



**Berufs- und Weiterbildungszentrum
für Gesundheits- und Sozialberufe St.Gallen**

Lernstrategien

Mit Lernstrategien sind verschiedene Verhaltensweisen in unterschiedlichen Lernsituationen gemeint. Ihr Ziel ist es, den Lernerfolg zu verbessern und den Lernaufwand (Zeit/Energie) zu reduzieren. Menschen lernen unterschiedlich. Ihre persönliche Strategie müssen Sie sich zurechtlegen und üben. Folgende Verhaltensweisen können Ihren Lernerfolg verbessern:

Einstellung	Man lernt nur, wenn man lernen will. Wenn Sie wissen, warum Sie lernen und die Verantwortung für eine einmal getroffene Entscheidung auch wahrnehmen, fällt auch das Lernen leichter.
Lernort	Eine angenehme Lernumgebung schaffen, keine Ablenkung (Lärm, usw. stört die Konzentration)
Gliederung	Zuerst den Lern- bzw. Prüfungsstoff bestimmen und in Lernportionen einteilen; jede Lernzeit mit einer klaren Absicht beginnen ▶ Ziele setzen
Zeitplanung	Frühzeitig mit dem Lernen beginnen, einen Zeitplan erstellen; das verhindert Stress und ermöglicht Wiederholungen; Tageszeit und persönliche Tagesform beachten. ▶ Nicht am Vorabend einer Prüfung lernen!
Lernmethoden	Möglichst viele Sinne für den Lernprozess einsetzen: ▶ sehen/ lesen → Texte markieren, Stichworte notieren ▶ schreiben/ zeichnen → z.B. Lernstoff zusammenfassen, als Mind Map darstellen ▶ sprechen/ hören → Laut lesen oder hersagen, mündlich zusammenfassen ▶ Fühlen/ tasten/ riechen → Rhythmus/ Bewegung (auf und ab gehen), sogar wohltuende Düfte unterstützen das Lernen
Konzentration	45 Min. konzentriert die geplanten Lernportionen bearbeiten, 10-15 Min. Pause, evtl. Ortswechsel, d.h. sich aktiv entspannen, ausgeruht lernen
Abwechslung	Stoffgebiete wechseln. Möglichst unterschiedliche Gegenstände hintereinander lernen
Wiederholen	Repetieren bis zum Erfolg, je nach Schwierigkeitsgrad mehrmals; lieber öfters wenig als einmal viel lernen
Tests	Testfragen zum Prüfungsstoff lösen. Prüfungsaufgaben der Vorjahre beschaffen
Lernkartei	Gutes Hilfsmittel für das Lernen von Fremdwörtern, Vokabeln, Definitionen usw.
Lernpartner/in	Lernpartnerschaften eingehen, lernen in der Gruppe motiviert; gegenseitiges Erklären und Abfragen festigt den Lernstoff und ist zugleich eine Lernkontrolle.