

Transkript:

(Offstimme): Wie lernst du?

(Person 1): Vor allem Zusammenfassungen oder Karteikarten.

(Person 2): In Gruppen lernen.

(Person 3): Vor allem Zusammenfassungen schreiben.

(Person 4): Zusammenfassungen austauschen mit anderen.

(Person 5): Zuerst lesen. Ja, ich habe eigentlich keine richtige Strategie.

(Offstimme): Wir hören es immer wieder. Wer viel lernt, ist im Studium erfolgreich. Studien zeichnen aber ein anderes Bild:

Die erfolgreichsten Studis lernen nicht besonders viel, sondern schlau!

Schlau lernen heisst:

1. Rhythmus:

Dein Kurzzeitgedächtnis ist begrenzt, darum bringen 30 bis 40-minütige Lernsessions viel mehr als stundenlanges Pauken.

2. Werkzeugkiste:

Lernst du mit der „Hammer-Methode“ und versuchst dir Wissen in den Kopf zu hämmern?

Empfehlenswerter ist der Einsatz verschiedener Werkzeuge fürs Lernen. Hier eine Auswahl bewährter Tools:

- Strukturiere den Stoff, bevor du mit Lernen anfängst.
- Besser als Zusammenfassungen: Erstelle übersichtliche und kreative Mindmaps oder Lernplakate.
- Verknüpfe Informationen in Merksätzen, Bildern und Geschichten. Dies beschleunigt das Lernen.
- Teste dich selber. Erkläre dir und anderen den Lernstoff. Somit rufst du dein Wissen direkt ab.

3. Lerne gesund:

- Bewege dich regelmässig. As your body moves, your brain grooves.
- Ernähre dich ausgewogen und hochwertig.
- Schlafe ausreichend: dabei wird Gelerntes verarbeitet und gefestigt.

(Dr. Barbara Studer, Neuropsychologin): Du solltest lernen, kannst dich aber einfach nicht dazu überwinden? Setze einen Timer auf 10 Minuten, lege alle Ablenkungen zur Seite und lerne ganz fokussiert. Nach Ablauf der Zeit machst du eine Pause. Das Beste an dieser Methode: Den schwierigsten Teil hast du geschafft – nämlich einfach mal anzufangen.