

Lern-Guide – damit Lernen leichter wird



Dein Gehirn will verstehen, nicht nur auswendig lernen. Es liebt Neugier, Wiederholung, Bewegung und vor allem eins: Sinn.

Aber: Wenn du es überforderst oder langweilst, schaltet es ab. Deshalb: Mach's deinem Gehirn leicht – mit den richtigen Techniken.

Inhalt

Willkommen im Lern-Guide – du bist großartig!.....	2
Verteiltes Lernen	3
Wiederholungs-Rituale	4
Lerne im richtigen Moment – dein Unterbewusstsein macht mit	5
Lerntypen? Oder besser: Lernwege!	6
4MAT: Verschiedene Typen im Unterricht.....	7
Lernen beginnt im Kopf – auf allen Ebenen	8
Motivation statt Frust.....	9
Begeisterung macht schlau – wie Dopamin boosten kann	10
Wenn Affen im Kopf toben: WAHL-Methode	11
Gib deinem Gehirn einen Namen.....	12
Verschachteltes Üben: Ja, das darf anstrengend sein!.....	13
Rollenspiel statt Langeweile.....	14
Karteikarten 2.0.....	15
Nutze Mini-Testfragen – auch ohne Lehrer	16
Nutze „Gedächtnispaläste“	17
Setz dir kleine Ziele – und feiere sie	18
Lernbuddy suchen.....	19
Lernposter oder Lernheft gestalten	20
Gehirn braucht Energie	21
Wenn alles schwerfällt: Lernblockaden erkennen und lösen	22
Was tun, wenn du gar nicht mehr willst?	23

Willkommen im Lern-Guide – du bist großartig!

Dass du diesen Guide in den Händen hältst, ist kein Zufall.

Du willst **besser lernen, dich selbst verstehen, dein Potenzial entfalten** – und allein das ist schon ein riesiger Schritt. Dafür darfst du dich jetzt mal kurz feiern. 🥳

Denn weißt du was?

Du hast ein unglaubliches Gehirn.

Es besteht aus rund **86 Milliarden Nervenzellen**, die täglich über **100.000 Gedanken** verarbeiten. Es kann Sprachen lernen, Gefühle regulieren, sich Dinge vorstellen, Erinnerungen abspeichern und komplett neue Ideen erschaffen – aus dem Nichts. Und trotzdem nutzen die meisten Menschen davon nur **etwa 2 % bewusst**.



Schon bei **10 % aktiver Nutzung** wärst du laut Wissenschaft ein echtes Genie.

Das bedeutet nicht, dass du „nicht schlau genug“ bist – im Gegenteil.

Es bedeutet: **In dir steckt viel mehr, als du gerade denkst.**

Dieser Lern-Guide hilft dir dabei, dein Gehirn **besser zu verstehen, schlauer zu nutzen und leichter zu lernen**. Ohne stures Pauken. Ohne ständigen Druck. Dafür mit Freude, Neugier, Struktur und ganz viel Selbstvertrauen.

Du brauchst nicht perfekt sein.

Du brauchst nur den ersten Schritt machen.

Den hast du gerade getan. Und das ist ziemlich großartig.

Verteiltes Lernen

Viele lernen alles kurz vor der Arbeit – und vergessen es danach wieder. Das ist ganz normal – aber **nicht effektiv**. Besser:

Statt einmal 3 Stunden lieber 4x 30 Minuten über mehrere Tage. Das speichert sich **viel tiefer** im Gehirn ein. **So könnte dein Wiederholungsplan aussehen:**

- Tag 1: Lernen
- Tag 3: Erste Wiederholung
- Tag 7: Zweite Wiederholung
- Tag 14: Letzter Check

Und wichtig: **nicht nur lesen**, sondern **aus dem Gedächtnis abrufen** – das nennt man den **Test-Effekt**. Beispiel: Decke die Lösungen ab und frage dich selbst ab. Oder mach ein Mini-Quiz.



