

Erste Zusammenfassung:

Wenn Sie sich einige Stichworte während des Unterrichts aufgeschrieben haben, ist schon einer von drei Schritten für ein gelingendes Lernen bewältigt.

Ich empfehle zusätzlich eine Grundstruktur für Ihre Aufzeichnungen:

- o Oben auf die Seite schreiben Sie eine aussagekräftige Überschrift, die Fachbezeichnung und das Datum.
- o Rechts lassen Sie etwa ein Viertel des Blattes Rand für Zwischenüberschriften, Zusammenfassungen und kleine Zeichnungen als Lern- und Verständnis-Hilfen.
- o Auf dem unteren Rand notieren Sie Fragen (während des Unterrichts oder bei der Nacharbeit) und Verweise (z.B.: Zusammenhänge und Quellen).

Der 2. Schritt: Nacharbeit am selben Tag

Nehmen Sie sich für jede Unterrichtsstunde durchschnittlich fünf Minuten zum Nacharbeiten (verstehen, Lücken füllen, Zusammenfassungen rechts notieren)

Wir wissen, dass unser Gehirn **durch engagierte Wiederholungen lernt**. Das wussten auch schon unsere Großeltern. Sie haben es dann aber mit dem Auswendiglernen sicher übertrieben. Heute kann man beweisen, dass die aktive Wiederholung von wichtigen Inhalten ein sehr erfolgreicher Lernweg ist.

Arbeiten Sie jede Unterrichtsstunde anhand von Mitschriften, Arbeitsblättern oder Lehrbuch möglichst noch am selben Tag kurz nach und **fassen Sie die wesentlichen Inhalte schriftlich in Sätzen zusammen** und **schreiben Sie diese Zusammenfassung auf dem rechten Rand Ihrer Unterrichtsmitschrift**. So können Sie bei fehlendem Stoff oder später unverständlicher Zusammenfassung in der Hauptmitschrift nachschauen und müssen die Originalmitschrift nicht suchen.

- Dadurch wiederholen und vertiefen Sie am selben Tag den gesamten Unterrichtsstoff noch einmal. Sie werden sich viel mehr merken können!
- Notieren Sie im unteren Rand Fragen zum Verständnis (für die „gute Frage“ im nächsten Unterricht) und Quer- und Quellenverweise.



Achten Sie darauf, dass Sie konzentriert lernen können!
Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ohne Ablenkungen ein.

Lernen Sie, Lern-Zeit einzuteilen.
Machen Sie gezielt Pausen!
Arbeiten Sie nie länger als 90 Minuten an einem Thema.

SEPTEMBER						
MO	5	12	19	26		
TU	6	13	20	27		
WE	7	14	21	28		
TH	1	8	15	22	29	
FR	2	9	16	23	30	
SA	3	10	17	24		
SU	4	11	18	25		

➤ **Wissenschaftliche Quelle:** Der Hirnforscher Manfred **SPITZER** und seine beiden großen Bücher „**Lernen**. Gehirnforschung und die Schule des Lebens (2002)“ und „**Selbstbestimmen**. Gehirnforschung und die Frage: Was sollen wir tun“ (2004)“; CASPARY, Ralf (Hrsg.): Lernen und Gehirn. (2006)