

# Lernen im Gymnasium

Ideen, Hinweise und Tipps für Schülerinnen und Schüler



## Vorbemerkung

Weisst du, wie du gut und nachhaltig lernst?

Nutzt du die Zeit sinnvoll, die dir zum Lernen zur Verfügung steht?

Kannst du dich auch auf mehrere Prüfungen parallel vorbereiten?

Antworten auf solche Fragen erhältst du, wenn du dich mit Lernen und mit Lern- und Arbeitstechniken beschäftigst. Man kann wissenschaftlich belegen, dass Schülerinnen und Schüler erfolgreicher lernen und bessere Noten erzielen, wenn sie wissen, wie man lernt und wie man Schwierigkeiten beim Lernen begegnet.

Vielleicht lernst du ja bereits gut. Vielleicht schwankt deine Leistung aber auch, oder du weisst nicht, weshalb du in einer Prüfung einmal gut abgeschnitten hast und ein anderes Mal nicht. Oder du lernst nur dann erfolgreich, wenn es dir „allgemein im Leben gut geht“. Es lohnt sich in jedem Fall, sich mit dem Thema „Lernen“ zu beschäftigen – damit du auch dann, wenn es nicht so rund läuft, weisst, wie du vorgehen könntest, um trotz widriger Umstände erfolgreich zu lernen.

In diesen Unterlagen geht es vor allem ums Lernen an einem Gymnasium. Grundsätzlich „funktioniert“ Lernen am Gymnasium nicht anders als an anderen Schulen, im Studium oder im Beruf. Unterschiede gibt es allenfalls in der Menge und der Komplexität des Schulstoffs, der bewältigt werden muss, im Tempo, in der Vielfältigkeit des Unterrichts (pro Fach gibt es eine Lehrperson), in der Anzahl Prüfungen, auf die es sich parallel zueinander vorzubereiten gilt, und auch in der Länge des Schultages. In den hier vorliegenden Unterlagen wird dir gezeigt, was du selber unternehmen kannst, damit dein Lernen möglichst gelingt. Mit der Zeit wirst du herausfinden, welche Hinweise für dich besonders wichtig sind, und selbstverständlich kannst du alle Ideen, Hinweise und Tipps für dich anpassen und weiterentwickeln.

Es gibt leider keine „Garantie“ dafür, dass jemand die Anforderungen eines Gymnasiums erfüllt. Es gibt aber die Gewissheit, in einer bestimmten Situation sein Bestes getan zu haben. Und diese Gewissheit erlangst du, wenn du versuchst, von einer Lernsituation möglichst viel zu profitieren!

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

Yvonne Studer

### Autorin

Yvonne Studer, lic. phil.

Lernzentrum am Tobelacker

Tobelackerstrasse 8

8620 Wetzikon

076 457 47 87

yvonne.studer@lernzentrum-am-tobelacker.ch

www.lernzentrum-am-tobelacker.ch

© Verlag am Tobelacker

ISBN 978-3-9525132-2-4

Version 2021

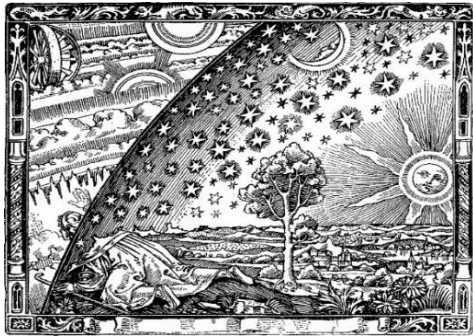
Für Eltern ist unter dem Titel „Lernen im Gymnasium – Leitsätze, Hinweise und Tipps für Eltern“ eine weitere Broschüre erhältlich (ISBN 978-3-9525132-3-1).

