

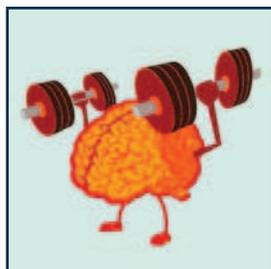
# Lernen in Zeiten von Corona – Tipps fürs selbstorganisierte Lernen zu Hause



## Teile deine Zeit gut ein!

Für das selbstorganisierte Lernen zu Hause ist es wichtig, dass du deinen Lerntag strukturierst:

- 1. Erstelle für jeden Tag einen Stundenplan**, in den du schreibst, wann du die Aufgaben erledigst, die dir deine Lehrkräfte aufgegeben haben. Markiere, was du schon erledigt hast, und belohne dich dafür, z.B. mit deiner Lieblingsmusik oder etwas anderem, was dir guttut.
- 2.** Du brauchst auch nicht die üblichen sechs Schulstunden arbeiten – konzentriere dich, neben den Aufgaben, die dir deine Lehrkräfte geben, vielmehr auf **Fächer oder Themen**, wo du dich noch verbessern musst oder möchtest. Du kannst dabei auf verschiedene Art und Weise üben, um das Lernen aufzulockern: Mache z.B. digitale Aufgaben auf einer Lernplattform oder sieh dir Lernvideos an.
- 3.** Gib der **Aufschieberitis** keine Chance: Gerade Aufgaben für Fächer, die du nicht so gerne magst oder langweilig findest, schiebst du vielleicht gerne vor dir her. Da nützt nur eines: Halte dich an deinen Zeitplan!
- 4. Fange immer zur gleichen Zeit an** wie in der Schule, zum Beispiel um 8 Uhr. Du kannst dir auch ein kleines Ritual für den Start überlegen – vielleicht machst du mit einem Freund/einer Freundin ein Startsignal per Message aus.
- 5. Arbeite auf jeden Fall nicht mehrere Stunden am Stück!** Teile deine Lerneinheiten z.B. in 30 Minuten-Abschnitte ein und mache zwischendurch Pausen. Diese sind wichtig, um effektiv zu lernen. Was du dafür in deinen Pausen und während des Lernens machen kannst, erfährst du hier:



## Wie du dein Gehirn auf Hochtouren bringst

Wenn du die folgenden Punkte berücksichtigst, kannst du effektiv lernen, weil dein Gehirn auf Hochtouren arbeitet.

1. Mit **Sauerstoff** geht Lernen besser. Dein Gehirn ist ein „Energiefreser“. Obwohl es nur rund 2 – 3% deines Körpergewichts ausmacht, braucht es ca. 20% des aufgenommenen Sauerstoffs, um richtig zu arbeiten – in Stresssituationen sogar noch mehr. Versorge also dein Gehirn mit ausreichend Sauerstoff, indem du dein Zimmer **lüftest**, bevor du dich an den Schreibtisch setzt. Zusätzlich kannst du ein paar Mal am offenen Fenster **tief ein- und ausatmen**. Denke auch daran, in deinen Lernpausen frische Luft ins Zimmer zu lassen.
2. Dein Gehirn braucht **Wasser. Trinke vor und während des Lernens** ausreichend Wasser. Denn wenn der Flüssigkeitshaushalt im Körper stimmt, kannst du dich besser konzentrieren und dir Dinge besser merken. Nur dann können Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben werden. Stell dir also am besten ein Glas Wasser auf den Schreibtisch, sodass du ohne große Lern-Unterbrechung trinken kannst, wenn du Durst hast.
3. Achte auf ausreichend **Bewegung**. Es bringt nichts, wenn du stundenlang auf deinem Schreibtischstuhl klebst und dich nicht bewegst. Dein Gehirn braucht Bewegung, damit es gut funktionieren kann. **Bevor du dich an den Schreibtisch setzt**, ist es eine gute Idee, dich **ein paar Minuten** zu bewegen. Du kannst z.B. einen Yoga-Sonnengruß machen, eine Runde Seilspringen, einmal um den Häuserblock laufen oder ein paar Körbe mit dem Basketball werfen. Bestimmt fällt dir eine Aktivität ein, die dir Spaß macht. Auch **während des Lernens** helfen **kleine Bewegungen**, dein Gehirn bei seiner Arbeit zu unterstützen. Vielleicht hast du ein „Schwabbelkissen“, auf das du dich setzen kannst? Oder jemand in deiner Familie besitzt einen sogenannten „Stressball“, den du in die Hand nehmen und immer wieder drücken kannst?
4. Mit **guter Laune** lernt es sich besser. Versetze dich in gute Stimmung, indem du z.B. an etwas Schönes denkst oder dein Lieblingslied hörst. Denn wenn du gut gelaunt bist, lernst du **schneller und nachhaltiger**, d.h., du kannst die Informationen auch länger behalten und besser abrufen.
5. Dein Gehirn braucht Futter in Form von **„gutem“ Zucker** (komplexen Kohlenhydraten). Unser Gehirn will mit Zucker versorgt werden. Gerade in Stresssituationen neigen wir dazu, uns schnell mal eine halbe Tafel Schokolade „reinzuschieben“ oder einige Kekse zu essen. Aber dieser Zucker macht müde und ist nicht der Zucker, der dein Gehirn konstant auf Hochtouren arbeiten lässt. Achte deshalb auf **gesunde Ernährung** und iss lieber einen Apfel, eine Karotte, ein



paar leckere Nüsse oder ein Vollkornbrot. Denn diese komplexen Kohlenhydrate spaltet der Körper in Zucker auf, der dem Gehirn dann die notwendige Energie gibt, ohne dass du kurz nach dem Essen total müde wirst.