Wiederholungs-Rituale

Mach Wiederholung zur Gewohnheit:

- Immer **Sonntag Abend = Wiederhol-Zeit**
- Immer **vor dem Schlafen 3 Karteikarten durchsehen**
- Immer **1x pro Woche Thema der Vorwoche erklären**

Rituale helfen, dranzubleiben – auch wenn du keine Lust hast.



Lerne im richtigen Moment – dein Unterbewusstsein macht mit

Dein Gehirn ist nicht den ganzen Tag gleich wach und aufnahmefähig. Es gibt zwei ganz besondere Zeitfenster, in denen du Lerninhalte besonders **tief verankern** kannst – **ohne Stress, ohne Druck**:

- **Morgens direkt nach dem Aufwachen** (z. B. auf Toilette, noch im Schlafanzug)
- **Abends direkt vor dem Einschlafen** (z. B. im Bett, nach dem Zähneputzen)

In diesen Momenten ist dein **bewusstes Denken noch nicht oder nicht mehr aktiv** – dein Gehirn ist wie ein Schwamm. Das, womit du dich dann beschäftigst, rutscht besonders leicht **vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein** – genau dorthin, wo das Gelernte langfristig gespeichert wird. Und das Beste: **Du musst nicht aktiv lernen!** Schon das reicht:

- einen Text locker **durchlesen**
- einen Lernzettel **überfliegen**
- eine Vokabelliste **leise mitsprechen oder anhören**
- eine Karteikarte **kurz anschauen**
- oder dir einfach **dein Lernposter über's Bett hängen**

Mach das **entspannt** – nicht unter Druck. Denn: Wenn du ruhig bist, ist dein Gehirn besonders aufnahmebereit. Stress blockiert, Entspannung öffnet. Also: Kein Muss, kein „Ich muss jetzt noch lernen“ – sondern eher wie ein sanftes „Ich gebe meinem Gehirn nochmal eine Idee mit auf den Weg“. Du wirst staunen, was hängen bleibt.



Lerntypen? Oder besser: Lernwege!

Viele sagen: „Ich bin ein visueller Lerner“ – aber das ist eher **ein Mythos**.

Wissenschaftlich ist nicht bewiesen, dass ein einzelner Lerntyp hilft.

Besser: **Nutze mehrere Wege**, je nach Thema.

Kombiniere:

- **Visuelle Infos:** Mindmaps, Farben, Skizzen
- **Auditive Reize:** Lern-Audios, laut lesen, erklären
- **Kinästhetische Bewegung:** Lernkarten beim Gehen, Dinge anfassen
- **Olfaktorisch/Gustatorisch:** Seltener fürs Lernen – aber: Lerne z. B. mit einem bestimmten Duft, den du später wieder einsetzen kannst (Anker-Effekt)

Das nennt man **VAKOG-Modell**. Nutze möglichst **viele Zugänge gleichzeitig** – so entstehen **mehr Verbindungen im Gehirn**, und das Gelernte bleibt besser haften.



4MAT: Verschiedene Typen im Unterricht

Nach dem 4MAT-Modell gibt es vier Arten zu denken – je nachdem, was einen motiviert:

Typ	Fragestellung	Lernbedarf
Warum-Typ	„Warum soll ich das lernen?“	Du brauchst Sinn, Zusammenhänge, große Fragen.
Was-Typ	„Was ist das genau?“	Du liebst Fakten, Klarheit, Strukturen.
Wie-Typ	„Wie funktioniert das?“	Du brauchst Übungen, Anwendung, Praxis.
Was-wäre-wenn-Typ	„Was kann man daraus machen?“	Du willst weiterdenken, experimentieren, neu kombinieren.

Tipp: Finde heraus, was dir am meisten fehlt – und **hol dir diesen Zugang extra rein**, z. B. durch Videos, Recherchen, Beispiele oder Gespräche.



