

**Erste Zusammenfassung:**

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

**Ich empfehle Ihnen eine Grundstruktur für Ihre Aufzeichnungen:**

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

**Der 2. Schritt: 5 Minuten aktive Nacharbeit am selben Tag (Spickzettel-Prinzip)**➤ **verstehen und Lücken füllen**

Arbeiten Sie jede Unterrichtsstunde anhand von Mitschriften, Arbeitsblättern oder Lehrbuch möglichst noch am selben Tag kurz nach

➤ **Zusammenfassungen rechts an den Rand schreiben**

Fassen Sie die wesentlichen Inhalte schriftlich in Sätzen zusammen und schreiben Sie diese Zusammenfassung auf dem rechten Rand Ihrer Unterrichtsmitschrift wie auf einen **Spickzettel**. So können Sie später unverständlicher Zusammenfassung direkt nachschauen und müssen die Originalmitschrift nicht suchen.

- 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.
- **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 Quellen-Verweise.



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

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	

Lernen Sie, Lern-Zeit einzuteilen.  
Machen Sie gezielt Pausen!

Arbeiten Sie nie länger als 90 Minuten an einem Thema mit einer Methode.

➤ **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)