

**Alles,
was dich
bewegt!**
jugendservice.at



**deine
infos**

Lerntipps

Schritt für Schritt zum Lernerfolg

JugendService



Inhalt

3	Vorwort
4	Basics
6	Motivation
8	Optimale Bedingungen
12	Planung
15	Lernen mit Apps
17	Lernmethoden
20	Lerntechniken
26	Nachhilfe
28	Lernschwächen
29	Weitere Angebote des JugendService
30	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.

JugendService 

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft,
JugendService, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 665544
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendService.at
Leitung: Mag. Christian Mülleder
Redaktion: Mag. Nina Krassnitzer, Julia Reinstaller BSc,
Linda Soliman BA BSc, DSA Christine Wagneder
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock, shutterstock
Grafik: Fischer
Druck: BTS Druckkompetenz GmbH
Dezember 2023
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:
www.jugendservice.at/datenschutz

 @4youcard

 /Jugendservice.at

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

Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer
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

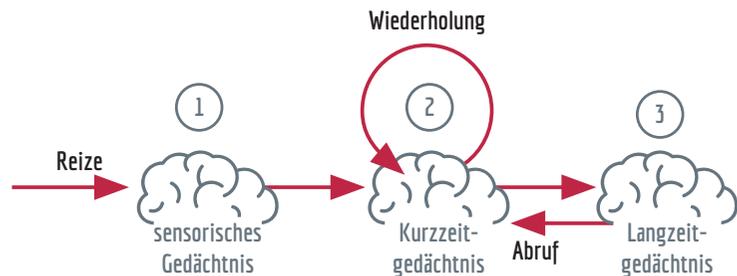
Neue Informationen kommen ins Kurzzeitgedächtnis. Danach werden sie entweder nach einiger Zeit wieder „gelöscht“ oder wandern ins Langzeitgedächtnis.

5

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

6

Das Gehirn ist neuroplastisch, was bedeutet, dass es sich anpassen und verändern kann. 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 wirksamste Motor zum Lernen und bestimmt den Lernerfolg entscheidend. Wenn du weißt, warum und wofür du lernst, fällt es dir auch 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. 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 zu bewältigen, 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 anschaust, Rausgehen zum Sport... irgendetwas, was dich motiviert, dein Lernziel auf jeden Fall zu erreichen.

➔ Anerkennung

Eine gute Note ist das Ergebnis DEINES Bemühens und DEINER guten Lernmethode und nicht 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 kannst, findest du in unserer Broschüre „Jung & Xund“!

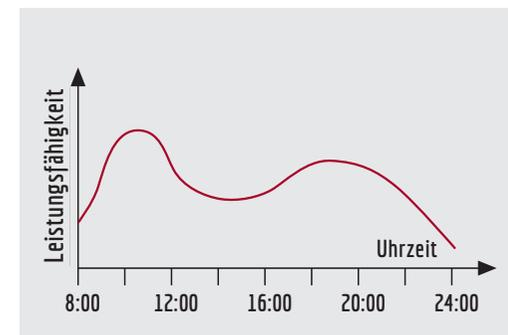
Arbeitsplatz

Ein guter Arbeitsplatz ist wichtig, um ernsthaftes 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; 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 Zeiten am Tag, zu denen effektiv gelernt werden kann. Diese sind bei vielen am Vormittag und am späten Nachmittag/Abend.



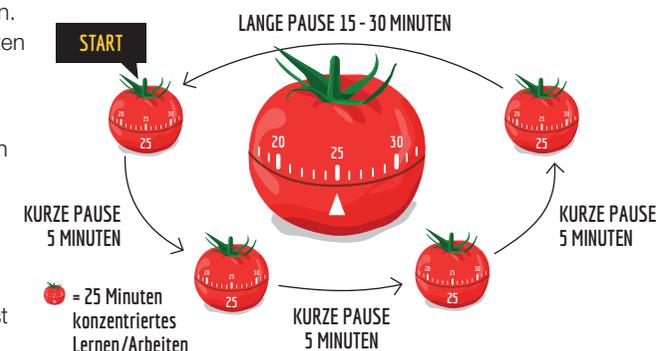
Pausen

- ➔ 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.



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 dich 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 einzuatmen, 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.

Optimale Lernbedingungen



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

Weitere Entspannungsübungen findest du auf unserer Homepage unter:

👉 jugendservice.at/lernen

Tipp!

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

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 es“, „Ich schaffe es“**

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

Tipp!