Lernen beginnt im Kopf – auf allen Ebenen

Lernen ist mehr als „Sachen im Kopf behalten“. Diese **Lernebenen** zeigen, was wirklich mitschwingt:

Ebene	Beispiel
Umgebung	„Ich hasse meinen Schreibtisch.“ → Schaffe dir einen Ort, wo du dich wohlfühlst.
Verhalten	„Ich procrastiniere ständig.“ → Plane feste Lernzeiten.
Fähigkeiten	„Ich weiß nicht, wie ich Texte verstehe.“ → Lernstrategien! Markieren, Mindmap, Zusammenfassen.
Glaubenssätze	„Ich bin halt schlecht in Mathe.“ → Überzeugungen kann man ändern!
Identität	„Ich bin einfach kein Lerner.“ → Stopp. Du bist lernfähig. Immer. Jederzeit.

Je höher die Ebene, desto **tiefer wirkt die Veränderung**. Fang also nicht nur beim Lernort an – sondern **verändere, was du über dich denkst**.



Motivation statt Frust

Viele verlieren den Mut, weil sie nur noch sehen, was nicht klappt.

Aber: Dein Gehirn merkt sich, worauf du dich **konzentrierst**.

Wenn du nur Fehler und Misserfolge wahrnimmst – bleibt genau das hängen.

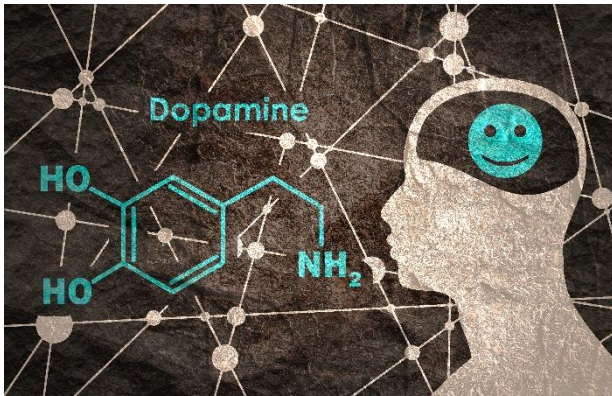
Was tun?

- Erkenne jeden noch so kleinen Erfolg an
- Schreib dir auf, was geklappt hat
- Stell dir vor, wie du es **schaffst**, nicht wie du scheiterst
- Sag dir selbst: „Ich wachse mit jeder Herausforderung.“

Gute Gedanken machen dein Gehirn stark.



Begeisterung macht schlau – wie Dopamin boosten kann



Wusstest du, dass dein Gehirn beim Lernen kleine Belohnungen verteilt? Immer dann, wenn du **Neugier spürst, etwas verstehst oder stolz auf dich bist**, schüttet dein Gehirn einen Botenstoff aus:

Dopamin – auch bekannt als der **Glücks- und Lernverstärker**.

Warum ist das so wichtig? Dopamin sorgt dafür, dass dein Gehirn **aufmerksam** bleibt, **schneller** speichert, **länger** dranbleibt und dich **gut fühlst**, wenn du etwas gelernt hast.

Kurz gesagt: **Begeisterung ist wie Dünger fürs Gehirn.**

So bringst du Dopamin ins Spiel:

- **Such dir etwas, das dich interessiert** – auch wenn's nur ein kleiner Teil vom Thema ist.
- **Mach dir das Lernen schön:** Mit Musik, Farben, Bewegung oder an der frischen Luft.
- **Setz dir kleine Ziele** – und freu dich über jeden Schritt.
- **Feier deine Erfolge** – auch wenn sie noch so klein sind.
- **Nutze Humor, Spiele oder eigene Geschichten**, um den Stoff spannend zu machen.

Vorsicht, Dopamin-Falle: Was TikTok & Co. mit deinem Lern-Gehirn machen.

Dopamin ist super fürs Lernen – **wenn du es bewusst nutzt**. Aber: Plattformen wie **Instagram, TikTok oder YouTube Shorts** feuern dir ständig kleine Dopamin-Schübe ins Gehirn. Scrollst du 20 Minuten durch Reels oder Clips, verbraucht dein Gehirn jede Menge davon – **ohne dass du wirklich etwas lernst oder aufbaust**.

Das Problem? Wenn du danach lernen willst, **fühlt sich der Lernstoff langweilig** an – nicht, weil er es ist, sondern weil dein Gehirn schon im Highspeed-Modus war. Es will dann weiter „schnelle Belohnung“ – und nicht logisch denken oder Vokabeln pauken.

Was hilft?

- **Dopamin nicht verschwenden, sondern bewusst einsetzen**
- Vor dem Lernen: **kein Scrollen – lieber Musik, Spaziergang oder kurz bewegen**
- Mach dein Lernen selbst dopaminestark: **kleine Ziele, Spaß, Farben, Bewegung, Belohnungen**

Dopamin ist nicht unendlich. Je sinnvoller du damit umgehst, desto besser funktioniert dein Gehirn. Nicht gegen dich – sondern **für dich**.

Wenn Affen im Kopf toben: WAHL-Methode

Kennst du diese Gedanken beim Lernen?

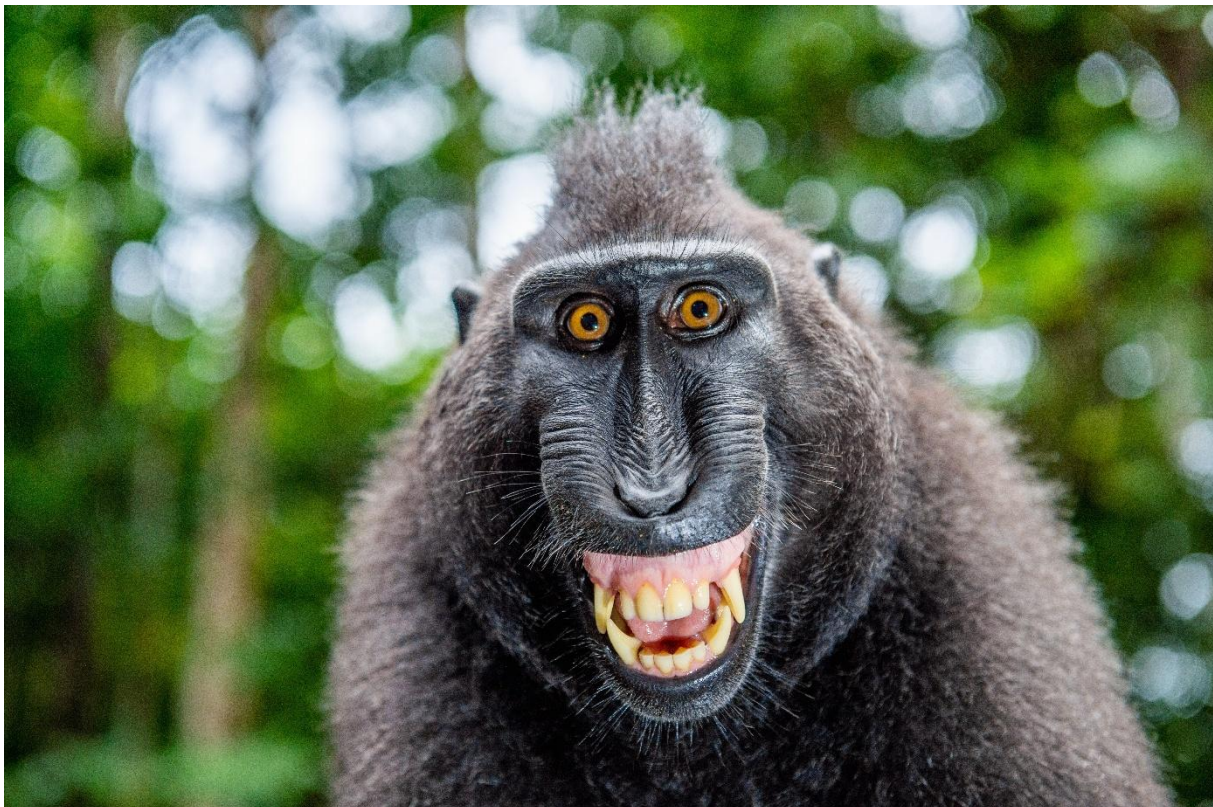
- „Ich kann das nicht!“
- „Das ist zu schwer.“
- „Ich hab keinen Bock.“
- „Ich bin dumm.“

Das sind die **„Affen“ in deinem Kopf** – Gedanken oder Gefühle, die dich blockieren.

