

Intervall-Lernen

25+5: Intervall-Lernen

1. **Fokussieren:** Stellen Sie alle Störungen ab. Bringen Sie sich in einen guten Zustand. Aktivieren Sie Ihren Körper durch Recken und Strecken und aufrechtes Stehen oder Sitzen. Aktivieren Sie Ihren Geist durch Musik hören, durch positive Erinnerungen und führen Sie sich vor Augen, wofür Sie lernen.
2. **25 Minuten konzentriert lernen:** