



Newsletter März 2011 zum Thema Leichter Lernen

Lernstress

In den letzten Wochen häuften sich Anfragen bei uns zum Umgang mit Lernstress. Betroffen sind Schüler und Schülerinnen 9. und 10. Klassen, bei denen das Zwischenzeugnis Bestandteil der Bewerbung ist und in diesem Jahr vor allem die Abiturientinnen und Abiturienten, des letzten G9-Jahrgangs. Sie haben einen früheren Abiturtermin, denn zum „offiziellen“ Termin schreibt ja der erste G8-Jahrgang, an der Stoffmenge hat sich aber nichts geändert. Was hilft in solchen Phasen?

Zeitplanung erstellen – so geht’s:

- Rechtzeitig (!) einen Überblick über den Lernstoff erstellen
- Den Stoff in überschaubare Portionen (Themen/Kapitel) einteilen
- Abschätzen, wie lange man für jedes Thema/Kapitel braucht
- Ausreichend Zeit für Wiederholungen und Pausen einplanen
- Zeit entsprechend der täglich möglichen Arbeitszeit aufteilen und in einen Kalender eintragen
- Zeitplan regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls anpassen

Körperliche Verfassung ist von hoher Bedeutung

Eine Studie, an der der Erlanger Psychologe Siegfried Lehl beteiligt war, zeigt, dass die geistigen Leistungen viel stärker mit der körperlichen Verfassung verknüpft sind, als viele Menschen glauben. Vier Faktoren sind dafür wichtig:

Ein Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten (Vollkorn, Obst und Joghurt, Haferflocken, Müsli – möglichst zuckerfrei), eine ausgewogene Ernährung über den Tag mit Zwischenmahlzeiten, ausreichend Wasser und zuckerfreie Getränke - lange bevor der Durst kommt und vor allem Bewegung. Gerade Flüssigkeit und Bewegung sind nach dieser Studie direkt während der Lernphasen nötig! Mit Bewegung ist nicht Sport gemeint, sondern automatisierte Bewegungen wie z.B. Notizen machen, Unterstreichen, Herumlafen, Wippen, sogar Kaugummikauen kann förderlich sein. Ohne solche Tätigkeiten geht unser Gehirn in einen Erholungsmodus und die Konzentration kann meist nur für 10 bis 20 Minuten aufrecht erhalten werden. Mit solchen automatisierten Bewegungen ist konzentriertes Arbeiten bis zu 90 Minuten möglich.

Eine ausführliche Beschreibung der Studie, die weitere Faktoren zur mentalen Fitness aus Sicht der Unterrichtsgestaltung durch Lehrer enthält, finden Sie in [Gehirn & Geist, 3/2011](#)

Weitere Tipps

- Ausreichend Schlaf und Pausen
- Alle Sinne beim Lernen nutzen – nicht nur lesen
- Beim Wiederholen darauf achten, dass der Stoff auch abgerufen, nicht erneut aufgenommen wird
- Lerntechniken (Loci-Technik, Schlüsselworttechnik usw.) nutzen
- Auf eine angenehme Atmosphäre beim Lernen achten
- Überblick verschaffen, bevor Details gelernt werden
- Realistische Ziele setzen und sich diese immer wieder vergegenwärtigen

Mehr zum Thema erfahren Sie u.a. in unserer Abendveranstaltung „Lernen – leichter mit NLP“ im April 2011

Aktuelle Termine, Seminare und Ausbildungen

Ziele definieren und erreichen (2-Tages-Seminar)

Wohl geformte und ökologische Ziele machen eine Zielerreichung nicht nur sicherer, sondern den Weg dorthin auch schneller und leichter. Überlassen Sie Zielerreichung nicht dem Zufall, sondern steuern Sie diese bewusst und motiviert.

Vom 9.-10. April in Nürnberg. Mehr: www.jonathan-training.de/ziele.html

NLP-Frühlings-Basisseminar

Im April findet unser NLP-Frühlings-Basisseminar statt. Es führt in 6 Tagen in die grundlegenden Techniken des NLP ein. Die Auswahl der Themen und NLP-Formate ist business-orientiert. NLP pur und intensiv – zur sofortigen Anwendung im privaten und beruflichen Alltag. Das Basisseminar umfasst die Seminare Beziehungen gestalten, Ziele definieren und erreichen und Ressourcenmanagement. Flexible Termine sind ebenso möglich, wie der Einstieg in die Practitioner-Ausbildung Ende April. Mehr: www.jonathan-training.de/nlp.html

Abendveranstaltung: Lernen – leichter mit NLP

Sie möchten selbst leichter und entspannter lernen? Sie möchten Kinder beim Lernen unterstützen? Wir stellen Ihnen Methoden aus dem NLP vor, mit denen Sie Motivation und Konzentration steigern, effektive Lern-Strategien entwickeln und Stress reduzieren.

Am 14. April 2011, 19.30 - ca. 21.30 Uhr. Mehr: www.jonathan-training.de/minis.html

Abendveranstaltung: Motivation – Fast wie von selbst

Gibt es ein Geheimrezept zur Motivation? Können wir andere motivieren? Was sagt die Neurowissenschaft zum Thema Motivation? Wir beleuchten und diskutieren das Thema Motivation von ganz verschiedenen Seiten.

Am 21. April 2011, 19.30 - ca. 21.30 Uhr. Mehr: www.jonathan-training.de/minis.html

Workshop Lernen

Neben bewährten Methoden sich Details und komplexe Themen ganz einfach zu merken, geht es um den eigenen Lernstil und die Verbesserung des Gedächtnisses. Die Erkenntnisse der Gehirnforschung ermöglichen Ihnen ein effizientes Lernen – entspannt und gelassen. An vielen Beispielen üben Sie ganz konkret. Am zweiten Tag können Sie in weiteren Übungen Ihre eigenen Themen unter erfahrener Anleitung bearbeiten und sich so einen hohen Praxistransfer sichern. Für SchülerInnen, StudentInnen und alle Menschen, die Lernen wollen oder müssen.

Vom 28.-29. Mai 2011. Mehr: www.jonathan-training.de/wslernen.html

Literaturtipp

Lehrl, Siegfried (2005): Mentales Erfolgstraining. Wissen und programmierte Übungen für ein besseres Gehirn. Belenus

???

Welche Aussagen zu Traubenzucker sind richtig und welche falsch?

- Traubenzucker bringt langfristig Energie
- Traubenzucker ist ein hochkomplexes Kohlenhydrat
- Traubenzucker ist ein Freund des Arbeitsgedächtnisses

Die richtige Lösung finden Sie bei www.jonathan-training.de unter Aktuelles | Newsletter März 2011

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück“

Benjamin Britten

Sie haben der Übersendung unseres Newsletters zugestimmt – vielen Dank!

Newsletter abbestellen unter www.jonathan-training.de/nl.html

Informationen – Fragen – Anmeldungen – Kontakt – Wünsche – Anregungen – Feedback

Wir freuen uns auf Kontakt mit Ihnen:

www.jonathan-training.de

Tel. 09175 999 020

info@jonathan-training.de