

1. Erfolgreich zu lernen heißt vor allem, die Inhalte zu verstehen, sie mit eigenen Worten wiedergeben und sie anwenden zu können. Das geht nur mit Ausdauer und harter Denkarbeit.

Etwas nur auswendig zu lernen hilft Dir beim Verständnis – und damit auch für die Klassenarbeit und den weiteren Unterricht – kaum.

Das Verstehen kannst Du z.B. so unterstützen:

- Frage Dich, wie der neue Inhalt mit Bekanntem zusammenhängt.
 - Frage Dich, warum das, was Du lernst, richtig ist.
 - Finde Beispiele und Gegenbeispiele.
 - Überlege Dir, ob es andere Lösungswege gibt.
 - Bringe den Inhalt in eine andere Darstellungsform. Damit ist z.B. gemeint:
 - Schreibe Dir zu einer Textaufgabe die wesentlichen Informationen auf Notizzettel. Sortiere die Zettel so, dass eine Struktur entsteht, die Dir beim Verstehen der Aufgabe hilft.
 - Wechsle bei Themen, die mit Zuordnungen zu tun haben, zwischen Term, Graph und Wertetabelle.
 - Zeichne beim Prozentrechnen einen Prozentstreifen.
2. Nur direkt vor der Klassenarbeit zu lernen bringt Dir – zumindest langfristig – gar nichts. Im schlimmsten Fall stresst Du Dich mit der Erkenntnis, was Du alles noch nicht kannst. Besonders gut ist es hingegen, wenn Du
 - häufig in kleinen Einheiten statt viel auf einmal lernst („jeden Tag ein bisschen“),
 - dabei auch immer wieder ältere Inhalte wiederholst.

Dein Schulbuch hilft Dir dabei:

Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Aufgabe, die „Teste Dein Grundwissen“ heißt. Bearbeite diese Aufgabe immer, wenn im Unterricht ein neues Unterkapitel abgeschlossen wurde. Dasselbe leistet der „Check-in“ im Buch, den man zu Beginn eines Kapitels durchführen sollte.

3. Du glaubst, einen Inhalt verstanden zu haben oder anwenden zu können. Viele machen (auch wieder kurz vor der Klassenarbeit) dann einen großen Fehler: Sie lesen sich entsprechende Seiten im Buch noch einmal durch oder sehen sich ein youtube-Video an und belassen es dabei. In der Klassenarbeit merken sie dann, dass sie es doch nicht können.

Die vielleicht beste Technik, um Inhalte auch langfristig zu können ist, sich selbst zu testen, anstatt Inhalte noch einmal zu lesen/anzusehen. Das heißt, dass Du Wissen aktiv aus Deinem Gedächtnis abrufst. Hierzu gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Erkläre Mitschüler*innen oder Familienmitgliedern, was Du gelernt hast. Beschränke Dich nicht darauf, Dinge aufzusagen. Gib Beispiele an. Erkläre, wofür man den Inhalt benötigt. Lass Dir Verständnisfragen stellen und beantworte sie.
- Im Schulbuch gibt es Aufgaben mit dem Titel „Teste Dich“. Wenn Du diese Aufgaben ohne Hilfsmittel (also ohne nachzulesen, ohne andere zu fragen etc.) bearbeitest, merkst Du einerseits, was Du noch nicht kannst, und kannst daran gezielter arbeiten. Es gibt noch einen größeren Vorteil: Du wirst auch in den Inhalten, die Du bereits konntest, noch sicherer. Mit „nochmal Durchlesen“ gelingt Dir das nicht!
- Zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten kannst Du auch die „Test“-Seite am Kapitelende verwenden.

4. Bei der Umsetzung kann Dir „WOOP“ helfen. Das ist eine nachweislich wirksame Methode, um sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Sie beruht auf folgenden Schritten, bei denen es wichtig ist, die Reihenfolge einzuhalten:

- W steht für Anliegen oder Wunsch (wish).
Das Anliegen könnte z.B. sein, dass Du Dich im Fach Mathematik verbesserst, indem Du im Unterricht besser mitarbeitest und besser mit Klassenarbeiten zurechtkommst.
Du kannst diesen Wunsch aufschreiben oder ihn Dir möglichst lebhaft vorstellen.
- O steht für Ergebnis (outcome).
Was wäre schön daran, wenn sich mein Wunsch erfüllen würde? Wie würde ich mich fühlen?
Auch hier kannst Du das Ergebnis aufschreiben oder es Dir möglichst lebhaft vorstellen.
- O steht für Hindernis (obstacle).
Du musst überlegen, was Dich davon abhält, den Wunsch zu erfüllen.
Entscheidend ist: Du musst Hindernisse finden, die in Dir selbst liegen. Nur diese Hindernisse kannst Du auch allein überwinden.
Auch hier kannst Du das Hindernis aufschreiben oder es Dir möglichst lebhaft vorstellen.
- P steht für Plan (plan).
Fasse einen Plan nach folgendem Schema und setze ihn um:
„Immer wenn ... , dann werde ich ...“
Ein Beispiel ist:
„Immer wenn ich Angst habe, im Unterricht eine Frage zu stellen, dann sage ich mir ‚die Lehrkraft achtet darauf, dass mich niemand auslacht‘ und melde mich.“

Du kannst aber auch ohne die ersten drei Schritte Pläne machen.

Lernen für die Klassenarbeit: „Immer wenn ich mich nach dem Mittagessen ausgeruht habe, dann bearbeite ich drei Wiederholungsaufgaben.“

Verhalten im Unterricht: „Immer wenn ich etwas hereinrufen möchte, dann balle ich stattdessen dreimal eine Faust.“

5. Mit Rückschlägen müssen wir alle fertig werden, und Erfolge darf man feiern. Für Deine eigene Motivation ist es wichtig, dass Du Dir dafür die richtigen Gründe suchst:

- Erfolge wie z.B. gute oder verbesserte Noten erklärst Du Dir am besten durch eigene Anstrengung und dadurch, dass Du mit der Zeit viel dazugelernt hast.
- Misserfolge erklärst Du Dir am besten durch zu wenig Anstrengung.
Wenn Du stattdessen einfach sagst „in diesem Fach bin ich eben schlecht“, dann wirst Du es umso schwerer haben, Dich aufzuraffen und etwas daran zu ändern.

Viel Erfolg und Freude beim nachhaltigen Lernen wünscht

Die Fachschaft Mathematik des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasiums