



**lernquadrat**  
Macht einfach klüger.

## Lernturbos und Lernkiller

Wie man beim Lernen  
die Erfolgsspur findet

Nachhilfe. Motivation. Schulerfolg.  
Tel. 810 810 308, [facebook.com/lernquadrat](https://facebook.com/lernquadrat)  
80x in Österreich, [www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at)

## Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Bildungsmanagement GmbH, Mariahilfer Straße 103, 1060 Wien

Für den Inhalt verantwortlich: Bildungsmanagement GmbH

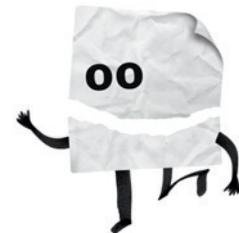
Fotos: Istock

Text: PR-Beratung Dr. Claudius Halik

Entwurf, Layout: Buntspecht Grafikdesign e.U.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
Lernen und Schlaf .....	6
Lernen und Ernährung .....	8
Lernen und Licht .....	10
Lernen und Musik .....	12
Lernen mit Tieren .....	14
Lernen und Suchtmittel .....	16
Lernen mit Smartphone & Co .....	18
Lernen und Angst .....	20
Lernen trotz Liebeskummer .....	22
Lernen und Lachen .....	24
Lernen und Familie .....	26
Lernen und zwar richtig .....	30
Lernen und Konzentration .....	32
Distance Learning .....	34



## Lernen im LernQuadrat

Für viele sind Lernen und Nachhilfe ungefähr genauso beliebt wie ein Besuch beim Zahnarzt. Man will erst nicht so recht, aber hinterher ist man froh und erleichtert. Und im Falle eines Besuchs bei LernQuadrat auch ein Stückchen schlauer. Gute Laune und ein gutes zwischenmenschliches Klima sind uns sehr wichtig. Es erleichtert das Lernen – egal ob mathematische Formeln, englische Grammatik oder eine Literaturanalyse auf dem Programm stehen.

Nachhilfe gibt es im LernQuadrat aber nicht nur für die Hauptfächer, sondern für jedes in Österreich unterrichtete Schulfach und für jede Schulstufe. Mit rund 80 Standorten in ganz Österreich ist bestimmt auch ein LernQuadrat in deiner Nähe. Selbstverständlich kann man unsere Nachhilfe auch online in Anspruch nehmen.

### Übrigens:

LernQuadrat wurde im Rahmen des österreichweiten „Branchenmonitors“ bereits zum dritten Mal in Folge zum Branchen-Champion in Sachen Kundenzufriedenheit gewählt.



# Vorwort

## Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wie lernt man am leichtesten und erfolgreichsten? Welcher Weg führt mit größtmöglicher Sicherheit zu guten Noten? Diese Frage ist so alt wie die Schule selbst. Auf die Suche nach der richtigen Antwort haben sich im Laufe der Zeit tausende Wissenschaftler gemacht und unzählige Studien veröffentlicht. Immer wieder mit neuen Ergebnissen, denn wirklich gewiss ist und bleibt nur eines: Die Zeiten ändern sich – wie wir gerade in diesen Tagen wieder feststellen.

So hat sich auch der Lernalltag für viele junge Menschen stark verändert. Mit dieser Broschüre wollen wir vom LernQuadrat ein bisschen Orientierung geben, worauf man achten sollte, wenn es ans Lernen geht. Entscheidend ist nämlich nicht nur die Zeit, die ins Lernen investiert wird, sondern auch das ganze Drumherum – von der richtigen Gestaltung des Lernplatzes bis zu Ernährung und Schlaf-

gewohnheiten, vom Einsatz des Smartphones oder guter Musik bis zum Umgang mit Emotionen wie Liebe und Angst. Oft sind es ja vielleicht nur Kleinigkeiten, die den entscheidenden Schwenk in die Erfolgsspur ermöglichen.

Mit dem Erfolg in der Schule wächst mit Sicherheit auch die Freude am Lernen. Und genau diesen Antrieb brauchen wir alle, wenn es darum geht, die Abenteuer dieser Welt zu entdecken und zu verstehen.

**Viel Vergnügen beim Lesen  
wünscht**

**dein Team von  
LernQuadrat**

## Lernkiller Schlafmangel

Der Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Schlafqualität einerseits und der Lernleistung andererseits ist wissenschaftlich bestätigt. Schlafentzug führt dazu, dass wir uns leichter irritieren lassen und uns schneller gestresst fühlen.

Von besonderer Bedeutung sind die Tiefschlafphasen, während sich die Traumphasen eher auf die Entwicklung motorischer Fähigkeiten auswirken. Wissenschaftlich bestätigt ist auch, dass man zwischen „Morgen- und Abendtypen“ unterscheiden kann. Morgentypen haben seltener Schlafprobleme, längere Aufmerksamkeitsspannen und im Durchschnitt auch die besseren Schulnoten.

Österreichs Schülerinnen und Schüler schlafen rund eineinhalb Stunden pro Nacht zu wenig. Längeres Schlafen am Wochenende kann den Schlafmangel unter der Woche nicht ausgleichen. Im Gegenteil: Ein derart unrythmisches Schlafverhalten ist für Wohlbefinden und Lernkapazität keinesfalls förderlich.