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Was muss ich über das Lernen wissen?</b> .....   | <b>4</b>  |
| Motivation, Einstellung / Grundsätze   |           |
| <b>2. Wie kann ich zuhause mein Lernen beeinflussen?</b> .....   | <b>6</b>  |
| Arbeitsplatz / Ernährung / Schlaf / Freizeitgestaltung / Eltern / „Rituale“  |           |
| <b>3. Wie plane ich, wie organisiere ich mich?</b> .....   | <b>8</b>  |
| Agenda / Lernplan / Prüfungen /<br>Rucksack, Tasche und Co. / Organisation der Unterlagen  |           |
| <b>4. Wie kann ich in der Schule mein Lernen beeinflussen?</b> .....   | <b>12</b> |
| Vor, während und nach dem Unterricht / Vor und während Prüfungen /<br>Lerntteams / Freistunden / Krankheit / „Rituale“                                 |           |
| <b>5. Welche Lern- und Arbeitstechniken kann ich wofür anwenden? (Eine Auswahl)</b> .....  | <b>14</b> |
| • Vorhandenes Wissen über einen Inhalt hervorholen .....   | <b>15</b> |
| Cluster / W-Fragen stellen und beantworten / *ABC-Liste / *Wort-Bild   |           |
| • Einen Inhalt bearbeiten und übersichtlich darstellen .....   | <b>16</b> |
| Notizen machen / Mindmap / Effizientes Lesen / Kurzzusammenfassung /<br>Früher Erarbeitetes nochmals Schritt für Schritt überdenken                    |           |
| • Einen Inhalt (auswendig) lernen .....  | <b>19</b> |
| Vokabeln lernen mit Wortlisten / Vokabeln lernen mit Karteikarten /<br>*Eigene Eselsbrücken erfinden / *Einen Satz als Merkhilfe bilden / *Körperliste |           |
| <b>6. Was tue ich, wenn ...?</b> .....   | <b>24</b> |
| <b>7. Zum Abschluss</b> .....  | <b>26</b> |
| Zehn wichtige Punkte   |           |
| <b>8. Quellenangaben</b> .....   | <b>27</b> |
| <b>9. Anhang</b> .....   | <b>28</b> |
| Lernplan: Wochenplan / Lernplan: Tagesplan (Kopiervorlagen)<br>Meine Notizen   |           |

## 1. Was muss ich über das Lernen wissen?

**Motivation, Einstellung:** Für dein Gehirn sind deine Motivation und deine Einstellung zum Lernen sehr wichtig. Was du mit Freude, Neugier und Interesse machst, lernst du leichter. Dein Gehirn lernt besser in einer positiven Grundstimmung – das bestätigt auch die Hirnforschung. Wissensdurst und Fragen an die Welt (und den Schulstoff) unterstützen dein Lernen entscheidend.



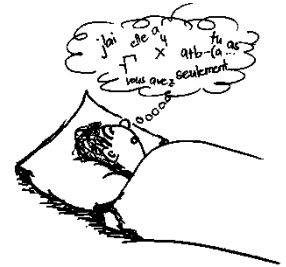
An einem Gymnasium geht man davon aus, dass du dich grundsätzlich für die Inhalte des Unterrichts interessierst respektive dass es dir auch dann gelingt, dich auf den Schulstoff einzulassen und dich damit zu beschäftigen, wenn er sich dir spontan nicht so einfach erschliesst. Versuche also auch dann, wenn dir einzelne Begriffe, Themen oder Fächer noch fremd sind, am Lernen „dranzubleiben“, „Dinge wissen zu wollen“ und „weiterzufragen“.

Meistens lernt man mit Freude und Interesse, wenn man in einem Fach gute Noten erhält. Die guten Noten tragen in der Regel dazu bei, dass motiviert weitergelernt wird. Nun kann es aber trotz aller Bemühungen vorkommen, dass du bei einer Prüfung nicht so gut abschneidest und eine ungenügende Note, also eine Note unter 4, erhältst. Eine Note, die nicht den eigenen Erwartungen entspricht, kann die Motivation und die Einstellung zum Lernen stark beeinträchtigen. Es liegt aber auf der Hand: Wenn du in einem Fach dem Lernen ausweichst, kannst du kaum erfolgreich lernen, interessante Aspekte eines Faches entdecken und Freude daran entwickeln. Es gehört am Gymnasium dazu, dass du auch nach Misserfolgen unbeirrt weiterlernst. Schau die missglückte Prüfung genau an und arbeite nach, was du noch nicht verstanden hast. Überlege dir, ob du an deinen Prüfungsvorbereitungen etwas verändern musst, und versuche, es das nächste Mal besser zu machen. Ideen dafür erhältst du in diesen Unterlagen.

☞ Hinweise dazu, was du tun kannst, wenn du über längere Zeit unmotiviert bist oder dich zum Lernen nicht aufrufen kannst, findest du unter *Was tue ich, wenn ...?*.