Was du tun kannst? Nutze die **WAHL-Methode**:

- **Wahrnehmen:** „Ich merke: AHA, da ist gerade der Frust-Affe.“
- **Annehmen:** „Okay, das ist PK! Das Gefühl ist da. Ich darf das so fühlen.“
- **Hier und Jetzt:** „Ich atme tief ein und bin wieder da. Ich bin im HIER und JETZT“
- **Loslassen:** „Ich lasse den Gedanken weiterziehen. Ich mach weiter. Ich lasse los.“ (...und schüttele es ab, oder streicht das aus deinen Energiesystem raus – was für dich funktioniert)

Extra-Tipp: Gebe dem Affen einen Namen. Sag: „Hey Frust-Fred, ich merke, dass du da bist. Du darfst da sein. Aber ich lerne jetzt trotzdem.“



Gib deinem Gehirn einen Namen

Stell dir vor, dein Gehirn wäre nicht einfach nur ein grauer Klumpen im Kopf, sondern **ein echter Charakter**. Vielleicht ein schlauer Helfer. Vielleicht ein witziger Begleiter. Vielleicht ein Superheld mit Konzentrationskräften. Wenn du deinem Gehirn **einen eigenen Namen gibst**, passiert etwas Spannendes: Du fängst an, es **bewusster wahrzunehmen, liebevoller zu behandeln** – und sogar **besser mit ihm zu arbeiten**.

Warum funktioniert das?

- Du schaffst Abstand zu Gedanken wie „Ich bin zu blöd“ – und denkst eher: „Hm, mein Gehirn braucht gerade eine Pause.“
- Du lernst, **achtsamer** mit dir selbst umzugehen.
- Du förderst den Dialog zwischen dir und deinem Denken.

Wie geht das?

Gib ihm einen Namen und sprich dann mit deinem Gehirn wie mit einem Teamkollegen:

1. „Hey Einstein, was brauchst du heute?“
2. „Professor Denkfix, bitte sortier das mal für mich.“
3. „Newton, Zeit zum Aufwachen – wir starten jetzt.“

Wann hilft das?

- Wenn du **gestresst bist**.
- Wenn du **aufschieben willst**.
- Wenn du **an dir zweifelst**.
- Wenn du **Freude am Lernen** zurückholen willst.

Du und dein Gehirn – ihr seid ein Team. Und Teams wachsen zusammen.



Verschachteltes Üben: Ja, das darf anstrengend sein!

Immer denselben Aufgabentyp üben fühlt sich gut an – bringt aber **wenig**.

Besser: Verschiedene Aufgaben **mischen**! Das nennt sich *wünschenswerte Erschwernis* – fühlt sich schwerer an, wirkt aber stärker.

Beispiel

Statt 10x die gleiche Matheaufgabe → lieber eine bunte Mischung:

Dreisatz – Prozentrechnung – Textaufgabe – Diagramm

Das zwingt dein Gehirn, immer wieder neu zu denken – und genau das ist gut!



Rollenspiel statt Langeweile

Gerade bei Geschichte, Sprachen oder Bio:

Tu so, als wärst du die Figur / das Organ / der Erfinder / der Satz selbst.

Beispiel

- Du bist die Niere und erklärst deinen Job.
- Du bist das Wort „subway“ und beschreibst dein Leben.

So verknüpfst du Inhalte mit **Bewegung, Emotion & Fantasie** – das bleibt hängen!



