



ENTSPANNT ZUM ERFOLG:
DIE 7 BESTEN LERNMETHODEN
FÜR SCHÜLER

EINFACH LERNEN
MIT
HEIKE LISSEL-KUHNERT

*kostenloser
Download*

L
Lerncoaching
— KU-LI —

 **Hey Lernhelden!**

Kennt ihr das Gefühl, stundenlang zu lernen und trotzdem nicht voranzukommen? Das ändert sich jetzt!

,

Alles, was man kann, ist einfach!

Auch Lernen kann so einfach sein, wenn man weiß, wie!

Dieses kleine E-Book bietet euch die besten und einfachsten Lernstrategien, die jeder Schüler anwenden kann – egal, ob in der Grundschule, der weiterführenden Schule oder beim Studium.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Erfolg beim Lernen! 

Euere Heike Lissel-Kuhnert, Lerncoach

Inhaltsverzeichnis

1. 🕒 Pomodoro-Technik: Lerne mit Zeitintervallen..... 4
2. 🏠 Die Loci-Methode: Wissen im Raum verankern.....5
3. 📇 Lernkarten effektiv nutzen.....6
4. 🌟 Mindmapping: Deine Gedanken sichtbar machen.....7
5. 📖 SQ3R-Methode: Effektives Lesen lernen.....8
6. 🔄 Wiederholung richtig planen.....9
7. 🧘 Entspannung als Lernverstärker.....10

1. 🕒 Pomodoro-Technik: Lerne mit Zeitintervallen

🕒 Was ist das?

Die Pomodoro-Technik hilft dir, in kurzen und konzentrierten Zeitintervallen zu lernen.

So funktioniert's:

1. Nimm dir eine Aufgabe vor (z. B. Matheaufgaben lösen).
2. Stelle einen Timer auf 25 Minuten und arbeite konzentriert.
3. Mach 5 Minuten Pause, wenn der Timer klingelt.
4. Nach vier Arbeitsintervallen („Pomodoros“) mach eine längere Pause (15-30 Minuten).

Warum das funktioniert:

Kurze, fokussierte Zeiten helfen deinem Gehirn, produktiv zu bleiben, ohne zu überlasten.

Tipp: Nutze Apps wie „Focus Keeper“ oder einen simplen Küchenwecker, um deine Pomodoros zu tracken.

Pomodoro-Plan

25 Minuten: Mathe machen

5

25 Minuten: Mathe machen

5

25 Minuten: Mathe machen

5

25 Minuten: Mathe machen

15-20

25 Minuten: Hausaufgaben machen

5

25 Minuten: Referat üben

5

25 Minuten: Mathe wiederholen

2 🏠 Die Loci-Methode: Wissen im Raum verankern

🏠 Was ist das?

Die Loci-Methode nutzt deinen Orientierungssinn, um dir Inhalte besser zu merken.

So funktioniert's:

1. Denke an einen Raum oder Ort, den du gut kennst (z. B. dein Zimmer).
2. Platziere in deinem Kopf die Informationen, die du lernen willst, an bestimmten Stellen im Raum.
 - Beispiel: Das Wort „Apfel“ liegt auf deinem Schreibtisch, „Banane“ auf dem Stuhl.
3. Wenn du dich an den Raum erinnerst, fällt dir die Information leichter ein.

Warum das funktioniert:

Das Verknüpfen von Wissen mit bekannten Orten erleichtert deinem Gehirn das Abrufen.

Tipp: Male eine Skizze des Raums und notiere die Begriffe darauf, um die Methode noch effektiver zu machen.



3. 🎨 Lernkarten effektiv nutzen

🎨 Was ist das?

Lernkarten sind kleine Karteikarten, die du beschriftest, um dich gezielt zu prüfen.

So funktioniert's:

1. Schreibe auf die Vorderseite eine Frage oder ein Stichwort.
2. Auf die Rückseite kommt die Antwort oder Erklärung.
3. Wiederhole die Karten regelmäßig – am besten mit der **5-Fächer-Methode**:
 - Karten, die du richtig beantwortest, kommen in das nächste Fach und werden seltener wiederholt.
 - Karten, die du nicht weißt, bleiben im ersten Fach und werden häufig geübt.

Warum das funktioniert:

Wiederholung sorgt dafür, dass sich das Gelernte im Langzeitgedächtnis festsetzt.

Tipp: Erstelle deine Karten digital mit Apps wie „Quizlet“ oder „Anki“, um immer und überall üben zu können.



4. 🌟 Mindmapping: Deine Gedanken sichtbar machen

🌟 Was ist das?

Mindmaps sind Diagramme, mit denen du Themen übersichtlich darstellen kannst.

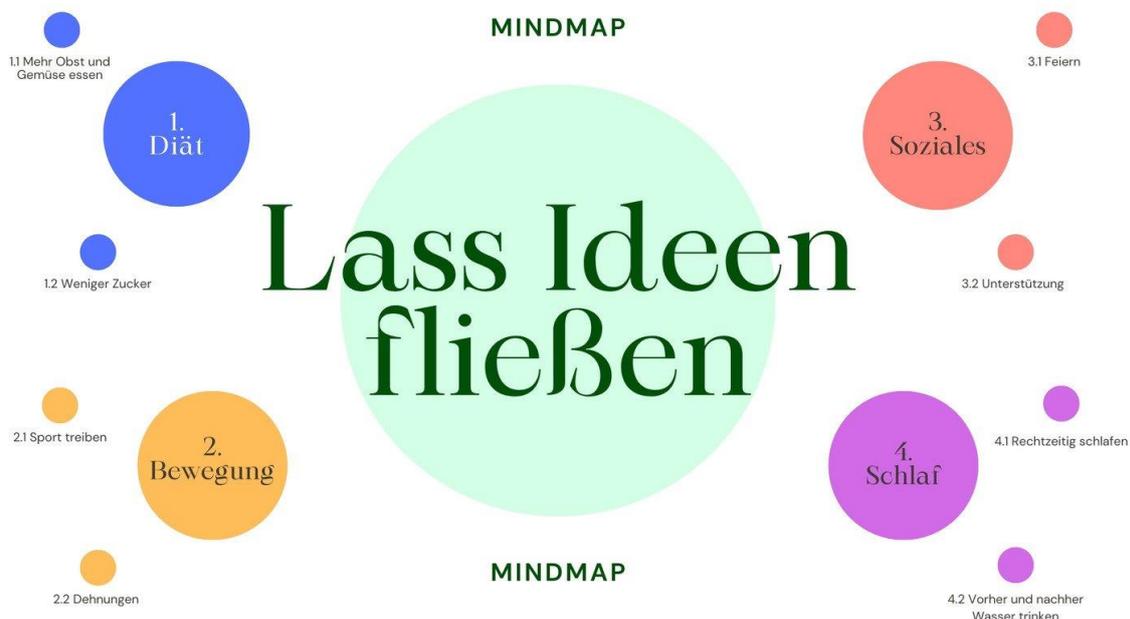
So funktioniert's:

1. Schreibe das Hauptthema in die Mitte eines Blattes (z. B. „Frühling“).
2. Ziehe Äste für Unterthemen (z. B. „Blumen“, „Tiere“, „Wetter“).
3. Ergänze weitere Details zu den Unterthemen.
 - Beispiel: Unter „Blumen“ schreibst du „Tulpen, Narzissen“.

Warum das funktioniert:

Durch die visuelle Struktur kannst du Zusammenhänge besser erkennen und behalten.

Tipp: Nutze kostenlose Tools wie „MindMeister“ oder „XMind“, um digitale Mindmaps zu erstellen.



5. 📖 SQ3R-Methode: Effektives Lesen lernen

📖 Was ist das?

Eine Methode, um Texte besser zu verstehen und zu behalten.

So funktioniert's:

1. **Survey (Überblick):** Lies die Überschriften und Absätze schnell durch.
2. **Question (Fragen):** Stelle dir Fragen zum Text (z. B. „Worum geht es hier?“).
3. **Read (Lesen):** Lies den Text aufmerksam.
4. **Recite (Wiedergeben):** Wiederhole den Inhalt mit deinen eigenen Worten.
5. **Review (Wiederholen):** Lies den Text erneut und beantworte die Fragen.

Warum das funktioniert:

Du aktivierst dein Wissen durch gezieltes Fragen und Wiederholen.

Tipp: Nutze diese Methode, wenn du lange Texte oder Schulbücher durcharbeiten musst. Sie spart Zeit und erhöht das Verständnis.



6. Wiederholung richtig planen

Was ist das?

Regelmäßiges Üben ist der Schlüssel zu dauerhaftem Lernen.