# Lernen und Schlaf

## Das ist dabei wichtig:



- 1 Achte auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- 2 Gönn dir unterm tags ein „Power Napping“ – das wirkt sich positiv auf deine körperliche und geistige Fitness aus.
- 3 Vermeide fettes oder scharfes Essen am Abend. Und selbstverständlich gilt: Finger weg von Kaffee und Nikotin.
- 4 Die Temperatur im Schlafzimmer sollte zwischen 14 und 18 Grad liegen und die Luftfeuchtigkeit bei 50-60 %. Weiters wichtig sind ein gemütliches Bett und eine bequeme Schlafkleidung.
- 5 Unmittelbar vor dem Schlafengehen sollte auf Fernseher, Computer, Smartphone und Co. verzichtet werden, um Schlafstörungen vorzubeugen. Besser: entspannende Musik hören.

## Unser Tipp für Eltern

Neuneinhalb Stunden Schlaf pro Nacht wären für Jugendliche zwischen 11 und 19 Jahren notwendig, um voll fit in den nächsten Tag zu gehen.



**Schlechte Laune und Gereiztheit sind bei Jugendlichen nicht immer als typische Symptome der Pubertät zu interpretieren. Oft sind dies Folgen von chronischem Schlafdefizit.**

## Hunger und Durst stören Lernerfolg massiv

„Gescheit-essen“ kann man sich zwar nicht, aber man kann mittels ausgewogener Ernährung die nötigen Voraussetzungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit schaffen, die zum Lernerfolg führen. Die Liste an Brainfood – Nahrungsmittel, die dem Gehirn wertvolle Stoffe zuführen – ist dabei länger als man glaubt. Sie reicht von Obst, Gemüse und Sojaprodukten bis zu Fischen, Eiern und Vollkornbrot. Und schließlich sollte auch auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht vergessen werden, wobei besonders Lecithin (beispielsweise in Hefe, Nüssen und Haferflocken) das Kurzzeitgedächtnis fördert.



Für eine gute Lernleistung ist ein ausgeglichener Blut-glucose-Spiegel wichtig. Wenn Wasser oder Nährstoffe fehlen, ist man un-aufmerksam, langsamer und macht mehr Fehler. Gerade für Jugendliche ist es daher unbedingt nötig, fünf Mahlzeiten pro Tag in einigermaßen regelmäßigen Abständen einzunehmen.

# Lernen und Ernährung

## So geht es richtig:



- 1 Nimm dir Zeit für ein ausgewogenes Frühstück.
- 2 Trinke regelmäßig Wasser, Kräuter- oder Früchtetees.
- 3 Vermeide Zuckerkicks (z. B. Traubenzucker) vor Prüfungen.
- 4 Brainfood: Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Basmatireis, Fisch (insbesondere Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch) und mageres Fleisch, Eier, fettreduzierte Milchprodukte, Bohnen, Linsen, Sesam, Erd- und Walnüsse.
- 5 Kein Brainfood: Zucker, Süßigkeiten, stark gesüßte Lebensmittel und Getränke, Innereien und fettreiche Wurstsorten, Rahm und fettreicher Käse. Wer gute Noten möchte, sollte Burger, Schmalz und frittiertes Essen vom Speiseplan streichen.

## Unser Tipp für Eltern

Setzen Sie sich gemeinsam mit dem Nachwuchs an den hübsch gedeckten Frühstückstisch. Sorgen Sie für Abwechslung und unterschätzen Sie nicht Ihre Vorbildwirkung.



**!** Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.

## Licht als Lernbooster

Licht ist lebensnotwendig und Grundlage für eine ganze Reihe von Aktivitäten. Auch auf die Lernleistung haben Licht und Helligkeit einen entscheidenden Einfluss. Das richtige Licht beim Lernen sorgt für erhöhte Konzentration und verringerte Fehlerhäufigkeit und führt so zu einer spürbaren Leistungssteigerung. Wer dauerhaft mit zu schwachem Licht lernt, behindert nicht nur seine Leistung, sondern gefährdet zudem auch die Gesundheit seiner Augen. Für anspruchsvolle Sehaufgaben, wie z. B. Lesen oder Lernen, ist eine Lichtstärke von mindestens 1.000 Lux erforderlich.

Der Lichtbedarf am Lern- und Arbeitsplatz wird häufig unterschätzt, wissen Experten. Neben der Lichtstärke ist aber auch die Lichtfarbe von Bedeutung. Eine optimale Beleuchtung ist auf die Raumnutzung, die Möblierung und die Position der Fenster abgestimmt, ebenso auf die Tageszeit.



# Lernen und Licht

## Licht-Tipps für zu Hause:



- 1 Wer konzentriert lernen oder arbeiten möchte, sollte eine helle und eher ins Weiß gehende Beleuchtung wählen.
- 2 In den Lernpausen ist ein schwächeres, wärmeres und damit entspannenderes Licht empfehlenswert.
- 3 Beachtet werden muss auch die Richtung, aus der das Licht auf den Lernplatz fällt. Um Schatten zu vermeiden, sollte es bei Rechtshändern immer von links kommen.
- 4 Lichtreflexe auf Buch oder Bildschirm sollten vermieden werden.
- 5 Entscheidend ist auch die Tageszeit, zu der gelernt wird. Der Organismus ist um die Mittagszeit am aktivsten. Ab ca. 19 Uhr steigt der Melatoninspiegel (Schlafhormon) im Blut an, die Konzentrationsfähigkeit sinkt spürbar.

