



Monika Löhle

# Effektiv lernen

Erprobte Strategien für  
mehr Erfolg in der Schule

2., überarbeitete Auflage

# Effektiv lernen



**Monika Löhle**

# **Effektiv lernen**

Erprobte Strategien für  
mehr Erfolg in der Schule

2., überarbeitete Auflage



**Monika Löhle.** 1969-1975 Studium der Mathematik, Geografie und Kommunikation in München und Stuttgart. 1976-2014 Lehrerin an einem Gymnasium in Ravensburg sowie dort auch Beratungslehrerin. Tätigkeit als Dozentin im Bereich Bildung und als Kommunikations- und Lern-Coach.

Die erste Auflage des Buches ist 2005 mit dem Titel „Lernen lernen. Ein Ratgeber für Schüler“ erschienen.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel.: +49 551 999 50 0  
Fax: +49 551 999 50 111  
E-Mail: [verlag@hogrefe.de](mailto:verlag@hogrefe.de)  
Internet: [www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Illustrationen: Rainer Weishaupt, Ravensburg  
Format: pdf

2. Auflage 2016

© 2005, 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2730-0; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2730-1)

ISBN 978-3-8017-2730-7

<http://doi.org/10.1026/02730-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	7
<b>1 Der schnelle Weg zu guten Noten</b> .....	9
1.1 Die mündliche Mitarbeit .....	9
1.1.1 Mündliche Mitarbeit verbessern .....	13
1.1.2 Sprechen üben .....	15
1.2 Wie gute Lernplanung gelingt .....	17
1.3 Lesefähigkeit verbessern .....	19
1.3.1 Die Fünf-Stufen-Methode oder ÜFLFÜ-Methode .....	21
1.3.2 Ein Referat vorbereiten und halten .....	22
1.4 Die Heftführung optimieren .....	24
1.5 Hausaufgaben .....	26
1.6 Fremdsprachen lernen .....	38
1.6.1 Mit DVDs und anderen Medien lernen .....	39
1.6.2 Mit Filmuntertiteln lernen .....	43
1.7 Fehler als Lernchance nutzen .....	44
1.8 Mathematik lernen .....	50
1.9 Selbstbild und Schulerfolg .....	55
<b>2 Bildschirmmedien – Wie wirken sie sich auf das Lernen aus?</b> .....	65
2.1 Medienkompetenz .....	65
2.2 Video- und Computerspiele .....	68
2.3 Facebook und Co. ....	74
2.4 Cybermobbing .....	75
2.5 Bildschirmmedien und Schlafdefizit .....	76
<b>3 Stress</b> .....	78
3.1 Schulstress .....	78
3.1.1 Ratschläge zum Stressabbau .....	83
3.1.2 Eine wirksame Entspannungsmethode .....	84
3.1.3 Progressive Muskelentspannung .....	87
3.1.4 Entspannung in Stresssituationen .....	89
3.2 Schulangst .....	90
3.2.1 Mobbing .....	91

3.2.2	Angst vor Klassenarbeiten . . . . .	96
3.2.3	Klassenarbeiten vorbereiten . . . . .	96
3.2.4	Angst vor Lehrern und Mitschülern . . . . .	101
<b>4</b>	<b>Bedingungen für ganzheitliches Lernen . . . . .</b>	<b>104</b>
4.1	Sport . . . . .	104
4.1.1	Sport macht schlau . . . . .	104
4.1.2	Bewegung und Lernen . . . . .	110
4.1.3	Geistiges Spaziergehen – die Loci-Methode . . . . .	114
4.2	Musik . . . . .	119
4.2.1	Was bewirkt das Musizieren? . . . . .	119
4.2.2	Vorsätze umsetzen . . . . .	123
4.3	Fantasie . . . . .	124
4.3.1	Tagträume . . . . .	124
4.3.2	Auditives Lernen . . . . .	128
4.3.3	Fantasiereisen . . . . .	132
4.4	Der Schlaf . . . . .	136
4.4.1	Schlafen, um zu lernen . . . . .	136
4.4.2	Einschlafprobleme . . . . .	137
4.5	Ernährung und Lernen . . . . .	140
<b>5</b>	<b>Erkenntnisse aus der Gehirn- und Lernforschung . . . . .</b>	<b>146</b>
5.1	Das Gehirn . . . . .	146
5.2	Lernen mit Bildern . . . . .	150
5.3	Erfolg durch ein gutes Gedächtnis . . . . .	154
5.3.1	Die wichtigsten Merkgeregeln . . . . .	157
5.3.2	Schulstoff lernen . . . . .	160
5.3.3	Verknüpfungen bilden . . . . .	163
5.3.4	Übung für das Fach Biologie . . . . .	170
5.3.5	Gedächtnistraining mit Zahlensymbolen . . . . .	174
5.4	Schlussbetrachtung und Ausblick . . . . .	178
	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>179</b>
	Literatur . . . . .	181
	Hilfreiche Internetseiten . . . . .	183
	Hinweise zu Studien . . . . .	184
	Sachwortregister . . . . .	185



# Einführung

Du möchtest deine Noten halten oder sogar verbessern? Du bist mit deinen derzeitigen Noten unzufrieden und das nächste Zeugnis soll besser werden? Du weißt nicht recht, wie du das anstellen sollst? Du hast schon einiges versucht, aber nichts hat funktioniert? Du weißt nicht, wie du deine Aufschieberitis in den Griff bekommen kannst? Vielleicht lernst du sehr viel und weißt nicht, warum deine Noten trotzdem schlecht sind. Du möchtest dein Lernverhalten ändern.

Dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Ich habe es für dich geschrieben. Seit vielen Jahren befasse ich mich professionell mit dem Lernen, habe durch das Unterrichten verschiedener Fächer in allen Klassenstufen und durch unzählige Gespräche mit Schülern und Eltern vielfältige Erfahrungen gesammelt, Vorträge an den verschiedensten Schularten gehalten, Workshops gegeben und war jahrzehntelang in der Lernberatung tätig. Der für viele Schüler überraschende Schulerfolg bei Einhaltung einer Handvoll Grundregeln, die strahlenden Augen bei der Erfahrung bessere Noten durch effektive Lernmethoden zu erhalten, hat mich zum Schreiben dieses Lernratgebers motiviert. Da sich seit der Erstausgabe viel geändert hat, habe ich ihn vollständig überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht.

Für das richtige Lernen gibt es genauso wichtige Grundbedingungen und Regeln wie für das Autofahren. Wenn du die Regeln nicht be-



herrscht, dann kommt es früher oder später zum Unfall. Beim Autofahren leuchtet das jedem sofort ein. Dass es beim Lernen genauso ist, ist vielen Schülerinnen und Schülern unklar.

Das vorliegende Buch soll dich wie ein Reiseführer durch das Land des erfolgreichen Lernens begleiten und dich in Etappen zu deinem Ziel, nämlich deinem persönlichen, bestmöglichen Schulerfolg führen. Und das mit möglichst effektiven Lernstrategien, sodass dir genügend Freizeit für Hobbys und Freunde treffen bleibt. Gut für dich, wenn du dich schon beim Lernen auf den Erfolg freuen kannst. Das stärkt deine Motivation und wird zum sich selbst verstärkenden System.

Um die Identität zu wahren, wurden alle Schüler- und Lehreramen geändert. Um eine flüssige, leicht lesbare Form zu wählen, schreibe ich von Schülern und Lehrern, womit ebenfalls Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint sind. Selbstverständlich beabsichtige ich damit nicht, mein eigenes Geschlecht zu diskriminieren.

Ravensburg, Sommer 2015

Monika Löhle

# 1 Der schnelle Weg zu guten Noten

*Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln:  
Erstens durch Nachdenken, das ist der edelste.  
Zweitens durch Nachahmung, das ist der leichteste.  
Drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.*

Konfuzius

## 1.1 Die mündliche Mitarbeit

Vielleicht hast du noch nie über den Zusammenhang von mündlicher Mitarbeit und Zeugnisnoten in einzelnen Fächern nachgedacht. Es kommt dir so vor, wie wenn diese zwei Dinge nichts miteinander zu tun haben. Das ist ein häufiger Irrtum. Es ist sogar so, dass deine Beteiligung am Unterricht dein wichtigster Beitrag zu deinem eigenen Schulerfolg ist. Gemeint ist damit deine Neugierde, deine Lernbegierde, deine Antwort auf eine Lehrerfrage, deine Frage zum Thema, deine aktive Beteiligung bei Gruppenarbeit, Teamwork, Aktionen, Rechercharbeit, kurz: deine Mitarbeit. Viele Schüler meinen, es ginge einfach nur um das ständige Strecken. Nein, deine Mitarbeit kannst du durch viel mehr als nur durch dein Strecken ausdrücken. Auch ruhige, schüchterne Schüler, die sich selten von selbst melden, können aktiv mitarbeiten. Es geht also um deine Aufmerksamkeit im Unterricht. Wie stark denkst du bei den Erklärungen deines Lehrers mit? Womit beschäftigst du dich, während der Lehrer etwas erklärt? Schweifst du in Gedanken ab oder lenkst du sogar dich und deine Mitschüler ab? Wenn das ab und zu einmal passiert, ist das kein Drama. Aber das Maß deiner Aufmerksamkeit und deiner Beteiligung am Unterricht stimmt häufig mit dem Schulerfolg überein. Wenn du bisher genau in diesem Bereich Probleme hast, hast du jede Menge Optionen, deine Mitarbeit sofort zu verbessern.

### **Tipp:**

Beobachte einmal die drei besten Schüler deiner Klasse nacheinander je einen Tag lang genau und vergleiche deren Verhalten mit deinem Verhalten. Fülle dazu folgendes Vergleichsblatt aus. Schau ganz genau hin.

Angenommen, Alex ist der beste Schüler deiner Klasse.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hat Alex seine Hausaufgaben sorgfältig gemacht?                                  | <input type="checkbox"/> Hast du deine Hausaufgaben sorgfältig gemacht?                                  |
| <input type="checkbox"/> Hat Alex seine Fehler bei der Hausaufgabenbesprechung in seinem Heft verbessert? | <input type="checkbox"/> Hast du deine Fehler bei der Hausaufgabenbesprechung in deinem Heft verbessert? |
| <input type="checkbox"/> Hat Alex Hinweise des Lehrers notiert?   | <input type="checkbox"/> Hast du die Hinweise des Lehrers notiert?                                       |
| <input type="checkbox"/> Hat Alex den Unterricht gestört?   | <input type="checkbox"/> Hast du den Unterricht gestört?   |
| <input type="checkbox"/> Hat Alex Fragen gestellt, wenn er etwas nicht verstanden hat?                    | <input type="checkbox"/> Hast du Fragen gestellt, wenn du etwas nicht verstanden hast?                   |
| <input type="checkbox"/> War Alex überwiegend aufmerksam im Unterricht?                                   | <input type="checkbox"/> Warst du überwiegend aufmerksam im Unterricht?                                  |
| <input type="checkbox"/> Hat Alex sich im Unterricht gemeldet?  | <input type="checkbox"/> Hast du dich im Unterricht gemeldet?  |
| <input type="checkbox"/> Wie hat Alex sein Interesse gezeigt?   | <input type="checkbox"/> Hast du Interesse gezeigt?  |
| <input type="checkbox"/> Hat Alex sorgfältig mitgeschrieben?  | <input type="checkbox"/> Hast du sorgfältig mitgeschrieben?  |
| <input type="checkbox"/> War Alex der Unterricht sichtbar langweilig?                                     | <input type="checkbox"/> War dir der Unterricht sichtbar langweilig?                                     |
| <input type="checkbox"/> Kam Alex pünktlich zum Unterricht?   | <input type="checkbox"/> Kamst du pünktlich zum Unterricht?  |

Häufig kann man bei guten Schülern die obigen Fragen mit Ja beantworten. Das ist kein Zufall, denn die guten Noten sind oft das Ergebnis einer aufmerksamen Mitarbeit.

**Merke:**

Eine erfolgreiche mündliche Mitarbeit besteht aus:

- Zuhören
- Mitdenken
- Mitreden
- Mitschreiben

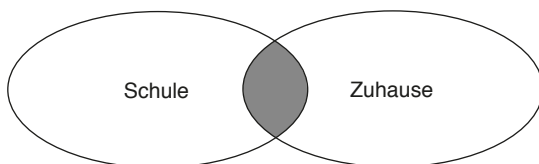
Wie viel die mündliche Mitarbeit für deine Noten ausmacht, soll dir ein Beispiel klar machen.

**Beispiel: Lena passt nicht auf**

Lena ist in der 5. Klasse eines Gymnasiums. Sie sitzt in jeder Mathematikstunde verträumt in ihrer letzten Bank und passt nicht auf. Jeden Tag geht der Lehrer von Bank zu Bank und kontrolliert die Hausaufgaben. Nach einiger Zeit fragt er: „Lena, weshalb passt du im Unterricht so wenig auf?“ Lena antwortet: „Heute Nachmittag erklärt mir meine Mama den Stoff viel besser als Sie.“ Offensichtlich hat ihr die Mutter nicht gut genug helfen können, denn ihre Noten in Mathematik sind sehr schlecht.

