierst du die **Zeitbereiche**, die du **fürs Lernen** einsetzen willst mit Bleistift.
4. **Verteile die Lerneinheiten** (wiederum mit Bleistift) auf die Woche. Platziere zuerst alle Lerneinheiten des ersten Faches auf die ganze Woche und anschliessend jene des zweiten usw.
5. Wenn die Verteilung steht, dann **optimiere die Reihenfolge** für jeden Tag. Achte dabei darauf, dass wenn möglich „Abwechslung“ bezüglich der Lernanforderung entsteht. (z.B. auswendig lernen, rechnen, auswendig lernen, Grammatik).

Notiere dir jeden Tag nach dem Lernen, wo du **von der Planung abgewichen** bist und notiere dir, wie du nächste Woche **die Planung verbessern** wirst. Nach einer Woche passt du den bisherigen Plan aufgrund deiner Notizen an.

1.5.7. Den Ergebnissen ins Auge schauen!

Nimm dir Zeit für eine „Analyse“ und **arbeite schriftlich**. Du kannst deine Prüfung mit folgenden Fragestellungen durchgehen:

1. **Was** habe ich **falsch** gemacht?
 - a. Kann ich die Fehler in Kategorien zusammenfassen?
 - b. Kann ich sie nach ihrer Häufigkeit ordnen?
2. **Warum** habe ich etwas **falsch** gemacht?
 - a. Habe ich Lücken?
 - b. Gibt es andere Ursachen?
3. Wenn ich **Lücken** festgestellt habe, **wie** kann ich diese **schliessen**?
 - a. Was muss ich tun, um diese Lücken zu schliessen?
 - b. Lassen sich die Lücken innerhalb nützlicher Zeit schliessen?
4. Macht es für mich **Sinn**, alle festgestellten Lücken zu schliessen?
 - a. Gehören die Lücken zu den Lerninhalten der Kategorie B oder C (gemäss 1.4.3.1.), die ich nicht langfristig behalten will, oder gehören sie zur Kategorie A, die ich können will?
 - b. Welche Lücken werde ich versuchen zu schliessen?
5. Was unternehme ich **konkret**?
 - a. Wie gehe ich vor, um jene Lücken zu schliessen, die mir wichtig sind?
 - b. Planung

1.5.8. Vorsätze fassen

Easy ...

Wenn du unseren Infotext **1.2.3. „Durchhaltevermögen“** gelesen hast, dann weist du bereits, was wir von guten Vorsätzen halten. Wir schreiben dort:

„Gute Vorsätze zu haben ist das Eine, diese tatsächlich umzusetzen das Andere. Damit du etwas auch **durchziehen** kannst ist es wichtig, dass du genau weisst

- **was** du durchziehen willst,
- **warum** du es durchziehen willst und
- **wie** du es durchziehen willst.

Überfordere dich nicht mit zu vielen und zu grossen Vorsätzen. Lieber wenig, aber dafür konsequent! Die **Vorhaben müssen umsetzbar** sein. Wenn du sie in einem Zeitplan festhältst, siehst du sehr schnell, ob sie neben all den anderen Dingen noch Platz haben. Wenn du trotzdem „schwach“ wirst, dann musst du das „**wie**“ nochmals genau unter die Lupe nehmen.“

... mit einem Trick

Damit du dir beim Umsetzen deiner Vorsätze selber Halt geben kannst, empfehlen wir dir das **Vorsatzprotokoll** auf der folgenden Seite zu benutzen. Dieses zwingt dich,

- deinen Vorsatz genau zu formulieren,
- aufzuschreiben, wann du kontrollierst, ob du deinen Vorsatz umsetzt und
- am Schluss zu schauen, ob sich deine Bemühungen gelohnt haben und wie du weiter vorgehen willst.

Beim Musterprotokoll (siehe S.15) siehst du, wie dieses ausgefüllt wird. Du musst nicht wie wir zwei Farben nehmen. Wir haben dies nur getan, damit du sofort siehst, welche Teile bereits beim Vorsatzfassen eingetragen werden (blau), und welche später (rot).

Vorsatzprotokoll

Mein Vorsatz

Umsetzung ab: _____ bis: _____
Heutiges Datum: _____ Name: _____

Kontrolle 1

geplant für: _____ kontrolliert am: _____
Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein
Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Kontrolle 2

geplant für: _____ kontrolliert am: _____
Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein
Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Kontrolle 3

geplant für: _____ kontrolliert am: _____
Vorsatz umgesetzt: ja teilweise nein
Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Ergebnis

Der Versuch hat sich gelohnt: sehr teilweise nicht
Begründung:

Mein Fazit

Vorsatzprotokoll

Mein Vorsatz

Ich werde im Fach Deutsch die ganze Unterrichtszeit aufpassen. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich bei meiner Lehrerin nach.

Umsetzung ab: Mo, 28.7.08

bis: So, 10.8.08

Heutiges Datum: So, 27.7.08

Name: J. Weibel

Kontrolle 1

geplant für: Di, 29.7.08

kontrolliert am: Di, 29.7.08

Vorsatz umgesetzt: ja

teilweise

nein

Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Kontrolle 2

geplant für: Mo, 4.8.08

kontrolliert am: Mo, 4.8.08

Vorsatz umgesetzt: ja

teilweise

nein

Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Ich habe mich nicht getraut nachzufragen, da ich befürchtet habe, ich würde blöd dastehen. Aufgepasst habe ich während der ganzen Stunde.

Kontrolle 3

geplant für: Do, 7.8.08

kontrolliert am: Fr, 8.8.08

Vorsatz umgesetzt: ja

teilweise

nein

Begründung wenn nur teilweise oder nicht umgesetzt:

Ergebnis

Der Versuch hat sich gelohnt: sehr

teilweise

nicht

Begründung:

Ich habe bereits während den Schulstunden einiges gelernt und musste dadurch zu Hause weniger tun. Es scheint so, dass auch die Lehrerin sich gefreut hat, dass ich vermehrt aufgepasst habe.

Mein Fazit

Ich werde dies versuchen beizubehalten und mir dies nochmals als Vorsatz für die nächsten zwei Wochen vornehmen. Danach hoffe ich, dass ich dies automatisch so machen werde. Zudem nehme ich mir für die nächsten zwei Wochen vor, mich aktiver am Unterricht zu beteiligen, auch wenn ich mal etwas Falsches sage.