

# Wie macht das Lernen Spaß? Und wie kann man das Ablenkmonster verjagen...

Prof. Dr. Franziska Perels (Bildungswissenschaften)

7. Juni 2017

## Wie funktioniert das Lernen?

Lernen braucht **Zeit und Übung**: Je häufiger du etwas wiederholst und je konzentrierter du lernst, desto besser kannst du dir etwas merken.

Lernen ist **wie das Knüpfen eines Netzes**: Wenn du etwas Neues lernst und überlegst, wie das mit Dingen zusammenhängt, die du schon kennst, fällt dir das Lernen leichter.

Beim Lernen hilft, wenn dir dein Lehrer/deine Lehrerin oder deine Eltern **erklären, warum du etwas gut oder weniger gut gemacht hast**. Dann kannst du es beim nächsten Mal besser machen.

## Warum kannst Du manchmal besser lernen und manchmal weniger gut?

Das liegt an verschiedenen Dingen...

**1. Deine Konzentration**: Jeder von uns hat manchmal Besuch vom *Ablenkmonster*. Es hält uns davon ab, unsere Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Text oder eine Rechenaufgabe zu richten. Wenn du konzentriert bist, kannst du besser lernen.

**2. Deine Aufmerksamkeit**: Wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas richtest, dann kannst du dich gut gegen Ablenkungen abschirmen.

**3. Deine Motivation**: Du bist zum Beispiel besser motiviert, wenn dich das Thema interessiert oder wenn du gute Tricks kennst, um dich selber zu motivieren (z.B. dich mit etwas Schönerem zu belohnen: „Wenn ich fertig mit den Hausaufgaben bin, male ich an meinem Bild von gestern weiter.“).

**4. Deine Lernzeit**: Dein Gehirn kann nicht immer gut lernen, also lerne **nicht** direkt nach dem Essen, spät am Abend oder frühmorgens vor der Schule.



# Wie macht das Lernen Spaß? Und wie kann man das Ablenkmonster verjagen...

Prof. Dr. Franziska Perels (Bildungswissenschaften)

7. Juni 2017

Was kann dir bei den Hausaufgaben helfen und wie kann das Lernen richtig Spaß machen?

## 1. Nutze Lernstrategien!

Versuche bei Inhalten, die du lernen musst, eine innere Ordnung zu finden und einzelne Teile zusammenzufassen.

Dann kannst du mehr und schneller lernen!

## 2. Nutze Superkräfte gegen das Ablenkmonster!

Schreibe eine Erklärung an das Ablenkmonster! Notiere, wer oder was dich oft ablenkt und warum das nicht mehr vorkommen wird!

**Gedankenstopp!** Wenn ich kurz an (schöne) Dinge denke, die nichts mit dem zu tun haben, was ich gerade für die Schule mache, dann nutze ich die Gedankenstopp-Superkraft! Ich **verbiете den Gedanken**, mich weiter abzulenken und nach dem Gedankenstopp kann ich mich dann wieder besser auf das Lernen konzentrieren.

**Konzentrationschild!** Ich Sorge dafür, dass das **Ablenkmonster nicht in mein Zimmer kommt** (z.B. „Bitte nicht stören-Schild an der Zimmertür, Handy aus,...).

**Viel Spaß beim Lernen!**