Wie kann man sich dieses Ergebnis erklären? Die Erklärung ist ganz einfach. Die Mutter erklärt anders und mit anderen Schwerpunkten als der Lehrer. Die Klassenarbeiten werden aber vom Lehrer und nicht von der Mutter aufgestellt, das heißt, Lena muss genau das können, was im Unterricht behandelt wurde.

Ich will dir das anhand folgender Skizze erklären.



Das linke Oval steht für den Unterrichtsstoff, den der Lehrer im Unterricht erklärt. Das rechte Oval stellt den Stoff dar, den die Mama am Nachmittag erklärt. Genau genommen lernt Lena am Nachmittag sogar mehr als die anderen Schüler am Vormittag in der Schule. Aber das nützt ihr leider nichts, da in der Klassenarbeit das gefragt wird, was in

der Schule gelernt wurde. Sie kann also nur den Teil des Stoffs, der gleichzeitig in beiden Ovalen liegt. Das ist der mittlere graue Teil. Obwohl sie also wirklich viel gelernt hat, bekommt sie in den Klassenarbeiten schlechte Noten.

So hat sie sich durch ihre Unaufmerksamkeit im Unterricht folgende Nachteile eingehandelt:

- Sie hat nicht den ganzen Stoff mitbekommen.
- Sie hat nicht mitbekommen, was dem Lehrer am wichtigsten ist.
- Ihr war langweilig, weil sie schon wusste, dass ihr das nachmittags nochmals erklärt wird.
- Sie hat ihre Unterrichtszeit durch Unachtsamkeit und ihre Freizeit durch unnötiges Lernen vergeudet.
- Sie hat nachmittags mehr Zeit als notwendig zum Lernen gebraucht.
- Sie lernt einerseits mehr, als sie in der Klassenarbeit wissen und können muss, kann aber den in der Schule behandelten Stoff nicht.
- Sie kann in der Klassenarbeit nicht zeigen, was sie kann, weil nicht abgefragt wird, was sie zu Hause gelernt hat.
- Sie ist frustriert und beginnt, an sich zu zweifeln.

Nachdem Lena dies alles klar geworden ist, hat sie besser aufgepasst, hat nachmittags mehr Freizeit gehabt und dennoch bessere Noten geschrieben. Sie hat sich folgenden Merksatz zum Motto gemacht:

**Merke:**

Im Unterricht aufpassen spart Zeit!

Wenn man im Unterricht nicht aufpasst, ist man nicht dumm, aber man *verhält* sich unklug!

Lena hat erkannt, dass es viel besser für sie ist, wenn sie aufpasst, da sie ja auf jeden Fall im Unterricht sitzt, ob sie nun aufpasst und mitmacht oder nicht. Sie hat die Entdeckung gemacht, dass der Unterricht gar nicht so langweilig ist, wenn man sich beteiligt. Außerdem hat sie bemerkt, dass sie nachmittags viel mehr Freizeit hat, wenn sie in der Schule gut aufgepasst hat. Und das Beste an der ganzen Sache ist, dass sie zu all diesen Vorteilen hinzu auch noch bessere Noten schreibt und mehr Anerkennung erhält.

### 1.1.1 Mündliche Mitarbeit verbessern

Dir ist inzwischen sicher ein Licht aufgegangen. Du musst mehr und besser mitarbeiten. Vielleicht ist dir noch nicht klar, was dich von einer guten Mitarbeit abhält? Dann hilft dir folgende kleine Selbsterkundung.

Wie sieht meine mündliche Mitarbeit aus?
Beantworte folgende Fragen:
Wie war deine mündliche Mitarbeit zu Beginn deiner Schulzeit?
_____
_____
Wie schätzt du deine mündliche Mitarbeit derzeit ein?
_____
_____
In welchem Fach machst du super mit? Nenne Gründe.
_____
_____
In welchem Fach machst du überhaupt nicht mit? Nenne Gründe.
_____
_____
Wie reagieren deine Mitschüler normalerweise auf eine Antwort von dir?
_____
_____

Wie reagieren deine Mitschüler normalerweise auf eine Frage von dir?

---

---

Was genau ist es, was dir im Unterricht den Mut nimmt, dich zu melden?

---

---

Welche Situation hat dich schon einmal ermutigt, dich im Unterricht zu melden?

---

---

Welche Begebenheit fällt dir zu deiner mündlichen Mitarbeit ein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Checke deine Antworten. Die Selbsterforschung soll dir helfen zu erkennen, was du schon gut machst und wo Verbesserungsbedarf besteht.



Findest du Situationen, in denen du dich in Zukunft anders verhalten könntest? Gehe in kleinen Schritten vorwärts und notiere dir deine Verbesserung.

Beachte noch folgenden Vorteil: Je mehr du dich von selbst meldest, umso weniger wirst du überraschend aufgerufen. Dadurch hast du deutlich weniger Stress im Unterricht. Falls du eine große Schwierigkeit damit hast, im Unterricht aufzupassen und mitzumachen, habe ich noch einen weiteren Tipp für dich, der schon sehr vielen Schülern geholfen hat.

**Tipp:**

Erfinde Geheimzeichen, um dich selbst zum Melden zu motivieren. Du kannst zum Beispiel hinten in deinem Heft oder auf einem separaten Blatt jedes Mal, wenn du dich meldest, einen senkrechten Strich machen. So:

|

Wenn der Lehrer dich aufgerufen hat und du eine Antwort gegeben hast, änderst du das Zeichen mit einem Querbalken, so:

+

Wenn der Lehrer dich gelobt hat oder du selbst total zufrieden mit dir bist, machst du um dein Zeichen herum noch einen Kreis, so:

⊕

Nun kann deine „Geheimliste“ zum Beispiel nach der Mathe- oder Englisch-Stunde so aussehen:

|| + || + || ⊕ |

„Übersetzt“ bedeutet diese „Zeichenkette“ für dich nun: Ich habe mich in dieser Stunde insgesamt zehnmal gemeldet, dabei bin ich dreimal dran gekommen und dabei bin ich einmal gelobt worden.

Mit dieser Methode kannst du deine Mitarbeit überprüfen und dich sogar zu mehr Mitarbeit motivieren.

## 1.1.2 Sprechen üben

Falls du grundsätzlich Schwierigkeiten beim Reden vor Gruppen hast und lieber still bist, habe ich hier ein paar Tipps für dich.

*Suche Gelegenheiten zum Sprechen:*

- Trete einer Arbeitsgemeinschaft an deiner Schule bei, dem Roten Kreuz oder einem Sportverein.
- Rufe einfach jemanden an, mit dem du sonst wenig redest. Das kann ein Mitschüler sein, aber auch jemand aus deiner Verwandtschaft oder Bekanntschaft. Stelle Fragen nach der Lösung einer bestimmten Hausaufgabe. Vielleicht löst dein Anruf Erstaunen aus, vielleicht ist die Reaktion sogar abweisend. Gib nicht vorschnell auf, versuche es mit einer anderen Person am nächsten Tag. Nach einiger Zeit werden dir richtig gute Gespräche gelingen.
- Oder gehe in ein Geschäft, eine Firma, eine Behörde oder ein Amt und stelle Fragen.
- Rufe deine Oma, deinen Opa, deine Tante oder deinen Onkel an. Erzähle einfach von der Schule, deinem Hobby etc. und frage, wie es ihnen geht.
- Frage bei der Theater-AG deiner Schule oder deiner Stadt nach, ob du mitmachen darfst. Theaterspielen macht selbstsicher und befreit von vielen Ängsten!
- Wenn du Angst vor dem Auftreten hast, so ist ein Puppen- oder Marionettentheater eine gute Alternative. Beginne mit einer Nebenrolle, das ist schwierig genug für den Anfang.

**Spielregeln für ein Gespräch**

- Rede von Anfang an mit, aber fasse dich kurz. Wer zu lange redet, dem hört man nicht gerne zu.
- Betone deine Meinung, auch dann, wenn andere widersprechen. Schließe dich der gerade herrschenden Meinung nur an, wenn du wirklich überzeugt davon bist.
- Sprich laut und deutlich. Wenn oft gefragt wird „Wie bitte?“, solltest du es mit deutlicherem Sprechen versuchen.
- Zeige, dass du gut informiert bist. Durch das Lesen der Tageszeitung und durch die Auswahl aktueller Fernsehsendungen kannst du dich mit spannenden, traurigen oder lustigen Beiträgen am Gespräch beteiligen.
- Führe das Gespräch. Das heißt, versuche immer wieder das Gespräch in die Richtung zu lenken, in der du es haben willst. Wichtig ist es, den Gesprächspartner dabei anzuschauen und ihm gut zuzuhören.