



Um Mitternacht noch für die morgige Prüfung büffeln, ist keine besonders gute Idee.

# Lernen kann man lernen

«Erfolgreiches, effizientes Lernen ist keine Hexerei!», sagt Christoph Jordi. Er muss es wissen, denn er ist ein Experte auf diesem Gebiet. Im nachfolgenden Interview steht er uns Red und Antwort zum Thema «Lernen».

## **Herr Jordi, wie sieht ein guter Zeitplan für das Lernen auf die Matura aus?**

Man sollte stets Etappenziele festlegen. Ideal ist es auch, den Stoff in Portionen einzuteilen und sich fixe Lernzeiten einzurichten. Wichtig dabei ist, dass viele kleine Lerneinheiten besser sind als grosse und lange. Nicht vergessen, Pausen und Belohnungen einzutragen.

## **Wie lange empfehlen Sie pro Tag zu lernen?**

Das hängt von der persönlichen «Lernkondition» ab. Da jeder anders lernt, gibt es keine klaren Richtlinien. Regelmässig Sport treiben, gesunde Ernährung und viel Schlaf wirken sich positiv auf die allgemeine Lernkondition aus. Allgemein gilt: Lieber wenig und hochkonzentriert als lange Einheiten.

Eine ideale Lerneinheit dauert etwa 30 Minuten. Dann braucht es in der Regel wieder eine Pause. Besonders geeignet als Pausenbeschäftigung sind Koordinationsspiele wie jonglieren, Einrad fahren, balancieren. Sehr gut für die Pausen ist auch musizieren oder malen.



Eine ideale Lerneinheit dauert etwa eine halbe Stunde – anschliessend sollte man sich während einer Pause sinnvoll «ablenken».

### **Lernt man besser alleine oder in Gruppen?**

Das hängt von der eigenen Lernpersönlichkeit ab. Es gibt Menschen, die lernen besser in Gruppen, andere besser alleine. Man sollte also selber herausfinden, wie man am besten lernt. Dabei müssen persönliche Freundschaften von der eigenen Lernpersönlichkeit getrennt werden. Hat man also eine gute Freundin, die lieber in der Gruppe lernt, man selber ist aber nicht der Typ dazu, dann sollte man konsequent sein und lieber nur die Freizeit mit der Freundin verbringen. Lerngruppen müssen sich Ziele setzen und gut organisiert sein. Sonst ist die Gefahr der Ablenkung und der schlechten Effizienz grösser als der mögliche Erfolg im Team. Lerngruppen sind generell zu empfehlen als Kontrollgruppen. Man vereinbart gemeinsam ein Lernziel, gibt einen Termin vor und trifft sich dann, um sich gegenseitig zu testen.

### **Bringt es etwas, unmittelbar vor den Prüfungen – zum Beispiel in der Nacht davor – sehr viel zu lernen?**

Sicher nicht! Zu empfehlen ist, für jede Prüfung Zusammenfassungen zu schreiben. Diese werden nochmals zusammengefasst zu einem «Spick». Der «Spick» ist dann die ideale Lernstütze in den letzten Minuten vor der Prüfung. Dennoch ist es unmittelbar vor der Prüfung oftmals besser, nochmals einen kleinen Spaziergang zu machen und tief durchzuatmen.

### **Sollte man während der Prüfungstage noch lernen?**

Auf jeden Fall. Kleine Portionen um zu repetieren, sich abzusichern und zu beruhigen. In diesen Phasen ist es enorm wichtig, viel freie Zeit einzuplanen, genug zu schlafen und sich zu bewegen.

### **Wie wichtig sind Schlaf und Ernährung während des Lernens?**

Beide Aspekte werden leider stark unterschätzt. Genug Schlaf ist wichtig, um das Gelernte zu verdauen und dem Körper Erholungszeit zu geben. Ideal sind acht bis neun Stunden. Gute Ernährung trägt ebenfalls zum Erfolg bei. Es gilt, lieber kleine und gesunde Mahlzeiten, dafür aber vier bis fünf pro Tag.



#### **Der Lernexperte im Gespräch**

Christoph Jordi ist ausgebildeter Sekundarlehrer, war Ausbildungschef eines globalen Versicherungskonzerns und ist heute Unternehmensberater.

Seit knapp 20 Jahren gibt er Lernseminare für die Elternvereinigung der Mittelschulen Winterthur.

Er betreibt zudem das Internetportal [www.lernelernen.ch](http://www.lernelernen.ch).