## Unser Tipp für Eltern

Überprüfen Sie am besten gleich die Lichtverhältnisse am Lernplatz Ihres Kindes. Denn gutes Sehen ist eine wichtige Grundlage für Lernerfolg.



 **Motivation und Wohlfühlen, Architektur und Licht, gutes Sehen und effizientes Lernen stehen in einem engen Zusammenhang.**

## Musik beim Lernen?

Wieso nicht! Denn wer Musik richtig einsetzt, kann seine Merkfähigkeit erhöhen und somit die Lernleistung steigern. Fremdsprachige Texte, niedrige Lautstärke und ruhige Rhythmen sorgen für Motivation und Lernerfolg. Um lernfördernd wirken zu können, muss Musik gerne gehört werden und dem Hörenden vertraut sein. So wird der Lernstoff mit positiven Emotionen verknüpft. Zu beachten ist, dass keine zu starken Emotionen durch die Musik geweckt werden. Klangliche Homogenität und ruhige Töne machen das Gehirn optimal aufnahmefähig.



Der ideale Lernhit weist eine einfache musikalische Struktur auf (Melodie und Rhythmus). Häufige Wiederholungen und überschaubare Abläufe sowie gewohnte Harmonien sind entscheidend. Das Tempo liegt idealerweise zwischen 60 und 76 Schlägen pro Minute, das entspricht in etwa dem menschlichen Ruhepuls.

# Lernen und Musik

## Tipps für zu Hause:



- 1 Empfehlenswert ist es, Musik als Hintergrund zu Wiederholungs- und Kreativarbeiten (Vokabel lernen, Texte schreiben) zu spielen. Beim Erwerb von neuem Wissen oder komplexen Inhalten ist davon eher abzuraten.
- 2 Besonders empfehlenswert sind die Genres Pop, Pop-Rock, Pop-Jazz und Rock-Balladen. Nicht geeignet sind HipHop und Heavy Metal, da hier Tempo und Melodik zu komplex sind.
- 3 Lieder in der Muttersprache sind generell ungeeignet, sie lenken den Lernenden zu sehr ab.
- 4 Um Gewöhnungseffekte zu vermeiden, sollten Lerneinheiten mit und ohne Musik abgewechselt werden.
- 5 Die Musik sollte gerade laut genug sein, um den Geräuschpegel der Umgebung zu überdecken, auf jeden Fall aber unter Zimmerlautstärke bleiben.

## Unser Tipp für Eltern

Wie und in welcher Form Lernmusik zum Einsatz kommt, ist ebenso wie die Liedauswahl eine individuelle Entscheidung des Lernenden.



**Um Gewöhnungseffekte zu vermeiden, sollte zwischen Lerneinheiten mit und ohne Musik gewechselt werden.**

## Hunde sind perfekte Lernpartner

Haustiere – und ganz besonders Hunde – können in vielfältiger Weise positiv auf die schulische Leistung von Kindern und Jugendlichen wirken. Sie motivieren, reduzieren den Lernstress und fördern Konzentration und Ausdauer. Zudem steigert ein intensiver Umgang mit Tieren die Kommunikations- und Kontaktfähigkeit und hilft bei der Integration im Klassenverband. Voraussetzung für die tierische Lernhilfe ist, dass eine echte, freundschaftliche Beziehung zum Tier besteht. Ist diese sehr eng, verbessern sich zudem das Verantwortungsbewusstsein junger Menschen, ihre Zuverlässigkeit beim Lernen und der Umgang mit Misserfolgen.



Kinder, die gelernt haben, mit einem Hund umzugehen, zeigen generell mehr Empathie und höhere Sozialkompetenzen. Durch die Hinwendung zum Tier kommt es zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin, das stressdämpfend und angstreduzierend wirkt – ideal fürs Lernen.

# Lernen mit Tieren

## So hilft dir dein Hund beim Lernen:



- 1 Lerne möglichst gemeinsam mit deinem Haustier: Wissenschaftliche Studien bestätigen einen höheren Notendurchschnitt in Mathematik, Physik und Bildnerischer Erziehung. Tendenziell sind auch die Noten in den Sprachen, Biologie, Chemie, Musik und Sport besser.
- 2 Beschäftigst du dich zwischendurch mit deinem Hund, kannst du dich später besser an den Lernstoff erinnern.
- 3 Gehe regelmäßig mit deinem Hund spazieren. Das stärkt eure Beziehung und die Bewegung an der frischen Luft tut dir gut.
- 4 Auch bei schulischen Sorgen können gemeinsame Aktivitäten mit dem Tier helfen.
- 5 Ganz wichtig: Stresssignale beim Tier beachten.

## Unser Tipp für Eltern

Fördern Sie die Beziehung des Kindes zum Haustier durch gemeinsame Aktivitäten, z.B. mit Spaziergängen oder Versorgungsaufgaben. Auch bei der Hausübung darf der vierbeinige Freund gerne mit dabei sein.