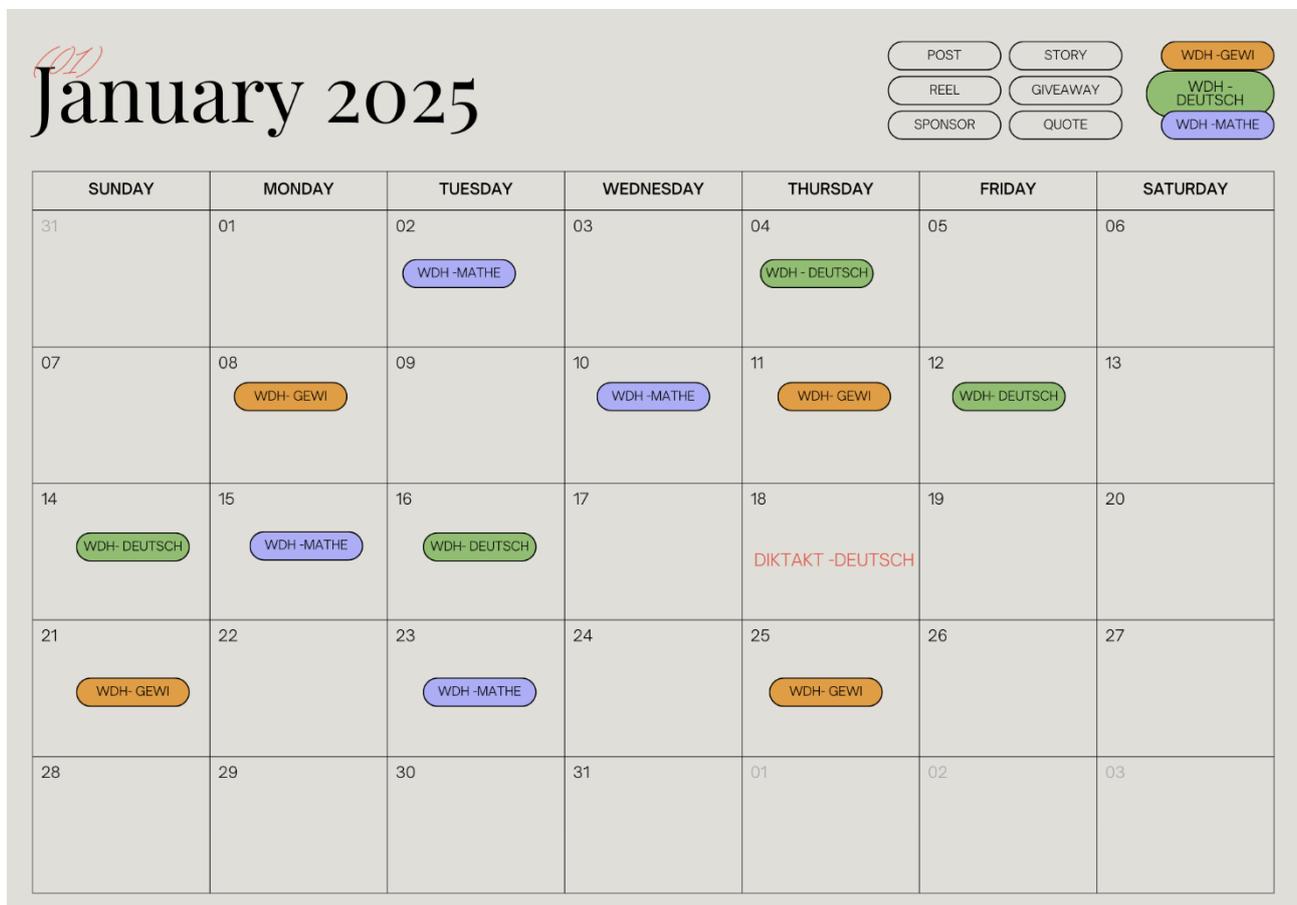
So funktioniert's:

1. Lerne ein Thema – und wiederhole es am nächsten Tag.
2. Plane Wiederholungen nach 1 Woche, 1 Monat und 3 Monaten.
3. Nutze Apps wie **Anki** oder **Quizlet**, um deinen Wiederholungsplan zu automatisieren.

Warum das funktioniert:

Das Gehirn vergisst schnell – gezielte Wiederholungen helfen, Wissen zu festigen.

Tipp: Erstelle einen Kalender mit den geplanten Wiederholungen, um nichts zu vergessen.



January 2025

POST STORY WDH-GEWI
REEL GIVEAWAY WDH-DEUTSCH
SPONSOR QUOTE WDH-MATHE

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	01	02 WDH-MATHE	03	04 WDH-DEUTSCH	05	06
07	08 WDH-GEWI	09	10 WDH-MATHE	11 WDH-GEWI	12 WDH-DEUTSCH	13
14 WDH-DEUTSCH	15 WDH-MATHE	16 WDH-DEUTSCH	17	18 DIKTAKT-DEUTSCH	19	20
21 WDH-GEWI	22	23 WDH-MATHE	24	25 WDH-GEWI	26	27
28	29	30	31	01	02	03

7. 🧘 Entspannung als Lernverstärker

👤 Was ist das?

Entspannung hilft dir, Stress abzubauen und das Gelernte besser aufzunehmen.

So funktioniert's:

1. Mache kurze Atemübungen vor und nach dem Lernen.
2. Höre beruhigende Musik oder genieße eine 5-Minuten-Meditation.
3. Bewegung kann ebenfalls entspannend wirken – geh spazieren oder mache leichte Dehnübungen.

Warum das funktioniert:

Ein entspannter Geist lernt besser und ist offener für neue Informationen.

Tipp: Probiere die App „Calm“ oder „Headspace“, um Meditationen zu lernen.



Jetzt hast du sieben einfache, aber effektive Lernstrategien an der Hand. Probiere sie aus und finde heraus, welche dir am meisten helfen!

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, melde dich gern bei mir.

🎓 **Viel Erfolg beim Lernen!**
Deine Heike Lissel-Kuhnert

