



**deine
infos**

Lerntipps

Schritt für Schritt zum Lernerfolg

Inhalt

3	Vorwort
4	Basics
6	Motivation
8	Optimale Bedingungen
10	Entspanntes Lernen
14	Planung
17	Lernen mit Apps
19	Lernkanäle und Lernmethoden
24	Lerntechniken
30	Nachhilfe
32	Lernschwächen
33	Weitere Angebote des JugendService
34	Serviceeinrichtungen

Angaben ohne Gewähr: Für diese Broschüre hat das JugendService Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung. Alle angeführten Links wurden auf ihre Seriosität überprüft und waren zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Sites und übernehmen keinerlei Haftung.

Impressum:

Vorwort



Liebe Schüler und Schülerinnen!

Die Bildung der Kinder und Jugendlichen ist entscheidend für die Zukunft Oberösterreichs.

Ein Ansatz, der sich an den Stärken der einzelnen Schüler und Schülerinnen ausrichtet, ist die Vermittlung von Basiswissen zum „Lernen lernen“. Motivation, richtige Lerntechniken und gute Vorbereitung sind wesentliche Faktoren für das Gelingen des Lernalltags. Ein gut strukturiertes Lernkonzept kann hier Unterstützung bieten.

Die vorliegende Broschüre gibt Anregungen und Tipps zur Steigerung der Lernfähigkeit. Sie zeigt viele hilfreiche Möglichkeiten, von Lernmethoden über Lern-Apps bis hin zu Unterstützungsangeboten durch Nachhilfe, auf. Mit dem richtigen „Handwerkszeug“ geht vieles leichter – wir wünschen viel Erfolg bei allen zukünftigen Lernvorhaben!

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Christian Dörfel
Jugend-Landesrat

Basics

Was heißt „Lernen“ eigentlich?

„Lernen“ bedeutet, dass du neue Informationen oder Fähigkeiten erwirbst oder vorhandenes Wissen erweiterst. Lernen wird durch viele Faktoren, wie z. B. Motivation, persönliches Interesse und vorheriges Wissen beeinflusst. Es ist nicht nur auf schulisches Lernen beschränkt, sondern betrifft eigentlich alle Lebensbereiche. Hier sind einige Hard Facts dazu:

1

Unser Gehirn besteht aus rund 86 Milliarden Neuronen. Platzmangel für neuen Lernstoff ist somit ausgeschlossen.

2

Das Gehirn macht rund 2 % unseres Körpergewichtes aus – die Gehirnaktivität verbraucht aber rund 25 % unserer Sauerstoff- und Energiezufuhr.

3

Mit jedem Lernprozess trainieren wir unser Gehirn – es bilden sich Synapsen, das heißt Verbindungen zwischen den Nervenzellen.

4

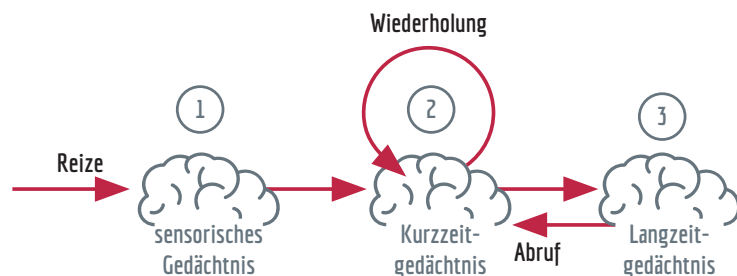
Neue Informationen kommen ins Kurzzeitgedächtnis. Danach werden sie entweder nach einiger Zeit wieder „gelöscht“ oder ins Langzeitgedächtnis übertragen.

5

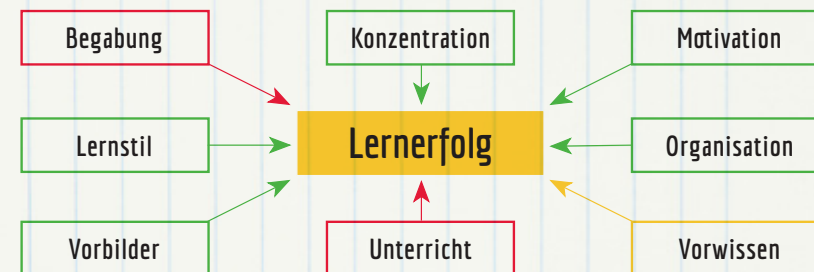
Dinge, die häufig wiederholt werden oder uns wichtig erscheinen, werden im Langzeitgedächtnis gespeichert.

6

Das Gehirn ist neuroplastisch, also kann es sich anpassen und verändern. Unabhängig vom Alter ermöglicht es dir somit ein lebenslanges Lernen.



Einflussfaktoren für deinen Lernerfolg:



Erklärung: Grün: kannst du selbst beeinflussen
Gelb: kannst du teilweise beeinflussen
Rot: kannst du nicht beeinflussen

Motivation

Motivation ist der stärkste Antrieb beim Lernen und hat großen Einfluss auf deinen Lernerfolg. Wenn du dein Ziel kennst und weißt, wofür du lernst, fällt es dir deutlich leichter.

So kannst du gute Grundlagen für mehr Lernmotivation schaffen:

➔ Was motiviert DICH?

Kennst du das, wenn du keine Lust zum Lernen hast? Den inneren Schweinehund zu überwinden geht leichter, wenn du deine ganz persönliche Motivation zum Lernen findest. Das kann zum Beispiel sein:

- **Ich lerne, um einen gut bezahlten Job zu bekommen!**
- **Ich lerne, um das Fach besser zu beherrschen!**
- **Ich lerne, um gute Noten zu haben!**

Schreib dir deine persönlichen Antriebe auf und hänge sie gut sichtbar am Lernplatz auf. So kannst du deine Motivation dauerhaft steigern.

➔ Ziele setzen

Du kannst deine Motivation fördern, indem du klare, erreichbare Ziele vor Augen hast. Denn dann bist du eher bereit dich anzustrengen und diese auch zu erreichen. Überlege dir auch, welche Relevanz das Lernthema für dein eigenes Leben haben könnte, um dein Lerninteresse zu steigern.

➔ Nicht aus dem Konzept bringen lassen!

Lass dich nicht von anderen verunsichern, z.B. durch Aussagen wie „Was, du hast schon zu lernen begonnen?“

➔ Schaffe dir angemessene Herausforderungen

Die Aufgaben sollten weder zu einfach noch zu schwierig sein. Eine angemessene Herausforderung sorgt für ein Gefühl der Leistung und fördert die Motivation.



➔ Selbstwirksamkeit

Der Glaube an die eigene Fähigkeit, eine Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können, erhöht deine Lernmotivation.