**Schulhunde als „Co-Lehrer“ stärken den Klassenzusammenhalt, reduzieren Aggressionen und erhöhen die Aufmerksamkeit im Unterricht.**

## Lernen mit Koffein, Nikotin und Co?

Suchtmittelkonsum wirkt sich auf lange Sicht äußerst negativ auf die Lernleistung aus: Rauchen verschlechtert Konzentration und Merkfähigkeit, Alkohol schadet besonders dem Gedächtnis, Koffein raubt den Schlaf und verhindert die Festigung des gelernten Stoffes. Cannabis beeinträchtigt die Konzentration, Planungsfähigkeit und das logische Denken. Neben Gruppenzwang und pubertärer Identitätssuche inklusive „Sensation Seeking“ steht auch der Schulkontext in vielfältigem Zusammenhang mit dem Suchtmittelkonsum. Häufig gehen damit schwache Schulleistungen einher – ein Teufelskreis, da schlechte Schulergebnisse wieder zu erhöhtem Konsum verführen. Schlechte Lehrer-Schüler-Beziehungen sowie Angst vor Schulversagen sind ebenfalls erhebliche Risikofaktoren.

Hierzulande werden besonders Kaffee und Energy Drinks zur Bewältigung der täglichen Lernherausforderungen konsumiert. Eher locker ist auch der Umgang mit Alkohol und Zigaretten: Alkohol wird von vielen mittlerweile als „cooler“ und weniger gefährlich als Zigaretten eingestuft.



# Lernen und Suchtmittel

## Was man tun kann:



- 1 Schon ein altes Sprichwort sagt: „Wehret den Anfängen“. Ein gesunder Lebensstil kann Müdigkeit und das Gefühl von Überforderung verhindern.
- 2 Wenn dich etwas belastet, sprich offen mit deinen Eltern, deinen Lehrern oder deinen Freunden darüber.
- 3 Stecke dir erreichbare Ziele, das führt zu positiven Erlebnissen, die dich weiter motivieren.
- 4 Hol dir Hilfe: Allein schon die Aussicht auf schulische Leistungsverbesserung, etwa durch elterliche Unterstützung oder professionelle Nachhilfe, kann die Anfälligkeit für Drogenkonsum reduzieren.
- 5 Widme dich so oft du kannst deinen Hobbys, das stärkt das Selbstvertrauen und macht dich widerstandsfähiger gegen Suchtgefahr.

## Unser Tipp für Eltern

Besondere Vorsicht ist am Höhepunkt der Pubertät (mit 15-16 Jahren) geboten. Denn da ist die Anfälligkeit für Suchtmittelkonsum am größten.



**! Drogenpräventionsprogramme in der Schule sind besonders wichtig.**

## Einfluss der „neuen Medien“ aufs Lernen

Einerseits werden Schüler durch den Einsatz des Smartphones von Zuhörern zu aktiven und motivierten Informationssuchern, andererseits ist die Gefahr von Ablenkung und Konzentrationsstörung gegeben.

Wissenschaftliche Analysen haben nachgewiesen, dass die Nutzung von sozialen Medien bei Jugendlichen zu besseren Leistungen des Gedächtnisses und der Informationsverarbeitung führen kann, auch verbale Fähigkeiten und Rechtschreibung können dadurch verbessert werden. Jedoch: Bei mehr als 200 Minuten pro Tag ist ein signifikanter Abfall im Notenschnitt erwiesen.



Eine mögliche Sucht sollte rechtzeitig erkannt und entsprechend gegengesteuert werden, ehe Schlafschwierigkeiten, Leistungsschwächen und Depressionsgefahr auftreten. Erkennbar ist eine Suchtgefährdung etwa an schlagartiger Stimmungsbesserung nach dem Internet-Besuch, heimlicher Nutzung oder zunehmenden Konflikten im Alltagsleben.

# Lernen mit Smartphone & Co

## Das Smartphone sinnvoll einsetzen:



- 1 Du bereitest ein Referat vor und weißt nicht weiter? Kein Problem, schnapp dir dein Smartphone und google einfach mal nach.
- 2 Schreibe Nachrichten an deine Freunde in einer anderen Sprache, z. B. als Vorbereitung auf die Englisch-Schularbeit.
- 3 Lade dir nützliche Lern-Apps auf dein Smartphone. Viele Apps erleichtern strukturiertes Lernen und dokumentieren deinen Lernfortschritt.
- 4 Schalte während deiner Lernzeiten dein Smartphone möglichst aus. So kannst du ungestört und damit schneller lernen.
- 5 Vergiss nicht, nach dem Lernen dein Smartphone wieder aufzudrehen :).

## Unser Tipp für Eltern

Um eine übertriebene Nutzung sozialer Medien bzw. des Smartphones in den Griff zu bekommen, sind Verbote fehl am Platz. Nach wissenschaftlicher Erkenntnis ist eine kontrollierte Nutzung zielführender.



**Der rasche Wechsel zwischen Aufgaben lenkt ab, mindert die Leistung und macht müde. Instant Messaging mindert somit die Lernleistung.**

## Angst ist ein schlechter Lehrer

In geringen Dosen kann Angst aktivierend sein und zu Leistungssteigerungen führen. Meist aber wirkt sie sich fatal auf den Lernerfolg aus.