[...]

**Schlaf:** Gönn dir ausreichend Schlaf. Ausgeruht lernst du besser. Und: Wir lernen „im Schlaf“. Stark vereinfacht kann man sagen, dass Gelerntes während des Schlafens repetiert, sortiert und im Gehirn abgelegt wird.




Wenn du mit Ein- und Durchschlafen Schwierigkeiten haben solltest, könntest du versuchen, vor dem Schlafen weniger Aufregendes zu machen. Manchmal

hilft auch eine „Gedankenreise“: Leg dich ins Bett, atme ein, atme aus, schliesse die Augen und stell dir z.B. eine Landschaft vor, wo du gerne Ferien machst ... Und bald schon dämmerst du hinüber (vgl. auch *Was tue ich, wenn ... ich mich vor einer Prüfung fürchte?*).

Auf keinen Fall solltest du von dir aus Medikamente nehmen (Schlafmittel, Beruhigungsmittel am Abend, Aufputzmittel am Morgen). Lass dich – falls nötig – von einem Arzt beraten.

[...]

**Eltern:** Oft bieten Eltern ihre Hilfe beim Lernen an. Versuche, ihnen möglichst konkret zu sagen, was sie für dich tun könnten, z.B.

- helfen, die Agenda zu füllen (z.B. Termine der Familie rechtzeitig bekanntgeben) und den Lernplan festzulegen (z.B. für eine besonders strenge Woche),
- das Mittagessen für dich besorgen,
- mithelfen, dass du rechtzeitig (= ohne Stress) zuhause aufbrichst,
- den Zugang zu einem Computer als Arbeitsmittel ermöglichen, 
- dein „Rückzugsort“ und deine Gesprächspartner sein,
- Vokabeln abfragen oder auch „Prüfung spielen“ (Zeitpunkt abmachen!),
- helfen, deine Noten im Blick zu behalten (z.B. Notenliste aufhängen),
- bei Schulschwierigkeiten helfen, nach Lösungen zu suchen (z.B. Lehrperson fragen? Nachhilfe? Vgl. auch *Was tue ich, wenn ...?*).

Möglicherweise brauchst du an deiner Schule mit der Zeit für den Unterricht ein mobiles Gerät.

Besprich mit deinen Eltern auch, wie du dein Schulmaterial am besten transportierst (Schulrucksack? Mappe? Vgl. *Rucksack, Tasche und Co.*).

## 2. Wie plane ich, wie organisiere ich mich?

**Agenda:** Damit du gut lernen kannst, musst du wissen, wann du was erledigt haben musst. Es ist wichtig, dass du die zur Verfügung stehende Zeit klug ausnutzt. Schau darum voraus und plane die anstehenden Arbeiten. Du brauchst dafür eine Agenda, möglichst eine, bei der du eine Woche auf einen Blick erfassen kannst. Noch übersichtlicher wird es mit einer Stundeneinteilung. Du solltest die Agenda als „ständige Begleiterin“ immer dabei haben, denn:

**Hier trägst du alles Wichtige ein, z.B.**

[...]



Ein Beispiel

**Prüfungen:** Plane das Lernen auf Prüfungen so, dass du rechtzeitig beginnst und die Arbeiten auf mehrere Tage verteilst: Trage das Datum der Prüfung in deine Agenda ein und überlege dir, wie viel Lernzeit du benötigst und wann du Zeit hast, um dich vorzubereiten.

Für einen kurzen **Voci-Test** zum Beispiel notierst du, wann du die Wörter lernst und wann du sie wiederholst.

Die Vorbereitung auf **Prüfungen mit viel Stoff** (z.B. Geografie, Grammatik in einem Sprachfach) könntest du in folgende Arbeitsschritte aufteilen, die du ebenfalls in die Agenda – evtl. auch in den Wochen- oder Tagesplan – einträgst:

[...]

## Einen Inhalt bearbeiten und übersichtlich darstellen

**Notizen machen:** Je älter du wirst, desto wichtiger wird es, dass du während einer Lektion oder eines Vortrags möglichst lesbar mitnotieren kannst.

