

NOCH

92
TAGE

17
STUNDEN

38
MINUTEN

56
SEKUNDEN

BIS ZUR MATURA

START

STOP

Experten-Tipp 1:
Früh genug mit Lernen
beginnen

Wir haben mit einem
Lernexperten
gesprächen ...

Herr Kerbage, wie sieht ein guter Zeitplan für das Lernen auf die Matura aus?

Ich denke, dass drei Punkte zentral sind: Erstens sollte man früh genug beginnen. Das bedeutet in der Regel mindestens drei Monate vor der entsprechenden Prüfung. Viele brauchen zwar den Zeitdruck um effizient lernen zu können, man lernt jedoch entspannter, wenn man früh beginnt: Zeit zum Repetieren, Stoff festigen, einplanen.

Zweitens: Lerne pro Tag verschiedene Fächer: Wenn man morgens eine Fremdsprache vertieft, dann sollte man am Nachmittag naturwissenschaftliche Fächer wie Mathematik oder Chemie lernen.

Drittens ist es wichtig, konstant dranzubleiben: Eine Stunde morgens und eine Stunde am späteren Nachmittag zu üben und dies täglich, ist besser als zweimal pro Woche sechs Stunden durchzupauken.

Wie lange empfehlen Sie pro Tag zu lernen?

Wichtiger als die Stundenanzahl erachte ich es, fokussiert zu lernen. So sollte beispielsweise das Handy auf lautlos und ausser Sichtweite sein. Falls man einen Lernplan in Form eines Wochenplans erstellt hat, empfehle ich, sich an diesen zu halten, sobald man sein Arbeitstempo gefunden hat. Ansonsten muss man den Plan entsprechend ändern.



Der Lernexperte im Gespräch

Laurent Kerbage ist Gründer und Mitinhaber von www.tutorat.ch. Er berät Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die effizienter lernen möchten.

Tel. +41 44 500 26 64
lernen@tutorat.ch
www.tutorat.ch



Experten-Tipp 2: Täglich verschiedene Fächer lernen

Lernt man besser alleine oder in Gruppen?

Viele lernen gut in Gruppen. Der Vorteil dabei ist, dass das Thema von verschiedenen Seiten her beleuchtet wird und man von den Fragen und Antworten der anderen Schüler lernen kann. Bevor man in der Gruppe lernt, ist es aber wichtig, dass man den Lernstoff in groben Zügen begriffen hat. Sonst versteht man in der Diskussion zu wenig.

Bringt es etwas, unmittelbar vor den Prüfungen das Kurzzeitgedächtnis möglichst zu füllen, beispielsweise indem man sich die Nacht mit Lernen um die Ohren schlägt?

Das hässliche, aber zutreffende Wort dafür ist Bulimielernen. Klar habe auch ich oft so gelernt: allen Lernstoff am Abend vorher rein und an der Prüfung dann raus ... das Problem dabei ist, dass man am Prüfungstag durch die kurze Nacht matt und müde sein kann. Wenn die Zeit sehr knapp ist, empfehlen wir jeweils lieber den «Mut zur Lücke». Das heisst, dass man sich auf ein paar Themen fokussiert und diese gut lernt und die anderen nur überfliegt. Besser ist es natürlich, wenn man genug früh anfängt zu lernen. Falls man sich einen Lernplan macht, ist weniger hier oft mehr: denn dann kann man die vorgenommenen Lernzeiten auch einhalten.

Sollte man während der Prüfungstage noch lernen?

Die meisten Schüler haben nicht die Nerven, während der Prüfungstage nichts mehr zu lernen. Grundlegendes sollte dann jedoch sitzen.

Wie wichtig sind Schlaf und Ernährung während des Lernens?

Während des Schlafens festigt sich das Gelernte. Ein nüchternes Hirn merkt sich Lernstoff übrigens besser als ein angetrunkenes. Zur Ernährung: Der Körper braucht zum Verdauen Energie, die dann für Denkprozesse fehlt. Also lieber vor der Prüfung etwas Leichtes essen.

Wissenschaftlich gesehen ist der Blutzucker-Höchststand nach circa 30 Minuten nach Einnahme von Traubenzucker erreicht. Da das Hirn auf Traubenzucker «läuft» kann man sich dies zunutze machen, indem man sich rund 30 Minuten vor der Prüfung ein paar Traubenzucker (z. B. Dextro Energy) gönnt.

Soll ich in der heissen Lernphase mein «normales Leben» möglichst noch weiterführen oder alles dem Lernen unterordnen?

Wir empfehlen hier nicht das eine oder das andere. Sicher soll der Fokus in der heissen Lernphase auf dem Lernen sein. Idealerweise bringt man jedoch beides unter einen Hut. Wichtig ist genug Bewegung. Oft vergessen wir, dass wir neben dem Kopf noch einen Körper haben. Falls man diesen zu wenig bewegt, kann man unruhig und unausgeglichen werden.

Was sollte man vermeiden, um möglichst erfolgreich zu lernen?

Schlafmangel, sich keine Zeit für einen Lernplan zu nehmen, sich nicht mehr mit Freunden zu treffen, sich weniger als sonst zu bewegen, fett und schwer zu essen und natürlich sich zu wenig mit dem Lernstoff zu beschäftigen.



Experten-Tipp 3: Konstant dranbleiben

Kennen Sie einen guten Motivationstrick, um überhaupt täglich bei Zeiten mit dem Lernen zu starten?

Mache dir klar, wofür du lernst! In diesem Fall ist es, die Matura zu bestehen und anschliessend deine Ziele im Leben zu verfolgen. Schreibe dir zudem auf, worauf du dich nach der Matura freust, und stell dir die Situation bildlich vor. Bist du in einem Motivationstief, dann lies dir diese Liste durch im Wissen, dass der Weg dorthin über die erfolgreich abgeschlossene Matura führt.