Schlafstörungen, innere Unruhe, Aggressivität, Konzentrationsschwächen und Lustlosigkeit, die bis zur Depression führen kann, sind deutliche Hinweise auf Schulangst. Körperliche Symptome sind oft die Folge: Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Magenprobleme bis hin zur Magersucht. In Extremfällen besteht sogar Suizidgefahr.

Nicht jeder Schüler ist gleich anfällig für Schulangst. Mädchen sind eher gefährdet als Burschen. Überdurchschnittlich oft ist sie bei Kindern alleinerziehender Eltern und in sozial niedrigeren Schichten zu beobachten.



# Lernen und Angst

## So besiegst du deine Angst:



- 1 Vermeide Vergleiche: Jeder hat individuelle Stärken und Schwächen. Sich an anderen zu orientieren, führt meist ins Leere.
- 2 Hinterfrage deine Erwartungen, denn ein zu hoher Leistungsdruck behindert das Lernen und fördert Versagensängste.
- 3 Positiv denken: So lange du mögliche Misserfolge im Kopf hast, verstärkst du die Angst und schwächst deine Leistung. Besser: „Ja, ich schaffe das!“
- 4 Relax! Manchmal lassen sich Ängste auch durch gezielte Entspannungsübungen (z. B. autogenes Training, Fantasiereisen) bekämpfen.
- 5 Profis beiziehen: Lassen sich Schulängste nicht beseitigen, kann die professionelle Hilfe eines Jugendpsychologen Erfolg bringen.

## Unser Tipp für Eltern

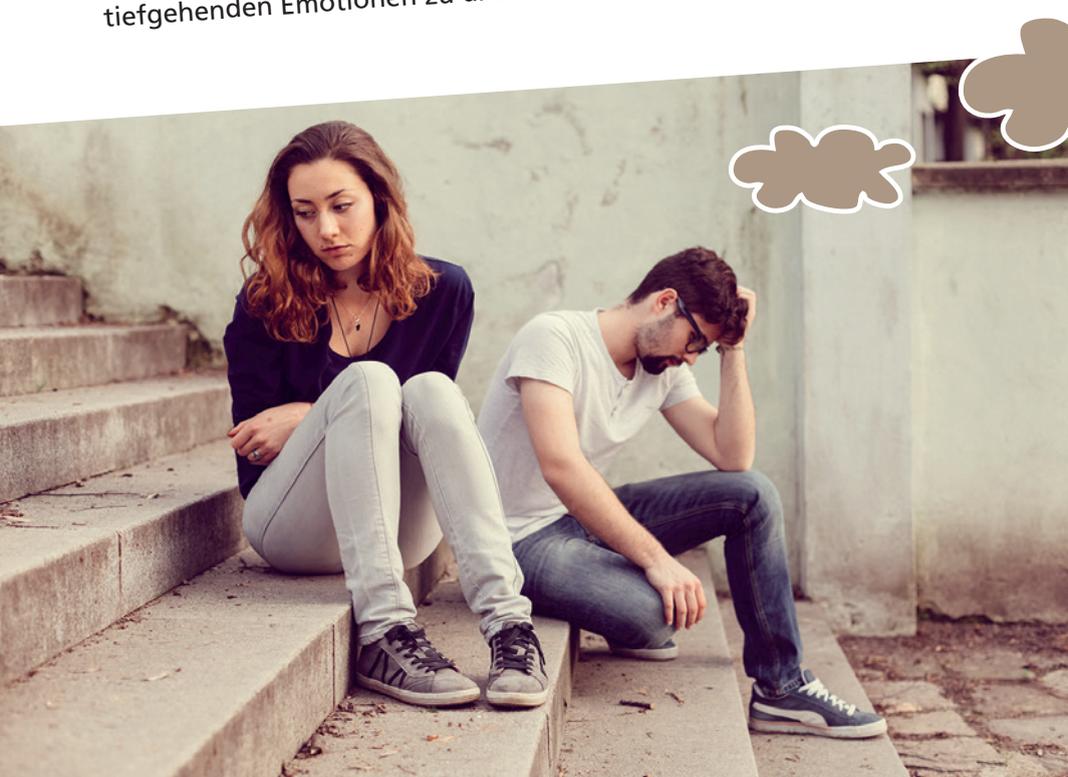
Wichtig ist, den Jugendlichen ernst zu nehmen und zu klären, wovor er sich tatsächlich fürchtet. Ist es persönliche Versagensangst, Furcht vor Strafe oder vielleicht die Blamage vor den Mitschülern?



**! Individuelle Risikofaktoren sind Introvertiertheit, Probleme im Umgang mit Gefühlen und fehlende soziale Fertigkeiten.**

## Lernkiller Liebeskummer

Verliebtsein und Liebeskummer nehmen massiven Einfluss auf die Lernleistung und den Lernerfolg junger Menschen. Stark empfundene und erwiderte Liebe kann Lernmotivation, Ausdauer und Interesse am Lernstoff stärken. Verliebtsein fördert zudem das Selbstvertrauen und stärkt die Kreativität. Liebeskummer hingegen blockiert vor allem die Konzentration und reduziert das Lerntempo. Wichtig ist, zwischen eher oberflächlichen Stimmungen und tiefgehenden Emotionen zu unterscheiden. Letztere beeinflussen das Lernen meist deutlich stärker, oft negativ.