➔ Belohnung

Wenn du deine Lernziele erreicht hast, dann belohne dich ruhig! Das kann ein Treffen mit Freunden/Freundinnen sein, ein Kinobesuch, eine Folge deiner Lieblingsserie, die du in Ruhe anschaut, nach draußen gehen, um Sport zu machen... irgendetwas, was dich motiviert, dein Lernziel auf jeden Fall zu erreichen.

➔ Anerkennung

Eine gute Note ist das Ergebnis DEINER Anstrengung und einer effektiven Lernmethode – nicht das Produkt des Zufalls.

➔ Selbstwert

Du bist als Person wichtig und wertvoll, auch wenn es in der Schule einmal nicht gut läuft.



Optimale Lernbedingungen

Bevor es mit dem eigentlichen Lernen losgeht, sollten vorab Vorbereitungen (z. B. Lernplan, Arbeitsplatz) getroffen werden. Was du tun kannst, um dir das Lernen leichter zu machen, erfährst du hier.

Fitness für Körper und Gehirn

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!“ – Das ist nicht nur ein Sprichwort, sondern auch für's Lernen sehr wichtig.

Wie viel du leisten kannst, hängt von verschiedenen Einflüssen ab:

- ➔ Genügend Schlaf
- ➔ Bewegung als Ausgleich
- ➔ Ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Tee, stark verdünnte Säfte)
- ➔ Gesunde Ernährung

Mehr darüber, wie du dich durch gesunde Ernährung körperlich und geistig fit halten und deinen Schlaf verbessern kannst, findest du in unseren Broschüren „Jung & Xund“ und „Schlaf gut!“.

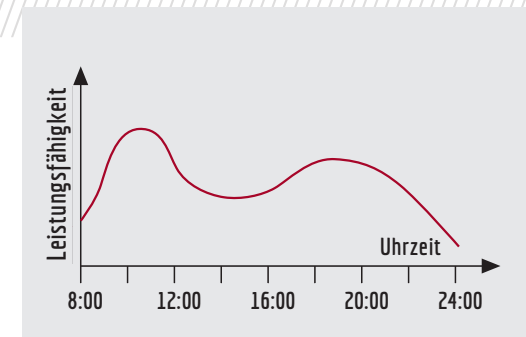
Arbeitsplatz

Ein guter Arbeitsplatz ist wichtig, um konzentriertes und effektives Lernen zu ermöglichen. Folgende Aspekte kannst du bei der Vorbereitung deines Arbeits- bzw. Lernplatzes berücksichtigen:

- ➔ Dein Arbeitsplatz sollte übersichtlich und gemütlich sein.
- ➔ Achte auf ausreichend Licht und halte Ordnung auf dem Tisch.
- ➔ Wichtig ist außerdem, frische Luft beim Lernen zu haben, also regelmäßig zu lüften; das Gehirn braucht den Sauerstoff.
- ➔ Auch das Thema ‚Lärm‘ ist nicht irrelevant: Ob du es ganz still brauchst oder mit Hintergrundmusik lernen willst, ist typabhängig. Stell' jedoch sicher, dass dich keine Geräusche etc. vom Lernen abhalten.
- ➔ Das Handy lenkt beim Lernen ziemlich ab. Am besten liegt es gar nicht erst auf deinem Schreibtisch, dann kannst du dich ohne Unterbrechungen auf deine Arbeit konzentrieren.

Arbeitszeiten

- ➔ Fixe Lernzeiten fördern die Konzentration: Jetzt ist Lernen dran!
- ➔ Nicht gleich nach dem Essen anfangen – „ein voller Bauch studiert nicht gerne“:
- ➔ Es gibt Tageszeiten, zu denen das Lernen besonders effektiv ist. Für viele liegt diese Zeit am Vormittag sowie am späten Nachmittag oder Abend.



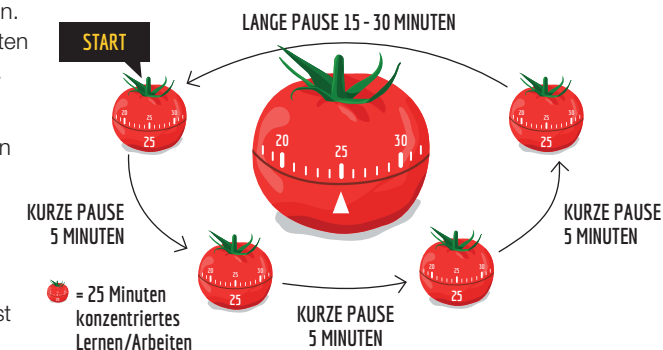
Pausen

- ➔ Mach' genügend Pausen, damit du leistungsfähig bleibst! Eine kleine Unterstützung für die Pausenplanung kann die **Pomodoro-Technik** bieten.

Der Arbeitstag gliedert sich in so genannte Pomodori und Pausen. Ein Pomodoro beträgt 25 Minuten konzentriertes Lernen/Arbeiten.

Nach einem Pomodoro kannst du dir eine Pause von 5 Minuten gönnen. Danach kommt das nächste Pomodoro mit 25 Minuten dran.

Nach vier Pomodori (und den Pausen dazwischen) kannst du eine längere Pause von 25 bis 30 Minuten einlegen.



- ➔ Nutze die Pausen zum Ausgleich und zur Erholung: Gespräche, Bewegung, aufräumen, Wasser trinken, lüften oder etwas Obst essen.
- ➔ Spannende Aktivitäten, wie z. B. Social media oder Computerspiele, die du nur schwer wieder unterbrechen möchtest, sind eher ungünstig.
- ➔ Power Napping: Kurzer Schlaf von etwa 10 bis 20 Minuten, der hilft die Konzentration zu steigern. Ideal ist er mittags, um das natürliche Leistungstief zu überbrücken. Wichtig: Stelle dir einen Wecker, um nicht in den Tiefschlaf zu fallen.

4 Entspanntes Lernen

Entspanntes Lernen kann dazu beitragen, den Lernprozess effizienter und angenehmer zu gestalten.

Hier sind drei Entspannungstechniken, die du vor oder während des Lernens anwenden kannst, um dich zu beruhigen und eine entspannte Lernumgebung zu schaffen sowie deine Energie und Konzentration zu erneuern:

➡ Progressive Muskelentspannung (PME):

Bei dieser Technik spannst du gezielt verschiedene Muskelgruppen an und entspannst sie anschließend bewusst. Dadurch kannst du Muskelverspannungen lösen und eine tiefe Entspannung erreichen.