Nimm den Druck heraus: Wenn du die schlechte Note nicht mehr als Katastrophe siehst, kannst du entspannter ans Lernen und an die Prüfung herangehen und erhöhst dadurch sogar die Chancen auf Prüfungserfolg.

Planung

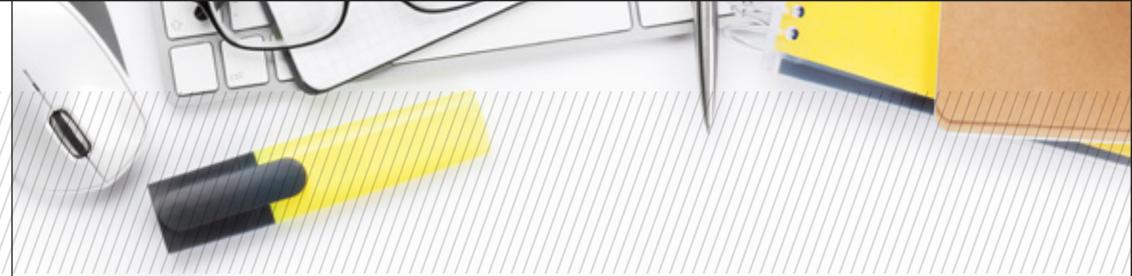
Um einen Überblick über Lerninhalte sowie Zeit, die für's Lernen zur Verfügung steht, zu erhalten, ist die Planung bzw. Einteilung der Lernphasen wichtig. Unterstützen können hierbei Kalender und Lernplaner:

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 aber 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](https://www.jugendservice.at/lernplan)



	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:

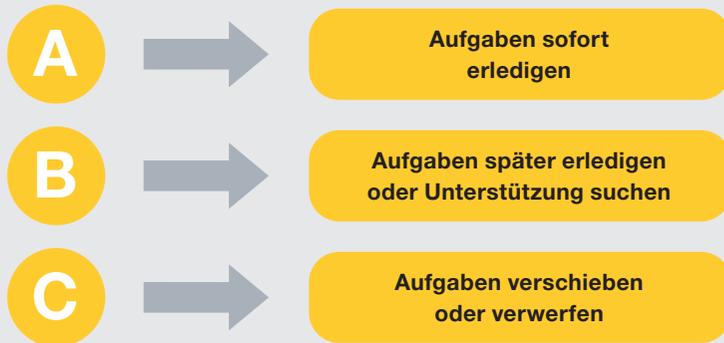
➔ **ABC-Methode**

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 verwerfst.



Lernen mit Apps

Applikationen auf dem Handy, Tablet, etc. – kurz gesagt: 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.



➔ **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.



Zum Schluss noch ein Tipp:
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.



Lernmethoden

Lernkanäle

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

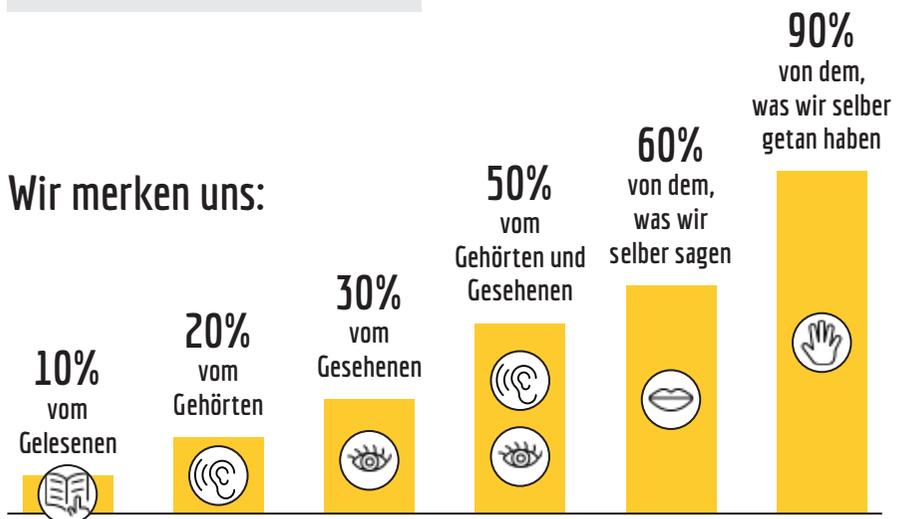
Wichtig ist, nicht nur passiv zu lernen (Lesen von Text, Mit-hören im Unterricht), sondern selber aktiv zu werden. Das, was wir selber tun und sagen, bleibt viel eher im Gedächtnis!

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:



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. Je öfter, desto besser!
- ➔ Sobald du etwas gut kannst, warte einige Tage ab, bevor du nochmal überprüfst, wieviel du dir gemerkt hast.
- ➔ Was man verstanden hat, merkt man sich leichter.
- ➔ Dinge, die du auswendig lernen musst, wie z.B. Vokabeln, brauchen mehr Wiederholungen, um im Gedächtnis 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 Verknüpfen.
- Schwer merkbare Vokabeln kannst du dir bunt markieren oder eine Karteikarte verwenden – 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 die Bedeutung. So kannst du die Begriffe oder Vokabeln immer 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 5 Schritten vor:

- ➔ 1. Überfliegen
- ➔ 2. Absatz für Absatz gründlich lesen, Wichtiges unterstreichen
- ➔ 3. Fasse jeden Absatz kurz und in eigenen Worten zusammen
- ➔ 4. Versuche nun die Inhalte frei wiederzugeben
- ➔ 5. Wiederhole, wenn nötig, ab Schritt 3

Lernkontrolle

Überprüfen, ob das Gelernte auch wirklich sitzt.

Dazu kannst du:

- ➔ Übungsaufgaben lösen
- ➔ Dich abfragen lassen bzw. etwas vortragen („Probepfprüfung“)
- ➔ Das Gelernte als Stichwörter notieren
- ➔ Dir selbst Fragen stellen und beantworten („Prüfungssquizz“)

➔ 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!



Lerntechniken

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

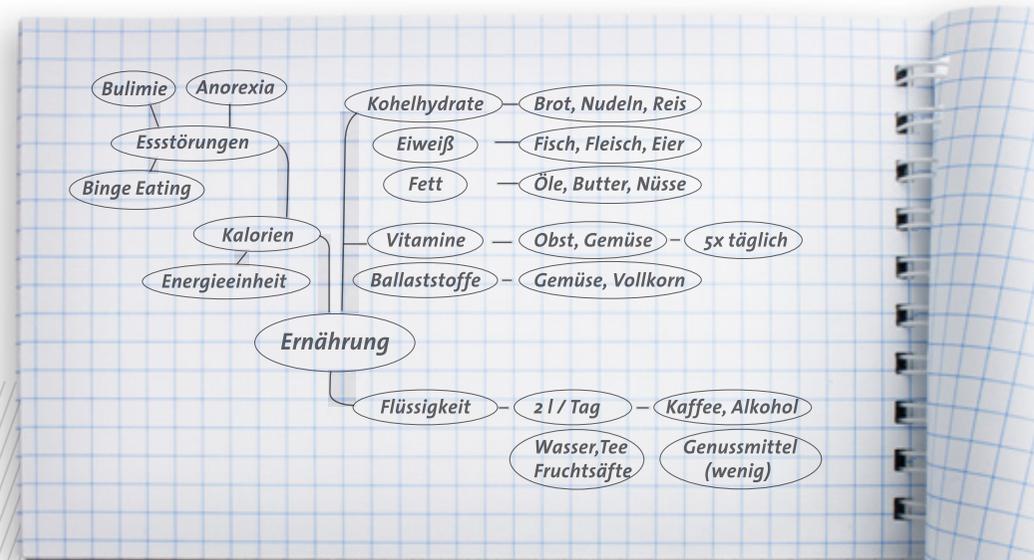
Mindmaps und Cluster

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?**“



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.

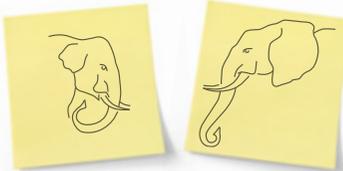
1. Eselsbrücken

Etwas **schwierig zu Merkendes** wird durch eine Verknüpfung mit leicht Fassbarem eingepägt. 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**rklärt **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



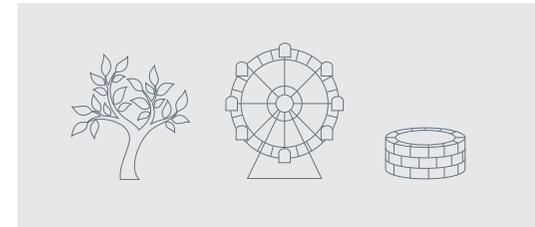
2. Geschichten-Technik

Willkürlich aneinandergereihte Begriffe werden durch die Geschichtentechnik einfacher gelernt. Die Begriffe werden zu einer **zusammenhängenden Geschichte**, mag sie auch noch so fantastisch erscheinen, verknüpft. Der Erfolg dieser Technik beruht vor allem auf den **spontanen Bildern**, die mit der Erfindung einer Geschichte einhergehen.