Karteikarten 2.0

Mach dir Karteikarten mit:

- Begriff auf der Vorderseite
- Definition, Beispiel oder Bild auf der Rückseite

Dann sortiere sie nach:

- Kann ich schon
- Muss ich noch üben
- Hilfe, nie gehört

So entsteht ein aktives **Lernsystem** – und nicht einfach nur ein Haufen Karten.



Nutze Mini-Testfragen – auch ohne Lehrer

Statt nur zu lesen, **teste dich selbst**:

- Was war die Hauptaussage?
- Wie würde ich das jemandem erklären?
- Was war neu für mich?

Schon das Nachdenken über die Antwort **festigt dein Wissen** – auch wenn du dich nicht an alles erinnerst. Dein Gehirn liebt aktives Abrufen.



Nutze „Gedächtnispaläste“

Stell dir ein Haus oder einen Weg vor, den du gut kennst (z. B. dein Zuhause oder dein Schulweg). Dann „legst“ du dort die Infos ab, die du dir merken willst. Diese Methode nennt man **Loci-Technik** – und sie wird von Gedächtnisweltmeistern genutzt!

Beispiel: Vokabeln zum Thema „Reisen“ lernen

Nimm dein Zuhause als Gedächtnispalast:

- **Türklinke:** Du legst dort die Vokabel „departure“ (= Abflug) ab. Stell dir vor, wie du beim Öffnen der Tür einfach abhebst wie ein Flugzeug.
- **Sofa:** Dort liegt dein Koffer („suitcase“). Er ist riesig und kichert – weil du zu viel eingepackt hast.
- **Küche:** Am Herd sitzt der Pilot („pilot“) und kocht Nudeln. Total verrückt – aber genau deshalb bleibt es im Kopf!

Du gehst diesen Weg **mehrmals im Kopf ab** – am besten laut oder leise mitsprechend. So verbindest du die Vokabeln mit Orten, die dein Gehirn schon kennt – und **plötzlich fällt dir alles viel leichter ein**.

Wann funktioniert das besonders gut?

- Bei **Begriff-Listen** (z. B. Vokabeln, Matheformeln, wichtige Begriffe in Geschichte oder Biologie)
- Wenn du **eine Reihenfolge** merken willst
- Wenn du **vor einem Vortrag** nichts vergessen darfst

Tipp: Je bunter, verrückter und lustiger du dir die Bilder vorstellst, desto besser.



Setz dir kleine Ziele – und feiere sie

Dein Gehirn liebt Erfolge. Statt zu denken „Ich muss 10 Seiten lernen“, sag dir:

- „Ich lese jetzt 1 Seite konzentriert“
- „Ich beantworte 3 Fragen – dann Pause“
- „Ich mache 15 Minuten mit Timer – dann atme ich durch“

Danach: **kurz feiern!** Ein Lob, ein Sticker, ein Lied – was dir gut tut.



Lernbuddy suchen

Allein lernen kann manchmal ganz schön zäh sein. Man sitzt da, schaut ins Heft, schweift ab ... und weiß irgendwann gar nicht mehr, wo man war.

Die Lösung: Such dir einen Lernbuddy (oder eine ganze Lerngruppe)!

Ein Lernbuddy ist jemand, mit dem du dich **regelmäßig triffst, um gemeinsam zu lernen** – entspannt, ehrlich, mit Struktur. Das kann ein Klassenkamerad sein, ein Freund, ein Geschwisterteil oder auch jemand aus einem anderen Kurs.

Wichtig ist nur: **Ihr meint es ernst – aber habt auch Spaß dabei.**

Warum ist ein Lernbuddy so hilfreich?

- **Erklären stärkt dein eigenes Wissen:** Wenn du jemandem etwas erklärst, musst du es selbst durchdringen – und das festigt dein Wissen.
- **Fragen stellen bringt Tiefe:** Dein Buddy sieht vielleicht Dinge anders als du. Das bringt neue Blickwinkel rein.
- **Motivation durch Gemeinschaft:** Zu zweit ist man eher bereit, dranzubleiben – und man fühlt sich weniger allein mit dem Lernstoff.
- **Fehler entdecken und verbessern:** Du merkst oft erst beim gemeinsamen Durchgehen, wo es bei dir noch hakt – ohne dass du dich dabei schlecht fühlst.