Setze oder lege dich bequem hin und beginne mit den Zehen. Spanne die Muskeln für etwa 5-10 Sekunden an und lasse dann die Spannung los, während du tief ein- und ausatmest. Fahre mit den Füßen, Waden, Oberschenkeln, Bauch, Armen, Schultern, Nacken und Gesicht fort.

Die PME kann dir helfen, körperliche Anspannungen zu lösen und eine entspannte Lernhaltung zu fördern.

➡ Atemübungen:

Atemübungen sind einfach durchzuführen und können schnell zu einer spürbaren Entspannung führen. Sie helfen Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

Eine einfache Technik ist folgende Übung: Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder leg dich auf den Rücken. Versuche 4 Sekunden durch die Nase einzutreten, dann den Atem für 4 Sekunden anzuhalten und dann 6 Sekunden durch den Mund langsam auszuatmen. Wiederhole dies mehrmals, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen.

➡ Visualisierung:

Die Visualisierung ist eine mentale Entspannungstechnik, bei der du dich in eine ruhige und angenehme Umgebung in deiner Vorstellung versetzt.

Schließe die Augen und stelle dir einen Ort vor, der für dich mit Entspannung und positiven Gefühlen verbunden ist, z. B. einen ruhigen Strand oder Wald.

Versuche alle Details dieses Ortes in deinem Kopf zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen. Verweile in dieser Vorstellung, um dich zu entspannen und Stress abzubauen.

Experimentiere mit den verschiedenen Techniken, um herauszufinden, welche für dich am besten funktioniert.

Weitere Entspannungsübungen findest du auf unserer Homepage unter:

🌐 jugendservice.at/lernen

Praktiziere regelmäßig deine Lieblingsentspannungsübung/en, damit du insgesamt gelassener und konzentrierter bleibst, sowohl in der Schule als auch im Alltag.

Tipp!



Entspanntes Lernen

Steckst du schon direkt in der Prüfungs- bzw. Testsituation?

- ➡ **Konzentriere dich auf die Aufgabenstellung und nicht auf die körperlichen Angstzeichen**
- ➡ **2 - 3 mal tief durchatmen, dabei länger aus- als einatmen**
- ➡ **Setze einen Reiz, indem du dir z.B. die Hände wäschst**
- ➡ **Mach kurze Entspannungsübungen,**
z.B. Kiefer lockern, Nacken und Schulterpartie lockern und fallen lassen
- ➡ **Positiv denken: „Ich kann das“, „Ich schaffe es“**

Nervös vor Prüfungen?

Vor der Prüfung nervös zu sein ist ganz normal. Schwierig wird es dann, wenn du häufiger von Anspannung, Sorge und Nervosität vor oder während einer Prüfung geplagt bist. Diese Angst kann sich negativ auf die Leistung und dein Wohlbefinden auswirken. Um damit umzugehen, hilft es, sich gut vorzubereiten, Entspannungstechniken anzuwenden und positive Gedanken zu fördern.

Wenn diese Tipps nicht ausreichen, nutze unsere Onlineberatung oder melde dich im JugendService für eine Beratung und wir schauen gemeinsam, was dir helfen kann, deine Angst zu überwinden.

Unsere Onlineberatung findest du unter folgendem Link:

🌐 jugendservice.at/onlineberatung



Zu den Themen Stress und Druck haben wir eine eigene Broschüre mit dem Titel „Ich schaff das!“ - Schau' auch da gerne mal rein.

Tipp!



Planung

Um einen Überblick über die Lerninhalte und die zur Verfügung stehende Zeit zu bekommen, ist eine sorgfältige Planung und Einteilung der Lernphasen entscheidend.

Kalender

Die wichtigsten Termine deines Schulalltages kannst du z. B. in einen Schulkalender eintragen und so früh genug Prüfungen und Schularbeiten in „Portionen“ vorbereiten. Einen kostenlosen Wandkalender bekommst du in den 14 Infostores des JugendService.

Lernplan

Ein Lernplan kann dir helfen, Überblick über viele Lerninhalte zu bekommen bzw. zu behalten. Zeitgleich werden so auch Freizeit sowie Pausen eingeplant, damit genug Zeit für lustige und motivierende Aktivitäten bleibt. Ein Lernplan ist auch deshalb motivierend, da du auf den ersten Blick siehst, wie viel du schon geschafft hast.

Um einen Lernplan für eine gesamte Woche (realistisch) zu erstellen, benötigst du etwas Übung und Erfahrung. Optisch sieht ein Lernplan wie ein Stundenplan aus.

Wichtige Punkte, die du bei der Erstellung eines Lernplanes berücksichtigen sollst, sind z.B.:

- ➔ Wechsle zwischen Sprachen und naturwissenschaftlichen Fächern ab. Achte also darauf, dass Fächer wie Englisch und Deutsch oder Mathematik und Physik nicht aufeinander folgen.
- ➔ Plane nach ca. einer Stunde Lernen eine Pause von 10 Minuten ein, in der du z.B. Wasser trinkst, eine Kleinigkeit isst oder kurz an die frische Luft gehst.
- ➔ Berücksichtige bei deiner Tagesplanung genügend Pufferzeiten! Man weiß ja nie: Vielleicht dauert eine Gruppenarbeit doch länger oder der Prüfungsstoff ist schwieriger als zu Beginn gedacht. Verzögerungen, Ablenkungen oder Unterbrechungen sind nicht immer vermeidbar.
- ➔ Das Wochenende sollte so geplant werden, dass es Lerneinheiten gibt, die du flexibel halten kannst und dadurch noch genügend Zeit für deine Lieblingsbeschäftigungen hast.

Eine genaue Anleitung zur Erstellung eines Lernplanes und wie du neben Schule auch Lern- und Freizeit einplanst, gibt es auf unserer Homepage jugendservice.at/lernplan



Lernplan

für die Woche vom ____ bis ____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Schule 7:45-13:00			M-Test		D-Schularbeit	
13-14						PARTY
14-15	D 1h	M 30min	D 30min	D 30min		
15-16	PAUSE 30 min	PAUSE 10 min	E Vokabeln Unit 1 - 10min	E Vokabeln Unit 2 - 10min		Sonntag
16-17	M 1h	D 1h				
17-18			FUSSBALL			
18-19					KINO	
19-20						

Planung

Eine zusätzliche Unterstützung beim Erstellen des Lernplanes kann folgende Methode sein:

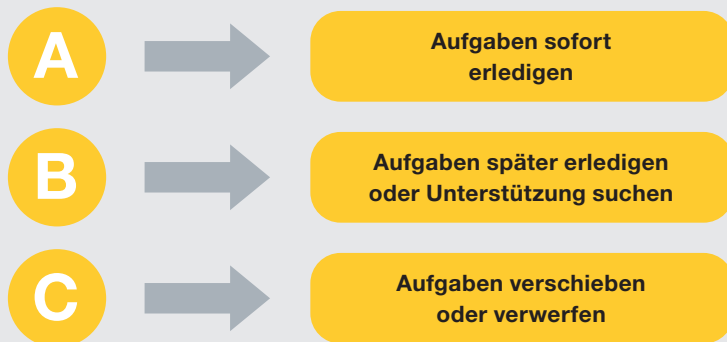
➡ **ABC-Methode**

Du unterteilst deine Aufgaben in drei Gruppen:

In **Gruppe A** kommen dabei die wichtigsten Aufgaben. Sie müssen dringend bearbeitet werden und haben höchste Priorität.