Von Bedeutung ist auch, welchen Liebesstil ein junger Mensch in seinen frühkindlichen Erfahrungen erlebt hat. Ein leidenschaftlicher Liebesstil ist eher lernhemmend, ein freundschaftlich-pragmatischer eher stärkend. Bei Mädchen ist der Einfluss des Verliebtseins auf das Lernen oftmals positiver als bei Burschen.

# Lernen trotz Liebeskummer

## Den Liebeskummer bewältigen:



- 1 Sprich mit jemandem über deine Liebessituation, rede dir deinen Kummer von der Seele.
- 2 Triff dich mit Freunden. Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, um alte Freundschaften wieder aufleben zu lassen.
- 3 Entdecke alte Hobbys wieder: Vertreibe dir die Zeit mit Dingen, die du gern machst und gut kannst. Das stärkt dein Selbstvertrauen.
- 4 Probiere viel Neues aus: Das lässt dich deine Sorgen eine Zeit lang vergessen. Und wer weiß, was du dabei Tolles für dich entdeckst.
- 5 Und zu guter Letzt: Nicht allein zu Hause verkriechen.

## Unser Tipp für Eltern

Auf dem Weg zum Lernerfolg darf die emotionale Situation eines jungen Menschen nicht unberücksichtigt bleiben. Verliebtsein und der erste Liebeskummer werden dabei oft unterschätzt.



**Durchschnittlich erleben Jugendliche während der Schulzeit vier Mal die Phasen des Verliebtseins und des Liebeskummers.**

## Humor ist ein perfekter Lernturbo

Über den positiven Zusammenhang von Lernen und Lachen herrscht in der wissenschaftlichen Literatur Einigkeit. Studien zeigen, dass Humor eine Ventilfunktion zur Verminderung von Spannungen und zur Lösung von Energiestaus ausübt. Herzhaftes Lachen führt zu einer Entspannung der Muskeln und zu einer Reduktion negativer Stress-Effekte. Weiters bekämpft Humor Angst, verringert Müdigkeit und unterstützt das kreative Denken.



Gemeinsames Lachen stellt zudem eine emotionale Verbindung her und fördert ein positives Klassenklima. Drei bis vier Mal herzlich lachen in einer Schul-Unterrichtsstunde würde schon helfen, um eine deutliche Leistungssteigerung bei Schülerinnen und Schülern zu erzielen. Die Lernsituation würde entkrampft, die Aufmerksamkeit wiederhergestellt, der Lerninhalt besser im Gedächtnis bleiben.

# Lernen und Lachen

## „Nimms mit Humor“ Probiere folgende Tipps:



- 1 Humor ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist! Entscheide dich deshalb dafür, humorvollen Dingen mehr Platz in deinem Leben zu geben.
- 2 Schreib dir deine Lieblingswitze auf und erzähle sie weiter.
- 3 Führe ein Humortagebuch. Schreib alles auf, was dir an humorvollen Situationen in deinem Leben begegnet. Vergiss auch die kleinen Freuden nicht! Greife an nicht so guten Tagen auf deine Aufzeichnungen zurück.
- 4 Such dir Vorbilder, denen es leichtfällt, Stresssituationen mit Humor zu nehmen.
- 5 Spiele, tanze, lächle und hab Spaß so oft wie möglich!

## Unser Tipp für Eltern

Wenn es mit dem Lernen mal nicht so gut klappt, hilft das Motto „humorvoll statt vorwurfsvoll“. Das motiviert nicht nur den Nachwuchs zum Lernen, sondern stärkt zugleich die Eltern-Kind-Beziehung.



**!** Denn auch zu Hause gilt:  
Gemeinsames Lachen verbindet.

## Bitte nicht streiten!

Konflikte in der Familie, v.a. zwischen den Eltern, haben erheblichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Kinder und damit auf den Lernerfolg. Familienkonflikte bedeuten Stress und emotionale Probleme, selbst wenn man nicht aktiv am Streit beteiligt ist. Es kommt zu negativer Kommunikation und Demotivation. Insgesamt betrachtet ist das ein besorgniserregendes Negativszenario, das Schulerfolg schwierig macht. Gefragt sind Verständnis, Lob, Zukunftsorientierung und generell eine positive Fokussierung für das Kind. Die Trennung der Eltern kann eine Chance darstellen, birgt aber auch viele Gefahren.

Der Konflikt der Eltern untereinander ist für Jugendliche eine zumindest ebenso starke Belastung wie eigene Auseinandersetzungen mit den Eltern. Lernstörungen treten deutlich häufiger beim Zusammenleben mit einem Elternteil und dessen neuem Partner auf, mehr noch als bei alleinerziehenden Elternteilen.



# Lernen und Familie

## Wenn deine Eltern streiten...



- 1 Sprich das Problem direkt an – deinen Eltern ist womöglich nicht bewusst, dass ihr Streiten dich belastet.
- 2 Versuche herauszufinden, worüber gestritten wird. Vielleicht sind es nur kleine Alltagsprobleme, die die Stimmung zum Kippen bringen.
- 3 Sprich mit jemanden darüber: Ein Gespräch mit deinen Geschwistern, Freunden, Gleichgesinnten oder deinem Lehrer kann dir helfen Dampf abzulassen.
- 4 Wenn dir die Stimmung zu Hause mal unangenehm ist, lerne gemeinsam mit deinen Freunden in der Schule oder bei ihnen zu Hause.
- 5 Keine Schuldgefühle aufkommen lassen: Worüber auch immer deine Eltern sich streiten – es ist vermutlich nicht deine Schuld.