Du lernst nicht nur besser – du lernst auch fürs Leben

Lernen im Team fördert **Kommunikation, Verantwortung, soziale Intelligenz und Zusammenarbeit**. Und das braucht man nicht nur für die Schule – sondern später auch im Beruf, im Alltag und in jedem Team.



Lernposter oder Lernheft gestalten

Statt nur im Heft – gestalte:

- ein buntes Lernposter (z. B. zum Thema Verdauung, Brüche, Aufklärung)
- ein eigenes Mini-Lexikon zu einem Thema
- ein Kreativheft mit Bildern, Skizzen, Comics

Das ist „aktives Verarbeiten“ – und bringt mehr als nur Abschreiben.



Gehirn braucht Energie

Klingt banal – ist aber wichtig:

- Trink genug **Wasser**.
- Nehme täglich **Omega-3** und achte auf eine gute Fettsäure-Balance.
 - Allerdings ist nicht jedes gleich gut. Kontaktiere mich bzw. deine Eltern kontaktieren mich und dann erkläre ich dir/euch, wie man ganz leicht zuhause testen kann, ob man gut aufgestellt ist und welches Omega-3-Produkt wirklich funktioniert.
- **Beweg dich** regelmäßig.
- Lüfte dein Zimmer. Dein Gehirn braucht **Sauerstoff**!
- Iss gute **Proteine**.

Lernst du dehydriert, müde oder hungrig, braucht dein Gehirn das 2- bis 3-Fache an Energie.



Wenn alles schwerfällt: Lernblockaden erkennen und lösen

Manchmal sitzt man da und **kommt nicht in die Gänge**, obwohl man den Stoff kann.
Lernblockaden entstehen oft auch nicht, weil jemand faul ist – sondern weil:

- der **Ort unangenehm** ist
- es schlechte Erfahrungen gab (z. B. blöde Noten, Kommentare),
- man **nicht weiß, wie** man etwas angeht (Stress und Überforderung)
- man **glaubt**, es sowieso nicht zu schaffen (Gefühl, „ich bin zu dumm“ oder „ich kann das eh nicht“)
- man **glaubt**, es sowieso nicht zu schaffen

Du kannst etwas tun!

- Räume auf. Schaffe einen Platz, wo du dich wohlfühlst.
- Fang klein an. 5 Minuten reichen oft für den Anfang.
- Verändere den Gedanken: Nicht „Ich kann das nicht“, sondern „Ich lerne es gerade.“
- Hol dir Hilfe, wenn du nicht weiterkommst – das ist keine Schwäche, sondern Stärke.



Was tun, wenn du gar nicht mehr willst?

Vielleicht kennst du diesen Moment:

- „Ich krieg das nie hin.“
- „Immer läuft was schief.“
- „Ich bin einfach nicht gut genug.“

Das ist der Beginn eines **Teufelskreises**:

Wer sich selbst nur über Fehler wahrnimmt, **findet immer mehr Bestätigungen dafür** – das nennt man **selektive Wahrnehmung**.

Dein Gehirn merkt sich, was du ihm oft genug sagst – ob's stimmt oder nicht.

Was hilft?

- Schreib dir jeden Tag 1–2 Dinge auf, die **gut** gelaufen sind!
- Feiere Mini-Erfolge!
- Sprich dir selbst Mut zu: „Ich darf Fehler machen. Ich lerne gerade.“
- Umgib dich mit Menschen, die dich bestärken!
- Übe, die Sichtweise zu wechseln: „Was ist das Gute an dieser Herausforderung?“

Wenn du das **regelmäßig übst**, trainierst du dein Gehirn auf Motivation statt Frust – und kommst raus aus dem Blockaden-Modus.