Gruppe B umfasst die Aufgaben, die zwar wichtig sind, aber nicht sofort erledigt werden müssen. Du arbeitest die Punkte der Gruppe B erst ab, nachdem du die A-Gruppe erledigt hast oder holst dir Unterstützung bei der Erledigung.

In **Gruppe C** sind dann die Aufgaben enthalten, die weniger wichtig sind. Bei dieser Gruppe ist es auch nicht schlimm, wenn du die Erledigung verschiebst oder sogar gänzlich verwirfst.



Lernen mit Apps

Verschiedene Apps können dir auch das Lernen erleichtern und dich beim Planen, Wiederholen und Überprüfen der Lerninhalte unterstützen.

Wir haben dir folgende (kostenlose) Lern-Apps zusammengestellt, die hilfreich sein können (Wichtig: Es gibt noch viele weitere Lern-Apps; dies ist nur eine Auswahl!):



➡ **ANTON** ist eine spielerisch gestaltete App für Kinder und Jugendliche, die innerhalb einer Schulklasse, aber auch

außerhalb der Schule für Lernen in Kleingruppen und für sich individuell genutzt werden kann.



➡ **Quizlet** ist ein praktisches Lerntool für Schule und Uni. Hier kannst du Karteikarten, Übungstests und Spiele nutzen, um deinen Lernerfolg zu steigern.

Zum Schluss noch ein Tipp:



➡ **SimpleClub** ist eine Lern-App, die für unterschiedliche Unterrichtsfächer in der Schule und auch im Studium genutzt werden kann. Unabhängig vom Bildungszweig (Mittelschule, AHS, BHS) kann dich SimpleClub mit Zusammenfassungen, Übungsaufgaben sowie individuellen Lernplänen unterstützen.



Die App ➡ **Forest** kann dich beim Fokussieren auf die Arbeit unterstützen. So funktioniert sie: Du stellst

in der App einen Timer für eine Zeit ein, in der du vom Handy nicht gestört werden möchtest. So kannst du dich auf Hausübungen, auf's Lernen oder auf eine handyfreie Zeit konzentrieren. In der Zeit wächst in der App ein Bäumchen heran. Solltest du dich mit anderen Apps beschäftigen, so stirbt das Bäumchen ab.

Tipp!

Über die Webseite guetesiegel-lernapps.at findest du viele weitere Lern-Apps.



Lernkanäle und Lernmethoden

Du kannst dein Lernen effektiver gestalten, wenn du verschiedene Sinne nutzt! Je mehr Lernwege du einbeziehst, desto besser kannst du dir den Lernstoff merken!

Wichtig ist, nicht nur passiv zu lernen (z.B. durch das Lesen von Texten oder das Zuhören im Unterricht), sondern selber auch aktiv zu werden. Das, was wir selbst tun, erklären oder mit eigenen Worten wiedergeben, bleibt deutlich besser im Gedächtnis!

Tipp!

Es ist wichtig, beim Lernen mehrere Sinneskanäle anzusprechen und den Stoff aktiv durchzuarbeiten. Dabei können verschiedene **Lernmethoden** unterstützen.

Unter Lernmethoden versteht man dabei das Ziel und den Weg des Lernens, d.h. wie etwas gelernt werden soll.

Wir merken uns:

10%
vom
Gelesenen



20%
vom
Gehörten



30%
vom
Gesehenen



50%
vom
Gehörten und
Gesehenen



60%
von dem,
was wir
selber sagen



90%
von dem,
was wir selber
getan haben



Lernkanäle und Lernmethoden

Welcher Lerntyp bist du?

Der **Lerntypencheck** hilft dabei, die bevorzugte Art des Lernens zu erkennen. Er zeigt, ob jemand Informationen am besten durch Sehen (visuell), Hören (auditiv), Ausprobieren (kinästhetisch) oder durch Lesen und Schreiben aufnimmt. Das Wissen über den eigenen Lerntyp kann helfen, Lernstrategien gezielter anzupassen und den Lernerfolg zu verbessern. Die meisten Menschen haben nicht nur einen, sondern zwei Lernbereiche, die ihnen besonders liegen. Zum Beispiel lernen manche am besten, wenn sie etwas sehen und hören.



Beantworte die folgenden Fragen auf der gegenüberliegenden Seite und finde heraus, wie du am besten lernst.

Auswertung:

➡ „Stimmt“ = 2 Punkte

➡ „Stimmt teilweise“ = 1 Punkt

➡ „Stimmt nicht“ = 0 Punkte

Zähle deine Punkte für jede Kategorie zusammen. Die Kategorie mit den meisten Punkten zeigt, wie du am besten lernst!

Auditiver Lerntyp

Lernen durch Zuhören, lautes Vorlesen oder Diskussionen

Visueller Lerntyp

Lernen durch Lesen, Bilder, Diagramme oder Mindmaps

Kommunikativer Lerntyp

Lernen durch Gespräche, Diskussionen, Gruppenarbeiten und das Erklären von Inhalten für andere.

