**Lerntipps**

<http://www.wifi.at/Service/WIFI-Lernmodell%20LENA/Lerntipps/Lerntipps>

Vor einer Prüfung bricht oft Panik aus: Der Lernstoff ist umfangreich - und soll doch im richtigen Moment verfügbar sein. Oft hilft es, ein paar **einfache Lerntipps** zu berücksichtigen.

Sie schaffen Ihr Lernpensum früher, wenn Sie die **Lernzeit richtig einteilen**. Schritt für Schritt kommen Sie so Ihren Lernzielen näher.

So strukturieren Sie Ihren Lernprozess:

* **Organisieren**  
  Gestalten Sie Ihr persönliches Arbeitsumfeld mit der für Sie idealen Lernatmosphäre. So fällt z.B. auf einer freien Arbeitsfläche Lesen, Schreiben und Lernen leichter. Lüften Sie zwischendurch.
* **Konzentrieren**  
  Planen Sie Ihre Lernzeiten und versuchen Sie, mögliche Ablenkungen schon im Vorfeld auszuschalten (Handy abdrehen, „Auszeit“ mit Familie absprechen …).
* **Portionieren**  
  Erstellen Sie einen Lernplan mit Zeit- und Lernstoffeinteilung und bauen Sie dabei Pufferzeiten für Unvorhergesehenes ein.
* **Auf die Reihenfolge achten**  
  Nehmen Sie Stoffgebiete, die sich zu ähnlich sind (wie Buchhaltung und Kostenrechnung oder Italienisch und Spanisch), nicht gleich hintereinander durch.
* **Wiederholen statt „Prüfungspauken“**  
  Sorgen Sie für unterschiedliche Varianten des Wiederholens. Versuchen Sie, laufend mitzulernen, dann reicht am Ende eine kurze Wiederauffrischung des Lernstoffs.

Besser lernen, aber wie?

* **Eindeutige Lernziele setzen**  
  Je genauer Sie wissen, was Sie mit Ihrer Prüfung erreichen wollen, desto leichter wird Ihnen der Weg dorthin fallen.
* **Lernstärken feststellen**  
  Manche Menschen merken sich jene Inhalte am besten, die sie sehen oder lesen. Andere wiederum lernen beim Zuhören – in diesem Fall sollten Sie sich die Inhalte laut vorsagen. Wieder anderen hilft es, die Inhalte in Stichworten nieder zu schreiben. Wie Sie am besten lernen, erfahren Sie durch die [**WIFI-Lernstärken-Analyse**](http://un005ec1.edis.at/lerntypentest/).
* **Ideales Lernklima schaffen**  
  Auf einer freien Arbeitsfläche fällt das Lesen und Schreiben leichter. Ordner und Mappen verschaffen Ihnen eine bessere Übersicht. Versuchen Sie, Ablenkungen schon im Vorfeld auszuschalten, und lernen Sie möglichst in ruhiger Stimmung.
* **Lernpensum planen**  
  Machen Sie sich einen Lernplan: Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick und teilen Sie dann die gesamte Lernmenge auf die Ihnen zur Verfügung stehende Lernzeit auf. Schreiben Sie genau auf, was Sie bis wann lernen wollen. Vergessen Sie nicht darauf, für jeden Abschnitt so viele Wiederholungen wie möglich einzuplanen.  
  *Tipp: Bemühen Sie sich, bei jedem Kapitel zuerst die jeweiligen Hauptaussagen zu erfassen und unterstreichen Sie dazu wesentliche Sätze und Wörter.*
* **Pausen machen nicht vergessen**  
  Pausen sind keine Zeitverschwendung, sondern erhöhen sogar die Lernleistung. Denn Ihr Gedächtnis braucht Zeit, um den Lernstoff zu verarbeiten. Stehen Sie alle 30 Minuten für etwa fünf Minuten von Ihrem Arbeitsplatz auf. Alle 90 Minuten brauchen Sie eine Pause von ca. einer Viertelstunde. Nach drei Stunden Lernzeit gönnen Sie sich am besten eine Erholungspause von zwei Stunden.  
  *Tipp: Lernen Sie pro Tag nie länger als sechs Stunden (Lernzeit).*
* **Bewusst ernähren**  
  Ein Sprichwort sagt: Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. In Lernphasen sollten Sie deshalb auf Ihre Ernährung achten. Nur so ist sichergestellt, dass Sie sich optimal konzentrieren können.  
  *Tipp: Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Als Snack eignen sich Trockenfrüchte, Müsliriegel oder fettarme Milchprodukte.*
* **Regelmäßig bewegen**  
  Etwas Bewegung hilft während dem Lernen. Das sorgt für Abwechslung und Spaß - vor allem, wenn Sie nicht alleine lernen..  
  *Tipp: Bewegen Sie sich zu flotter Musik und klopfen Sie dabei im Rhythmus Ihren ganzen Körper ab. Aktivieren Sie Ihre „Denkmützen“: Nehmen Sie dazu Ihre Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger und kneten Sie sie von unten nach oben durch.*
* **Regelmäßig entspannen**  
  Weil die ständige Konzentration anstrengend ist, sollten Sie sich auch entspannen. Am besten eignet sich eine sogenannte "Blitzentspannungsübung".  
  *Tipp: Schließen Sie die Augen, legen Sie Ihre Hände locker auf die Ohren und „hören“ Sie für eine Minute nach Innen. Ziehen Sie die Schultern bewusst hoch, lassen Sie langsam los – und atmen Sie dabei bewusst aus.*