

Richtiges Lernen – Tipps und Tricks

1. Aller Anfang ist schwer!

Es ist wirklich nicht einfach, sich hinzusetzen und konzentriert zu lernen. Aber hinauszuzögern ist keine gute Idee, denn dann wird die Zeit immer knapper und der Stress immer größer. Um dich zu überwinden, ist es gut, wenn du dir deine Ziele vor Augen führst: Gute Ausbildung, mehr Jobs, alle Wege sind offen

2. Ein Zeitplan hilft!

Fast jeder kennt diesen Stress kurz vor der Prüfung: Es gibt viel zu lernen, aber zu wenig Zeit! Die Zeit rennt davon, aber man kommt mit dem Stoff nicht nach. Mit einem guten Zeitmanagement kommt der Druck erst gar nicht auf. Erstelle einen Wochenplan oder Tagesplan mit Themen, Lernzeit und Pausen.

3. Wo lernt man gern?

Dort wo du dich wohlfühlst kannst du besser lernen. Und wenn der Lernstoff schneller im Kopf ist, hast du auch mehr Zeit für dich und deine Hobbys.

4. Vermeide den Kontakt mit dem Handy!

Dein Handy hat am Arbeitsplatz nichts zu suchen. Es lenkt dich nur unnötig ab und somit geht Zeit verloren.

4. Wasser!

Hat man zu wenig getrunken hat dies zur Folge, dass man sich nicht so gut konzentrieren. Deshalb solltest viel Wasser trinken, auch wenn du gar nicht so viel Durst verspürst. Gut geeignet sind Wasser oder ungesüsster Tee.

5. Wie lernen?

Fasse zusammen, in Stichworten oder ganzen Sätzen. Fertige Concept-Maps und Mind-Maps an. Gib dein Gelerntes laut wider. Erstelle Karteikarten.

5. Beruhigen

Heutzutage gibt es gute Stressbekämpfer. Knetbälle und Slimes sind nur zwei Stressbekämpfer von vielen Anderen.