Haptisch-motorischer Lerntyp

Lernen durch praktisches Tun, Schreiben oder Bewegung

	stimmt	stimmt teilweise	stimmt nicht
 Hörst du gerne zu? (Auditiver Lerntyp)			
 Ich kann mir Melodien gut merken.			
 Geschichten und Witze, die ich höre, kann ich leicht nacherzählen.			
 Nachrichten, die ich im Radio höre, kann ich mir besser merken, als wenn ich sie im Fernsehen sehe.			
 Ich kann auch schwierigen Vorträgen gut folgen.			
 Gesamt			
 Lernst du besser mit Bildern? (Visueller Lerntyp)			
 Die Inhalte von Power-Point-Präsentationen kann ich mir gut merken.			
 Wenn ich etwas auf einem Plakat sehe, erinnere ich mich besser daran.			
 Ich kann mir Grafiken und Tabellen gut merken.			
 Nachrichten im Fernsehen bleiben mir besser im Kopf als im Radio.			
 Gesamt			
 Redest du gerne mit anderen? (Kommunikativer Lerntyp)			
 Ich spreche gerne mit anderen über Themen.			
 Der Austausch mit anderen ist mir beim Lernen wichtig.			
 Diskussionen in Klassenarbeiten/Besprechungen helfen mir, Inhalte zu verstehen.			
 Ich arbeite lieber in der Gruppe als alleine.			
 Gesamt			
 Lernst du durch Bewegung? (Haptisch-motorischer Lerntyp)			
 Wenn ich mich beim Lernen bewege, kann ich mir Dinge besser merken.			
 Ich benutze oft Gesten und Mimik, wenn ich etwas erzähle.			
 Beim Lernen spiele ich oft mit einem Stift oder anderen Dingen.			
 Rollenspiele oder Tanzen helfen mir, Dinge zu verstehen.			
 Gesamt			

Lernkanäle und Lernmethoden

Häufige Lernmethoden sind:

Lernen durch Wiederholen

Zauberwort: Wiederholen, wiederholen, wiederholen.

- ➡ Nach dem ersten Durchlesen ist noch nicht der gesamte Stoff im Gehirn gespeichert.
- ➡ Wie gut du dir etwas merkst, hängt davon ab, wie oft du es wiederholst und in welchen Abständen. Je gezielter und regelmäßiger, desto besser!
- ➡ Sobald du etwas gut kannst, warte einige Tage ab und überprüfe dann erneut wie viel du dir gemerkt hast.
- ➡ Was du verstanden hast, kannst du dir leichter merken.
- ➡ Dinge, die du auswendig lernen musst, wie z.B. Vokabeln, benötigen mehr Wiederholungen, um im Gedächtnis dauerhaft verankert zu werden:

Lerne nicht mehr als 30-40 Vokabeln pro Tag.

- Vokabel zuerst laut lesen und dann mehrmals kontrollieren.
- Wenn du einzelne Vokabeln in Sätzen übst und aufschreibst, prägst du sie dir besser ein.
- Nach 8-10 Vokabeln dient eine kurze Pause dem besseren Merken und Verknüpfen.
- Schwer merkbare Vokabeln kannst du bunt markieren oder auf eine Karteikarte schreiben.

So legst du dir eine **Lernkartei** an:

Nimm dir ein paar leere Karteikärtchen oder kleine Zettel. Auf die Vorderseite schreibst du das Vokabel bzw. den Begriff, den du dir einprägen möchtest. Auf die Rückseite kommt die Bedeutung. So kannst du die Begriffe oder Vokabeln jederzeit einzeln wiederholen (auch, wenn du mal unterwegs bist).



Lernen durch Zusammenfassen

Den Lernstoff auf die wichtigsten Inhalte zusammenfassen.

Diese Methode eignet sich besonders gut, wenn du längere Texte lernen sollst. Gehe dabei am besten nach den folgenden fünf Schritten vor:

- ➡ **1.** Überfliege den Text.
- ➡ **2.** Lies ihn Absatz für Absatz gründlich und unterstreiche die wichtigsten Stellen.
- ➡ **3.** Fasse jeden Absatz kurz und in eigenen Worten zusammen.
- ➡ **4.** Versuche nun die Inhalte frei wiederzugeben.
- ➡ **5.** Wiederhole den Vorgang ab Schritt 3, falls nötig.

Lernkontrolle

Überprüfen, ob das Gelernte auch wirklich sitzt.

Dazu kannst du:

- ➡ Übungsaufgaben lösen
- ➡ Dich abfragen lassen oder das Gelernte vortragen („Probeprüfung“)
- ➡ Das Gelernte als Stichwörter notieren
- ➡ Dir selbst Fragen stellen und beantworten („Prüfungsquiz“)

- ➡ Zeitnahes Erledigen der gestellten Aufgaben hilft beim Einprägen des Lernstoffes!
- ➡ Gestalte deine Lernunterlagen übersichtlich!
- ➡ Hebe Merksätze und Formeln besonders hervor!
- ➡ Arbeite schwierige Übungen am besten zuhause noch einmal genau durch!

**Spezial
Tipps**

Lerntechniken

Eine Lerntechnik umfasst, mit *welchen Mitteln* etwas gelernt wird. Dabei gibt es unterschiedliche Lerntechniken, die du anwenden kannst:

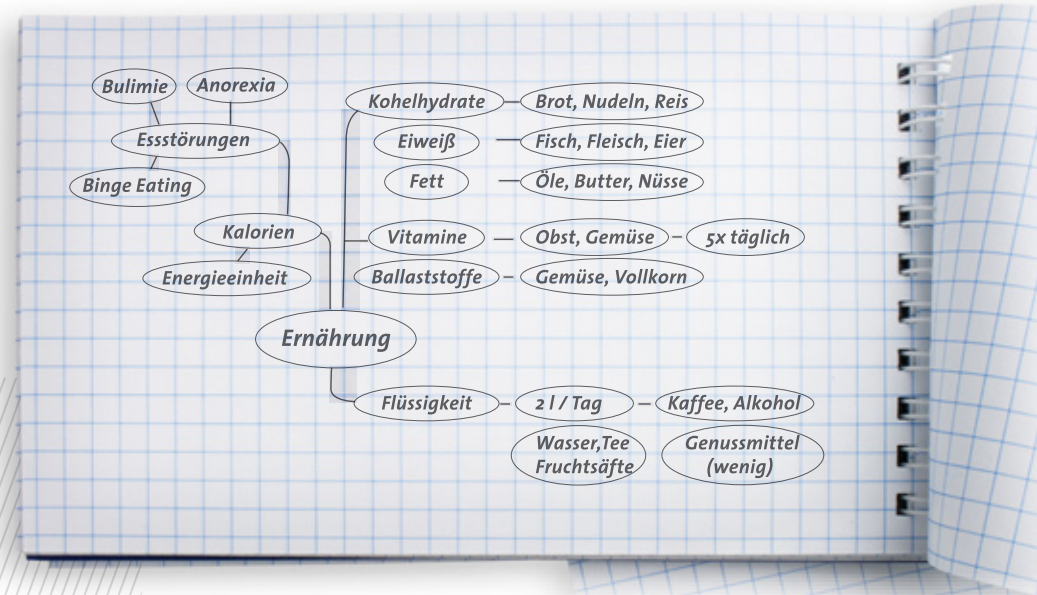
Mindmaps und Cluster

Eine Mindmap eignet sich vor allem für den Einstieg in ein neues Thema, besonders in Fächern wie Geschichte, Geografie oder Biologie. Dabei kannst du an Vorwissen anknüpfen und neue Themen damit in Zusammenhang bringen.