Du könntest bei der Gestaltung deiner Notizen so vorgehen:

- Schreibe einen Titel und das Datum oben aufs Blatt. Vergiss deinen Namen und deine Klasse nicht.
- Gestalte dein Blatt so, dass rechts ein breiter Rand frei bleibt (z.B. für Fragen, Bemerkungen, Schlüsselbegriffe).
- Notiere stichwortartig (also nicht wörtlich!) und nur das Wichtigste. Zum Wichtigsten gehören zum Beispiel Oberbegriffe, Zahlen, Daten, Namen.

Was die Lehrperson während des Unterrichts an die Tafel schreibt oder an die Wand projiziert, solltest du abschreiben, damit du später die Zusammenhänge besser verstehen kannst.

- Schreibe mit einem relativ grossen Abstand zwischen den Zeilen, damit du Ergänzungen dazuschreiben könntest und damit deine Notizen übersichtlich bleiben.

Tipp: Beim Nachbereiten zuhause (*Blick zurück – Blick nach vorn*) könntest du deine Notizen mit Skizzen, Tabellen oder Grafiken ergänzen oder ein Mindmap gestalten.

Faktorisieren

Bedeutung: Aus Klammern / Differenzen Produkte machen.

Manche Faktorisieren: So Faktorisieren, dass kein Faktor weiter zerlegt werden kann.

Je ein Beispiel zu den 5 Techniken:

1.  $12a^2b + 18ab^2 = 6ab(2a + 3b)$  → ausklammern
2.  $x^2 + 14x + 49 = (x + 7)^2$  → 1. Binomische Formel
3.  $x^4 - 81 = (x^2 + 9) \cdot (x^2 - 9)$  → 3. Binomische Formel  
 $= (x^2 + 9) \cdot (x - 3) \cdot (x + 3)$
4.  $ax + ay + 3x + 3y = a \cdot (x + y) + 3 \cdot (x + y)$   
 $= (3 + a) \cdot (x + y)$   
→ Ausklammern in Teilschritten
5.  $x^2 + 10x + 21 = (x + 3) \cdot (x + 7)$  → Klammeransatz

Name, Klasse, Datum



[...]

BELSP

## 6. Was tue ich, wenn ...?

Wenn ich einmal vor lauter Lernen Konzentrationsschwierigkeiten haben sollte:

Öffne das Fenster und lass frische Luft ins Zimmer, recke und strecke dich, iss und trink etwas. Zuhause könntest du zur Entspannung zu deiner Lieblingsmusik durchs Zimmer tanzen, jonglieren oder Jo-Jo spielen. Auch in der Schule solltest du dich in den Pausen möglichst viel bewegen.

Deine Fähigkeit, dich zu konzentrieren, wächst mit der Zeit. Du kannst dies unterstützen, indem du immer wieder versuchst, beim Lernen etwas länger „dranzubleiben“. Dabei kann es hilfreich sein, wenn du kleinere Lern-Portionen machst und die Lerntätigkeiten häufiger abwechselst. Ein Beispiel: Du wechselst beim Schreiben einer Kurzzusammenfassung ab zwischen einer Seite lesen, dich zurücklehnen und dir selber erzählen, was du soeben gelesen hast, und aufschreiben.



Wenn ich mich zum Lernen überhaupt nicht aufrufen kann:

[...]

BEISPIEL



## 8. Quellenangaben

Die vorliegenden Unterlagen sind entstanden unter Einbezug von folgenden Quellen:

- Birkenbihl, Vera F. (<sup>48</sup>2009): Stroh im Kopf? Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer. 48., korrigierte Auflage. München: mvg.
- Born, Armin/Oehler, Claudia (<sup>7</sup>2009): Lernen mit ADS-Kindern. Ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten. 7., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- Büchel, Elsbeth/Gloor, Ursina (ab 2009): Sprachland. Arbeitstechniken. Zürich: Lehrmittelverlag.
- Eselsbrücken: [http://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_von\\_Merksprüchen](http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Merksprüchen) (1.3.2017).  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Merkspruch> (1.3.2017).
- Gasser, Peter (2010): Gehirngerecht lernen. Eine Lernanleitung auf neuropsychologischer Grundlage. Bern: hep.
- Geisselhart, Oliver/Lange, Helmut (<sup>3</sup>2012): Schieb das Schaf. München: mvg. [Weitere Wörterbücher für andere Sprachen erhältlich, z.B. Französisch (Wasch die Kuh), Spanisch (Liebe am O(h)r)].
- Hinnen, Hanna (2001): Lernen kennen lernen in der 6. bis 9. Klasse. Lernstrategien und Lerntechniken richtig einsetzen. Zürich: Lehrmittelverlag.
- Hinnen, Hanna (<sup>7</sup>2012): Ich lerne lernen. 3. bis 5. Klasse. Lernstrategien und Lerntechniken kennen lernen und einüben. Zürich: Lehrmittelverlag.
- Quizlet: <https://quizlet.com/de> (7.2.2019).
- Schader, Basil (2012): Mein schlaues Lernheft. Zürich: Orell Füssli.
- Schräder-Naef, Regula (<sup>21</sup>2003): Rationeller Lernen lernen. Ratschläge und Übungen für alle Wissbegierigen. 21., aktualisierte Ausgabe. Weinheim, Basel: Beltz.
- Spitzer, Manfred (2002): Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg, Berlin: Spektrum, Akademischer Verlag.
- Staub, Gregor (<sup>2</sup>2006): Mega Memory. Optimales Gedächtnistraining für Privatleben, Schule und Beruf. München: mvg.
- Stenger, Christiane (2007): Das Gummibärchen im Spinat. Gedächtnistraining für Kinder. Frankfurt, New York: Campus.
- Stenger, Christiane (<sup>3</sup>2008): Warum fällt das Schaf vom Baum? München: Heyne.
- Studer, Yvonne (2021): Lernen im Gymnasium. Leitsätze, Hinweise und Tipps für Eltern. Broschüre für Eltern von Jugendlichen im Gymnasium. Wetzikon: Verlag am Tobelacker.

### Quellennachweise Bilder

- Titelbild: <https://pixabay.com/de/schule-zeichnen-zeichnung-bildung-1974369/> (1.2.2019).
- Wanderer am Weltenrand: von anonym. In: Flammarion, Camille: L'Atmosphère: Météorologie Populaire. Paris, 1888, S. 163. Gemeinfrei. Abgerufen von: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=318054> (1.9.2017).
- Scheinwerfer: von Macrovector: Stage lighting. Freepik.com. Freepik License. Abgerufen von: [https://www.freepik.com/free-vector/stage-lighting\\_1528956.htm](https://www.freepik.com/free-vector/stage-lighting_1528956.htm) (31.10.2020).
- Neuronen: <https://pixabay.com/de/neuronen-hirnzellen-hirnstruktur-582052/> (31.3.2016).
- Ohr: <https://pixabay.com/de/ohr-hören-klatsch-ton-flüstern-25595/> (29.9.2015).
- Auge: <https://pixabay.com/de/auge-menschliche-augapfel-körper-40889/> (12.11.2015).
- Mund: <https://pixabay.com/de/lippen-kuss-küssen-linie-mund-160453/> (12.11.2015).
- Hand: <https://pixabay.com/de/hand-palm-menschliche-finger-153759/> (12.3.2016).
- Arbeitsplatz, schlafender Schüler, Agenda (Marke: Quo vadis, Typ: Geschäft), gefüllte Agenda (Marke: Quo vadis, Typ: Minister [umfasst ein Kalenderjahr; ähnlich und ein Schuljahr umfassend: z.B. Quo vadis, Typ: Akademiker]), Lernplan, Material-Bild, Fächermappe: von YS.
- Spinnennetz: <https://pixabay.com/de/spinne-netz-spinnennetz-tau-herbst-182242/> (25.10.2015).
- Aufstreckende Hand, Cluster: von YS.
- Notizen: aus Andreas Unterricht [Danke für alle deine Unterlagen!].
- Mindmap: von YS (erstellt mit Hilfe der Gratis-Software Freemind: <http://freemind.softonic.de/> (11.2.2015)).
- Lese-Zusammenfassungen: aus Andreas Unterricht respektive von YS.
- Kurzzusammenfassung: aus Andreas Unterricht.
- Kartei, Pyramidenspiel: von YS.
- Figur Körperliste: <https://pixabay.com/de/junge-mann-teen-jugendlicher-jung-161793/> (25.10.2015).
- Bio-Arbeitsblatt „Merkmale der Lebewesen“: aus Andreas Unterricht.
- Schwirrender Kopf: von YS. [Alle Strichmännchen: i.A. an Andreas Tschudin (alias Matto)]