6. Gönn dir **Entspannung**. Dein Gehirn arbeitet am besten in einem entspannten Zustand. Setz dich also nicht selbst unter Druck und lass dich auch nicht von deinen Freundinnen, Freunden oder deinen Eltern unter Druck setzen, sondern bleib entspannt, auch wenn z.B. deine Prüfung immer näher rückt. Es gibt auch verschiedene Entspannungstechniken, die du ausprobieren kannst. Die folgenden Vorschläge kannst du einfach mal testen – vielleicht ist etwas für dich dabei:

**Atemmeditation:** Setz dich bequem und aufrecht hin. Schließe deine Augen und beginne, tief durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Konzentriere dich für ein paar Minuten nur auf deinen Atem. Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, mach das überhaupt nichts. Komme einfach immer wieder zu deinem Atem zurück.

**Lockerungsübung:** Wenn du für längere Zeit am Schreibtisch sitzt und lernst, kann es sein, dass deine Muskeln verspannen. Mach dich deshalb zwischendurch einfach mal locker: Stell dich hin und hüpf auf der Stelle, sodass du alle Körperteile durchschüttelst. Bewege dabei ganz bewusst deine Schultern, Arme und Hände. Wenn du mit dem Ausschütteln fertig bist, kannst du auch deinen Nacken dehnen, indem du den Kopf zur Seite neigst und ihn vorsichtig über vorne zur anderen Seite bewegst. Bewege dabei dein Kinn in Richtung Brustbein. Mache diese Hin- und Her-Bewegung ein paar Mal langsam und bewusst.



**Fantasiereise:** In einer Fantasiereise kannst du gedanklich z.B. ans Meer reisen, dich in eine Blumenwiese legen oder dich in einen wunderschönen Wald „beamen“. Fühle dich richtig in die Situation ein und nimm alle Gefühle wahr, die dabei auftauchen. Spüre z.B. die Sonne auf der Haut, höre das Meeresrauschen oder das Zwitschern der Vögel im Wald.

Es gibt sehr viele Fantasiereisen, die im Internet kostenlos zur Verfügung stehen. Achte jedoch darauf, dass du die Stimme und Musik als angenehm empfindest. Du kannst aber natürlich auch deine eigene Fantasiereise schreiben und dich selbst aufnehmen oder jemanden bitten, den Text für dich zu sprechen.

7. Mach mal **Pause**. Wie lange du dich konzentrieren kannst, ist individuell unterschiedlich und hängt auch davon ab, wie alt du bist.  
**Höre** am besten **auf deinen Körper**. Wenn du merkst, dass du unruhig wirst oder fünfmal denselben Satz lesen musstest, ist es Zeit

für eine kurze Pause. Das kann manchmal schon nach 20 oder 30 Minuten sein, wenn du in dieser Zeit „voll bei der Sache“ warst. Die längste und allerwichtigste Pause, in der sich dein Gehirn erholt und „Aufräumarbeiten“ betreibt, ist der **Schlaf**. Du solltest deshalb – auch wenn du im Moment nicht zur Schule gehen darfst – nicht zu spät ins Bett gehen. Versuche, einen **geregelten Tagesablauf** einzuhalten und ausreichend zu schlafen, damit du dich am nächsten Morgen wieder frisch und wach an den Schreibtisch setzen kannst.

**Pause ist nicht gleich Pause!** In deiner Pause solltest du nicht zum Handy oder Tablet greifen und auch nichts lesen. Gönn deinem Gehirn stattdessen eine Auszeit. Gehe also lieber raus und bewege dich, mache eine kurze Entspannungsübung oder trinke/esse etwas.



## Gib Ablenkung keine Chance!

Wenn du konzentriert und konsequent arbeitest, sparst du dir Zeit für andere Dinge. Dabei helfen dir folgende Tipps:

- 1.** So nützlich der Austausch mit anderen via Smartphone & Co. gerade ist, beim Lernen am Schreibtisch gilt nach wie vor: Handy aus! Am besten schaltest du das **Smartphone stumm** und legst es **außer Reichweite**. Denn jedes Mal, wenn du schaust, ob eine Nachricht angekommen ist, reißt du dich aus dem Lernfluss. Deinen PC startest du ja auch nicht permanent neu, während du daran arbeitest.
- 2.** Stelle auch andere **Störquellen** wie den Fernseher oder Musik aus.
- 3.** Manche Störfaktoren (z.B. kleine Geschwister) kann man nicht einfach abschalten. Versuche, sinnvolle Lernzeiten zu finden oder Lärm auszublenden, indem du dich **auf das Wesentliche konzentrierst**.
- 4.** Verordne allen Gedanken, die nichts mit dem Lernstoff zu tun haben, eine Pause. Was dir einfach nicht aus dem Kopf gehen will, kannst du auf einen Notizzettel schreiben. Diesen kannst du später wieder hervorholen.
- 5.** Und: Wenn es mal mit der Konzentration nicht so gut funktioniert, musst du deshalb nicht verzweifeln. Im normalen Schulalltag ist ja schließlich auch **nicht ein Tag wie der andere**.