Du brauchst dafür nur ein leeres Blatt Papier. In die Mitte schreibst du ein Wort als Überbegriff (oder ein Bild), das den Lernstoff umschreibt. Notiere dir jetzt alle Wörter, die dir spontan zu diesem Überbegriff einfallen – jedes in einem eigenen Kreis.



In einem zweiten Schritt kannst du jetzt (auf einem neuen Blatt) versuchen, eine **Ordnung** in alle Begriffe zu bringen. Helfen können dir dabei die Fragen „**Was? Wer? Wann? Wo? Warum? Wie?**“



**Lern
Tipp**

Übrigens, eine Lernmethode, die fast immer funktioniert: Schummelzettel schreiben.

Wenn du dir einen Schummelzettel schreibst (und diesen dann natürlich NICHT benutzt!) wirst du merken, dass du alles weißt, was drauf steht!



Mnemotechniken

Mnemotechniken sind Merkhilfen und helfen dir Dinge, Vorgänge, Zahlen, Termine usw. besser im Gedächtnis zu behalten. Man verbindet die Dinge, die man sich merken möchte mit anderen Vorstellungen, Bildern, Orten, Symbolen und prägt sie sich so ins Gedächtnis ein. Mnemotechniken können dabei eine hilfreiche Stütze darstellen.

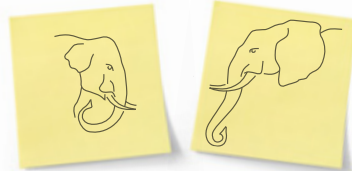
1. Eselsbrücken

Etwas **schwierig zu Merkendes** wird durch eine Verknüpfung mit leicht Fassbarem eingeprägt. Diese Verbindung ist wie eine Brücke.

➡ Beispiel:

Sieben, fünf, drei – Rom schlüpft aus dem Ei.
(Gründungsjahr Rom: 753 v. Chr.)

AfRikanischer oder **I**ndischer **E**lefant –
welcher hat die **gR**oßen Ohren?



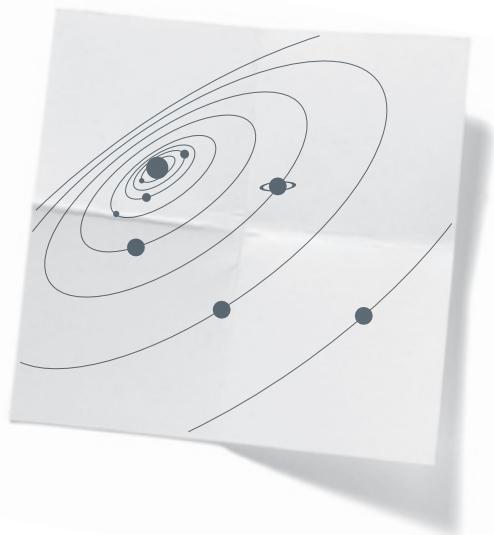
Eine Eselsbrücke kann auch in Form eines Reimes oder Satzes gebildet werden, der einfach zu merken ist oder dessen Wort-Anfangsbuchstaben auf die zu merkenden Dinge hinweisen.

➡ Beispiel:

Mein **V**ater **e**rkältet **m**ir **j**eden **S**amstag
unseren **N**achthimmel.

Die Planeten unseres Sonnensystems
(in der Reihenfolge ihrer Entfernung zur Sonne).

Merkur, **V**enus, **E**rde, **M**ars, **J**upiter,
Saturn, **U**ranus, **N**eptun



2. Loci-Methode

Bei der Loci-Methode ordnet man den Lernstoff gedanklich verschiedenen Orten zu. Das kann beispielsweise

- dein eigenes Zimmer bzw. dein Zuhause
- dein Weg zur Schule/Arbeit
- ein erfundener Ort

sein.



Dabei ist es wichtig, dass diese Orte auch gedankliche „Wegpunkte“ aufweisen (z.B., wenn dein „Ort“ dein eigenes Zimmer ist, könnten Wegpunkte dein Bett, dein Nachttisch oder auch dein Schreibtisch usw. sein)

Wichtig ist, dass du eindeutige Orte auswählst, mit denen du später den Lernstoff verknüpfen kannst.

Das gelingt dir in **3 Schritten**:

- ➊ Such dir einen gedanklichen Ort aus und überlege dir die einzelnen Wegpunkte
- ➋ Verknüpf nun die einzelnen Wegpunkte des Ortes mit Teilen des Lernstoffes
- ➌ Wiederholen! Gehe den Ort und die Wegpunkte immer wieder gedanklich durch und erinnere dich an den jeweils zugeordneten Lernstoff.

➡ Beispiel:

Du musst dir die drei Epochen der Kunstgeschichte **„Mittelalter, Romantik, Impressionismus“** einprägen. Du kannst diese ganz einfach mit ausgewählten Wegpunkten deines gedanklichen Ortes verknüpfen ➡ auf deinem Bett sitzt ein **Ritter**, der dem **Mittelalter** entflohen ist. Rechts daneben auf deinem Nachttisch liegt ein äußerst **romantischer** Liebesroman, in dem du vor dem Einschlafen immer gerne ein paar Seiten liest. Auf deinem Schreibtisch stehen einige Fotorahmen, die **Impressionen** aus deinen vergangenen Urlauben zeigen.

3. Chunking

Eine weitere Technik um sich mehrere Inhalte abzuspeichern, ist das Bilden von sogenannten „**Chunks**“. Dies kann insbesondere dann hilfreich sein, um bestimmte Informationen schnell ins Kurzzeitgedächtnis aufzunehmen. Da die durchschnittliche Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses auf 3-5 Elemente begrenzt ist, sollten aus den zu merkenden Inhalten sogenannte „Chunks“ (= engl. „Brocken“ – Informationsbrocken) gebildet werden.

Man kann sich diese Methode anhand eines Puzzles vorstellen – anstatt sich auf das große Ganze zu fokussieren, betrachtet man die einzelnen Teile davon.

Die Chunking Methode besteht dabei aus **3 wesentlichen Schritten**:

- 1 **Bilde passende Chunks!** (diese müssen nicht zwingend „richtig“ sein, sollten jedoch Sinn ergeben)
- 2 **Lege Erinnerungspfade an!** Verknüpfe die neuen Lerninhalte mit bereits bekannten Informationen oder Erfahrungen. Dies führt dazu, dass dein Gehirn sogenannte Erinnerungspfade bildet, wodurch das Abrufen der Lerninhalte erleichtert wird.
- 3 **Übung macht den Meister!** Um die verknüpften Chunks samt der Erinnerungspfade zu festigen sowie im Gedächtnis behalten zu können, ist es wichtig, dass du sie regelmäßig wiederholst!