➔ Beispiel:

Folgende Begriffe sollen gelernt werden: **Baum, Riesenrad, Brunnen, etc.**

Geschichte: Ein **Baum** wollte auf den **Jahrmarkt** gehen. **Voller Begeisterung** setzte er sich in das **Riesenrad** und genoss die schöne Aussicht. Nach einigen Umdrehungen wurde er aber sehr durstig und suchte sich einen großen **Brunnen**, in den er seine Wurzeln halten konnte,...



4. 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**:

- 1 Such dir einen gedanklichen Ort aus und überlege dir die einzelnen Wegpunkte
- 2 Verknüpf nun die einzelnen Wegpunkte des Ortes mit Teilen des Lernstoffes
- 3 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.

5. 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 oder ein gutes Lernhilfebuch kaufen, das Übungsbeispiele mit Lösungen zur Selbstkontrolle enthält.

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 hast.

Nachhilfe bringt Erfolg, wenn

- du selbst Nachhilfestunden willst
- es keine „Zwangspflichtung“ 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

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

Tipp!

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

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) 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 Abenteuer camps. 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?

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

Tipp!



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

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

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 erschwert die Lernschwäche den Schulerfolg generell, da Lesen und Schreiben für nahezu alle Fächer notwendige Voraussetzungen sind.

Rechenschwäche (Dyskalkulie):

Bezeichnet überdurchschnittliche Schwierigkeiten beim Erfassen des Stellenwertsystems und der Zahlenvorstellung bei ansonsten 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 konzentrieren oder die Aufmerksamkeit fokussieren zu können. 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 ausräumen 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.

➡ **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
Telefon: 0732/7071-2281, 2251

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

Schulinfo – Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Telefon: 0810-205220
schulinfo@bmbwf.gv.at

👉 bmbwf.gv.at/Themen/schule.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

Telefon: 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, gönne dir deinen wohlverdienten Schlaf!



Ein Tipp von **Wolfgang Hattmannsdorfer**
Jugend-Landesrat

Alles, was dich bewegt!
jugendservice.at

info stores
14 x in OÖ

JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732 66 55 44
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
jugendservice@ooe.gv.at

JugendService Braunau
5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15910
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

JugendService Eferding
4070 Eferding, Schmiedstraße 18
Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15911
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

JugendService Freistadt
4240 Freistadt, Pfarrgasse 9
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15912
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

JugendService Gmunden
4810 Gmunden, Marktplatz 21
Mi + Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15913
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

JugendService Grieskirchen
4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10
Mo, Di, Do: 14.00 - 17.00 Uhr
Mi: 09.00 - 12.00 Uhr
0664 60072 15914
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

JugendService Kirchdorf
4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1
Mo + Mi: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15915
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

JugendService Perg
4320 Perg, Johann-Paur Straße 1
Mo + Mi: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15917
jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService Ried
4910 Ried, Roßmarkt 9
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15918
jugendservice-ried@ooe.gv.at

JugendService Rohrbach
4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 28
Mi + Fr: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15919
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

JugendService Schärding
4780 Schärding, Ludwig-Pfliegl-G. 12
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15920
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

JugendService Steyr
4400 Steyr, Bahnhofstraße 1
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15921
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vöcklabruck
4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15923
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels
4600 Wels, Vogelweiderstraße 5
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15924
jugendservice-wels@ooe.gv.at

Tagesaktuelle Öffnungszeiten findest du hier: jugendservice.at/infostores



4youcard.at

Alles erleben mit einer Karte!

Vom Führerschein über Kinos bis zum Shoppingspaß – mit deiner 4youCard bekommst du bei mehr als 600 Partnern in ganz Oberösterreich exklusive Vorteile. Außerdem bringt dich die 4youCard auf die coolsten Events des Landes! Die 4youCard holt für dich den besten Preis raus.



Die 4youCard ist dein Schlüssel zu tollen Vorteilen und Top-Events in ganz Oberösterreich



Hol dir deine 4youCard!
Auf jugendservice.at, 4youcard.at oder
direkt im JugendService in deiner Nähe!

Alles was dich bewegt!
jugendservice.at

4youcard
Die Jugendkarte des Landes OÖ

 @4youcard

 /jugendservice.at