## Unser Tipp für Eltern

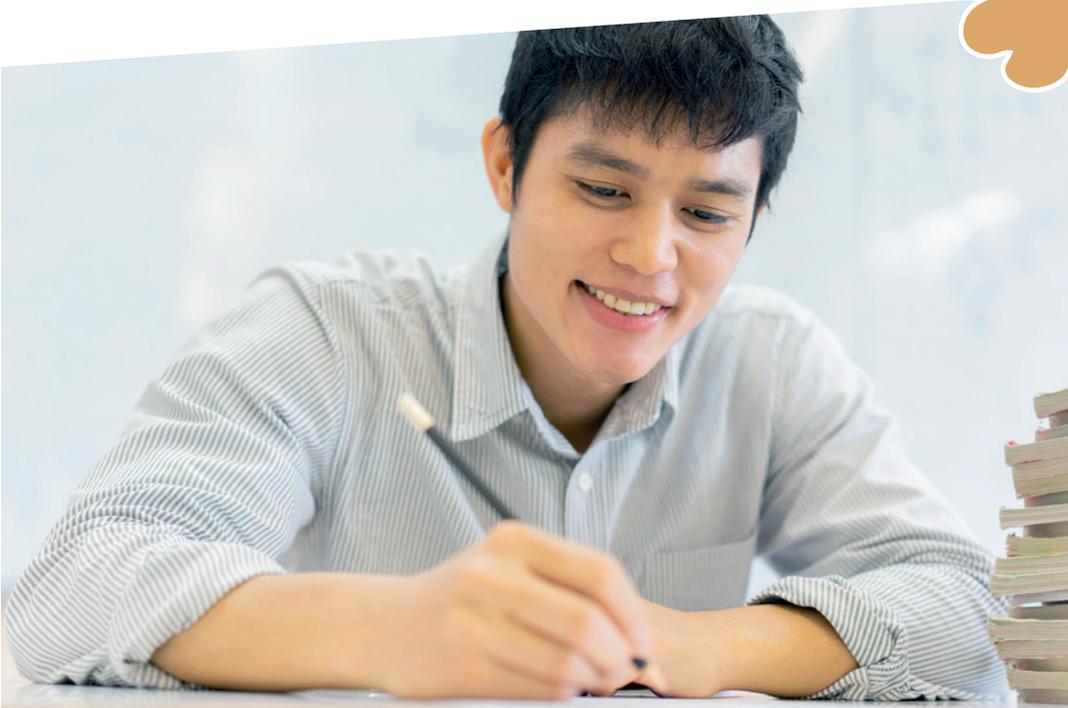
Bedenken Sie: Nicht nur (lautstarke) Auseinandersetzungen mit Ihrem Partner schaden Ihrem Kind. Auch latente, unausgesprochene Konflikte im Elternhaus erschweren die Konzentration .



**Viele Jugendliche finden in der Familie weder ausreichend Hilfe beim Lernen noch ideale Gesprächspartner.**

## Richtig lernen beginnt mit Vorbereitung

Angesichts der enormen Wissensmengen, die einem Schüler vermittelt werden, stellt sich die Frage: Wie kann ich all das optimal und sinnvoll lernen? Jeder kann – wenn er seine Fähigkeiten gut einsetzt – bessere Voraussetzungen für alle geistigen Leistungen schaffen. Das umfasst Gedächtnis und Lernfähigkeit ebenso wie Konzentration und Kreativität. Man muss sich das Gehirn vorstellen wie einen Muskel: Je mehr er genutzt wird, umso leistungsfähiger ist er. Dabei spielt nicht nur das, was gelernt wird, eine Rolle, sondern vor allem das Wie.



Auch die Körperhaltung ist beim Lernen entscheidend: Wer schlapp im Sessel liegt, wird kaum effizient arbeiten. Aufrechtes Sitzen fördert die Konzentration und Lernbereitschaft. Der Arbeitsplatz sollte immer der gleiche sein und nicht vom Lernen ablenken.

# Lernen und zwar richtig

## So lernst du nachhaltig:



- 1 Teile den Lernstoff in kleine, überschaubare Portionen auf und mache alle 30-40 Minuten eine Pause, die du zum Entspannen nützt.
- 2 Wechsle unterschiedliche Inhalte und Tätigkeiten ab – das steigert die Aufmerksamkeit.
- 3 Aufwärmphase: Beginne mit leichtem Lernstoff und arbeite dich langsam zum schwierigeren vor.
- 4 Lerne ähnliche Inhalte zeitlich getrennt, damit es zu keiner Vermischung kommt.
- 5 Besonders wichtig ist es, den Lernstoff ausreichend zu wiederholen, am besten vor dem Schlafengehen.

## Unser Tipp für Eltern

Unterstützen Sie Ihr Kind beim Lernen, indem Sie ihm einen leckeren Obstteller oder ein Glas frisch gepressten Orangensaft bringen.