➔ Beispiel:

Du musst dir die folgenden 12 Länder merken: Österreich, Deutschland, Belgien, Italien, Spanien, Griechenland, Thailand, Malaysien, Sri Lanka, Kenia, Sambia, Ghana

1. Im ersten Schritt kannst du dir daraus **3 Chunks** (bzgl. der jeweiligen Kontinente) **Europa, Asien, Afrika** bilden.
2. Anschließend ordnest du nun die Länder den passenden **Kontinent-Chunks** zu – somit merkst du dir erstmal die 3 Kontinente und prägst dir nach und nach die dazugehörigen 12 Länder ein. Vielleicht warst du auch schon in einigen Ländern auf Urlaub und hast daher schöne Erinnerungen, die du damit verbindest (= Erinnerungspfad 😊). Du wirst sehen, dass es dir leichter fallen wird, diese Länder abzurufen.



Neugierig geworden?

Klick dich ein auf unsere Homepage jugendservice.at/lernen
Dort findest du unter „Lernmethoden“ weitere Beispiele und Erklärungen zu **Mnemotechniken**

Tipp!

Nachhilfe

Wenn es in der Schule mal nicht so gut klappt, hast du immer noch die Möglichkeit, dir Hilfe zu holen. Du kannst dir zum Beispiel Nachhilfe organisieren.

Nachhilfe dient dazu, Lücken im Lernstoff zu füllen und ständig am Ball zu bleiben, damit neue Lücken gar nicht erst entstehen. Oft geht es auch darum, die richtige Lerntechnik für sich zu entdecken. Wenn du Nachhilfe benötigst, hör' dich in deinem Freundeskreis um, ob jemand gute Erfahrungen mit privater Nachhilfe oder Nachhilfeeinstituten gemacht hat.

Nachhilfe bringt Erfolg, wenn

- ➡ es keine „Zwangsverpflichtung“ ist
- ➡ du motiviert bist und deine Lücken aufarbeiten willst.

Nachhilfeeinstitute auf dem Prüfstand

In Oberösterreich gibt es viele Nachhilfeeinstitute. Damit du dich gut im Dschungel des vielfältigen Angebotes zurechtfindest, haben wir für dich eine Checkliste zusammengestellt, die dir bei der Auswahl helfen kann.

Diese und eine Auflistung der Nachhilfeeinstitute in deinem Bezirk findest du auf: jugendservice.at/nachhilfe

Erkunde dich in deinem JugendService bezüglich kostenloser Lernbetreuung in Lerncafés in deinem Bezirk.

Das JugendService unterstützt dich durch eine eigene **Lernbörse** bei der Suche nach geeigneten Möglichkeiten. Schülerinnen und Schüler höherer Klassen und Studierende, die sich ihr Taschengeld mit Nachhilfe aufbessern wollen, tragen sich in unserer Börse ein.

Das Angebot ist online abrufbar unter jugendservice.at/nachhilfe

Tipp!

Check

Vorteile von privater Nachhilfe:

- ➡ Die Vertrauensbasis ist leichter hergestellt
- ➡ Örtliche Nähe; Unterricht kann auch zuhause stattfinden
- ➡ Flexible Unterrichtszeit
- ➡ Einzelunterricht
- ➡ Kostengünstig, keine Bindung

Vorteile von Nachhilfe bei Instituten:

- ➡ Professionalität
- ➡ Gruppenunterricht
- ➡ Spezielle Lerntechniken und neue Methoden
- ➡ Teilweise „Erfolgsgarantie“
- ➡ Zusätzliche Lernbehelfe

Viele Nachhilfeeinstitute sind Partner der 4youCard und gewähren Ermäßigungen. Nutze außerdem die Förderung des Landes OÖ (150 € für Schülerinnen und Schüler im Pflichtschulalter von der 1. bis zur 9. Schulstufe)

🌐 land-oberoesterreich.gv.at/280266.htm

Tipp!

Lernferien

Einige Nachhilfeeinstitute bieten auch **Lernferien** an. Du hast dadurch die Möglichkeit deine Lernfähigkeit zu verbessern, Wissen zu erweitern oder spezifische Fähigkeiten zu entwickeln.

Es gibt verschiedene Arten, angefangen von klassischen Lernferien oder Sprachreisen, über Sport- oder Kreativcamps bis hin zu Computer- oder Abenteuercamps. Sie zeichnen sich durch die unterschiedlichen Schwerpunkte aus und es ist für Abwechslung zwischen Lernen und Training, sowie Erholung und Freizeitaktivitäten gesorgt.

Hast du spezielle Interessen und suchst ein passendes Ferienangebot?



Informationen zu Lern- und Aktivferien sowie zu Sprachreisen gibt es in deinem JugendService und auf unserer Website. jugendservice.at/lernferien

Hier findest du auch unsere Checkliste mit Fragen, die dich bei der Auswahl unterstützen soll.

Bei den Preisen gibt es beachtliche Unterschiede. Es lohnt sich die Preise und Bedingungen zu vergleichen.

Tipp!

Lernschwächen

Lernschwächen bezeichnen außerordentliche Schwierigkeiten beim Erlernen bestimmter schulischer Fähigkeiten, häufig trotz normaler bis überdurchschnittlicher Intelligenz. Folgen davon sind häufig schlechte Noten sowie enorme Einschränkungen und Belastungen im Schulalltag.

Achtung: Nur, weil man einmal eine schlechte Note schreibt oder einem das Lernen manchmal schwerfällt, bedeutet das nicht zwingend, dass man an einer Lernschwäche leidet! Bei Verdacht darauf, kann dieser jedoch anhand diagnostischer Verfahren von einem klinischen Psychologen oder einer klinischen Psychologin abgeklärt werden.

Lese-Rechtschreibschwäche (Legasthenie):

Bezeichnet überdurchschnittliche Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder Schreibens bei häufig durchschnittlicher Intelligenz. Ohne die richtige Unterstützung kann diese Lernschwäche den schulischen Erfolg erheblich erschweren, da Lesen und Schreiben grundlegende Fähigkeiten für nahezu alle Fächer sind.

Rechenschwäche (Dyskalkulie):

Bezeichnet überdurchschnittliche Schwierigkeiten beim Erfassen des Stellenwertsystems und der Zahlenvorstellung bei sonst durchschnittlicher Intelligenz und damit einhergehend übermäßig viele Fehler bei den Grundrechnungsarten (Addition, Subtraktion, Division und Multiplikation).

Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit/ohne Hyperaktivität (ADHS/ADS):

Bezeichnet die Schwierigkeit, sich über einen längeren Zeitraum hinweg zu konzentrieren oder die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Manchen Betroffenen hilft es, in dauerhafter Bewegung zu bleiben (z.B. wippen, mit den Füßen zappeln, etc.). Dieser Drang wird als Hyperaktivität bezeichnet.

Auch das Kontrollieren der eigenen Gefühle kann eine Schwierigkeit darstellen. Menschen mit AD(H)S profitieren von Diagnostik und Unterstützung und können damit mögliche Probleme überwinden und den Schulalltag erleichtern.

Nähere Informationen findest du unter:
🌐 schulpsychologie.at/lernen-lernerfolg

Weitere Angebote des JugendService

Wenn du dich mit weiteren Themen rund ums Lernen, bzw. Gesundheit und Druck & Stress in der Schule beschäftigen möchtest, haben wir folgende Broschüren für dich zur Auswahl:

➡ **Jung & Xund**

Anregungen zu psychischer Gesundheit sowie Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung, Entspannung und ausreichend Bewegung

➡ **Ich schaff das! Von Stress, Druck & Co**

Infos zum Thema psychische Gesundheit, Self-care & Entspannung, Anti-Stress-Tipps für den Alltag sowie Infos zu Beratungsstellen und Therapie

➡ **Referate stressfrei**

Tipps zur Vorbereitung und Materialsammlung, zu Aufbau und Präsentation. Alles für ein erfolgreiches und stressfreies Referat!

➡ **Kraftbuch**

Wie kannst du Kraft tanken, die Aufmerksamkeit auf das Positive im Leben richten und so deinen Körper und deine Seele stärken? Im Kraftbuch findest du Übungen zum Ausfüllen und Ausprobieren, mit denen du deine psychische Gesundheit positiv beeinflussen kannst.

➡ **Grow - Tools zum Glücklichein**

In dieser Broschüre erhältst du vielfältige Tipps und Übungen, wie du mehr positive Momente und Freude in deinem Alltag erleben kannst.

➡ **Schlaf gut!**

Folder mit Infos zu Schlaf und Schlafstörungen sowie Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Außerdem bieten wir auch einen Workshop zum Thema „**Lernen**“ an. Wenn deine Schulklasse Interesse daran hat, schaut auf folgender Seite vorbei:

🌐 jugendservice.at/workshop

Zu guter Letzt haben wir noch ein Angebot für alle Mutigen unter euch: Der jährlich stattfindende **Redewettbewerb** ist eine gute Möglichkeit sich vor Publikum zu präsentieren und die eigene Meinung zu vertreten.

Klick dich ein unter 🌐 jugendservice.at/redewettbewerb



Serviceeinrichtungen

Bildungsdirektion OÖ – Schulservicestelle

Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz

☎ 0732/7071-2281, 2271

🌐 bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/schulinfo/schulservicestellen

Schulinfo – Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

☎ 0810-205220

✉ schulinfo@bmbwf.gv.at

🌐 bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/schulinfo.html

Schulpsychologische Beratungsstellen in OÖ

Beratung bei Lern- und Verhaltensproblemen in der Schule

Zentrale: ☎ 0732/7071-2333, 2331

🌐 bildung-ooe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie

Education Group GmbH

Anbieter von Unterrichtsmedien und Online-Bildungsportalen für Oberösterreich

Anastasius-Grün-Straße 22-24, 4020 Linz

☎ 0732/788078

✉ office@edugroup.at

🌐 edugroup.at

JugendService des Landes OÖ

Information und Beratung in den 14 JugendService Infostores zu allen

Themen von A-Z, u.a. auch Lernberatung

🌐 jugendservice.at/infostores

Tipp
am Schluss

Schlafen ist keine Zeitverschwendung! Vielleicht denkst du dir: Wenn ich weniger schlafe, bleibt mir mehr Zeit zum Lernen. Dabei vergisst man schnell, dass Schlaf essentiell für den Lernerfolg ist. Das Gelernte wird erst im Schlaf verfestigt. Vor dem Schlafengehen zu lernen ist daher besonders günstig. Dann gibt es auch nichts mehr, was dein Gehirn ablenken und an der Speicherung vom Gelernten hindern könnte. Nur mit ausreichend Schlaf kann dein Gedächtnis richtig arbeiten. Also, gönn dir deinen wohlverdienten Schlaf!



Ein Tipp von
Christian Dörfel
Jugend-Landesrat

📷 [/lr.doerfel](https://www.instagram.com/lr.doerfel) 📘 [/lr.doerfel](https://www.facebook.com/lr.doerfel)

JugendService

Land OÖ, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// ☎ 0732 66 55 44

✉ jugendservice@ooe.gv.at /// 🌐 jugendservice.at

Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

JugendService Braunau

5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13

☎ 0664 60072 15910

✉ jugendservice-braunau@ooe.gv.at

JugendService Eferding

4070 Eferding, Schmiedstraße 18

☎ 0664 60072 15911

✉ jugendservice-eferding@ooe.gv.at

JugendService Freistadt

4240 Freistadt, Pfarrgasse 9

☎ 0664 60072 15912

✉ jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

JugendService Gmunden

4810 Gmunden, Marktplatz 21

☎ 0664 60072 15913

✉ jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

JugendService Grieskirchen

4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10

☎ 0664 60072 15914

✉ jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

JugendService Kirchdorf

4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1

☎ 0664 60072 15915

✉ jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

JugendService Perg

4320 Perg, Johann-Paur Straße 1

☎ 0664 60072 15917

✉ jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService Ried

4910 Ried, Roßmarkt 9

☎ 0664 60072 15918

✉ jugendservice-ried@ooe.gv.at

JugendService

JugendService Rohrbach

4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 40

☎ 0664 60072 15919

✉ jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

JugendService Schärding

4780 Schärding, Ludwig-Pflegl-G. 12

☎ 0664 60072 15920

✉ jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

JugendService Steyr

4400 Steyr, Bahnhofstraße 1

☎ 0664 60072 15921

✉ jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a

☎ 0664 60072 15923

✉ jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels

4600 Wels, Vogelweiderstraße 5

☎ 0664 60072 15924

✉ jugendservice-wels@ooe.gv.at

info
stores
14 x in OÖ



Tagesaktuelle
Öffnungszeiten unserer
Infostores findest du hier:



Hier bestellen!

Alles erleben mit deiner 4youCard!

Hol dir deine 4youCard

auf jugendservice.at oder in einem der 14 JugendService-Infostores.



Deine Events
Deine Vorteile
Dein Altersnachweis



/4youcard

/@4youcard

/Jugendservice.at

jugendservice.at

**Jugend
Service**