**Lernen in der Gruppe kann die Motivation steigern. Wer regelmäßig und in der Gruppe lernt, ist schneller und besser. Denn was man mit anderen bespricht, sitzt wirklich.**

## Was das Lernen kurzfristig erleichtert

So gut wie jeder kennt das Dilemma: Eine wichtige Deadline steht an und eigentlich müsste man lernen, aber man kann sich einfach nicht konzentrieren. Und wie oft hat man für eine Prüfung stundenlang gelernt, nur um am Ende trotzdem keine gute Note zu erreichen? Mit diesen Problemen bist du definitiv nicht allein. Aber die gute Nachricht ist: Mit ein paar Tipps und Tricks kannst du deine Konzentrationsfähigkeit deutlich steigern und bei deinen nächsten Prüfungen bessere Lernerfolge erzielen.

Untersuchungen zeigen, dass die Konzentrationsspanne von jungen Kindern eher gering ist. Diese beträgt bei 5-10-jährigen meist nur 15-20 Minuten, während ältere Kinder eine weitaus ausgeprägtere Konzentrationsphase von ca. 45 Minuten aufweisen.



# Lernen und Konzentration

## Wie du mit kleinen Tricks kurzfristig deine Konzentration steigern kannst:

- 1 Durch die Zunahme von Kohlenstoffdioxid in der Luft, das beim Ausatmen produziert wird, wird der Körper müde. Abhilfe schafft hier regelmäßiges Lüften.
- 2 Auch wer stundenlang in der gleichen Position verharrt, wird müde. Während des Lernens solltest du also öfter aufstehen oder kurze Fitnessübungen machen.
- 3 Für gute Leistungen braucht unser Gehirn Nahrung. Zwischendurch also gerne eine Snackpause einlegen.
- 4 Kaugummi kauen hat erwiesenermaßen einen positiven Effekt auf die geistige Leistung.
- 5 Integriere Konzentrationsübungen in deinen Lernalltag. Beispielsweise kannst du das Alphabet rückwärts aufsagen.



## Unser Tipp für Eltern

Konzentration ist eine Eigenschaft, die Kinder erst erlernen müssen. Deshalb gilt: Das Kind auf keinen Fall unter Druck setzen und ihm genügend Denkpausen gönnen.



**Das Wechselspiel von Lerneinheiten und Pausen spielt in Sachen Konzentration eine wichtige Rolle.**

## Lernen in schwierigen Zeiten

Die schwierige Zeit des coronabedingten Distance Learnings hatte bei vielen Schülerinnen und Schülern problematische Auswirkungen auf Leistung und Lernmotivation, wie eine LernQuadrat-Studie zeigte. Das soziale Klassengefüge geriet ebenso durcheinander wie der geregelte Tagesablauf, persönlicher Dialog und individuelles Feedback entfielen größtenteils und der Lernfortschritt konnte nicht immer ausreichend gemessen werden. Verstärkt wurden auch die Ablenkungsgefahr durch die sozialen Medien und der Mangel an Verständnis für den Nutzen des Lernstoffes im Alltag.



Schwierigkeiten lassen sich nicht mit Druck lösen. Besonders in schwierigen Zeiten ist es wichtig, Schülerinnen und Schülern Vertrauen zu schenken und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Mit der richtigen Einstellung und einigen guten Tipps wird es am Ende heißen: „Ja, wir schaffen das!“

# Distance Learning

## Tipps fürs Distance Learning

- 1 Schaffe mit deinen Eltern gemeinsam einen Wochenplan, an den sich alle halten. Dieser hilft dir, dich zu orientieren und Struktur in deinen Tagesablauf zu bringen.
- 2 Such dir zum Lernen einen Platz, an dem du nicht von Geräuschen oder anderen Personen abgelenkt wirst.
- 3 Du bist nicht allein – auch nicht in Zeiten des Distance Learnings. Willst du Sicherheit gewinnen, dann lass dich von deinen Eltern oder Geschwistern abprüfen.
- 4 Achte auf Abwechslung beim Lernen. Lerne ähnliche Fächer (z. B. Sprachen) nicht direkt hintereinander.
- 5 Make zwischen deinen Lerneinheiten genügend Pausen und genieße deine lernfreien Phasen ausgiebig, um so Kraft für deinen nächsten Lerntag zu sammeln.



## Unser Tipp für Eltern

Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Lern-, Pausen- und Schlafzeiten gibt Halt und Sicherheit, fördert die Selbstorganisation des Kindes und trägt zu einem effizienten Lernen bei.



**! Eine digitale Lerngruppe mit Freunden sorgt für mehr Freude am Lernen.**

**Wir freuen uns auf euch!**

Wie lernt man am leichtesten und erfolgreichsten? Welcher Weg führt mit größtmöglicher Sicherheit zu guten Noten? Diese Fragen sind so alt wie die Schule selbst. Auf die Suche nach der richtigen Antwort haben sich im Laufe der Zeit tausende Wissenschaftler gemacht und unzählige Studien veröffentlicht.

Die wichtigsten Erkenntnisse und Tipps sind in dieser Broschüre zusammengefasst.



**Bildungsmanagement GmbH**  
**Mariahilfer Straße 103, 1060 Wien**  
**Tel. 0810 – 810 308**  
**[www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at)**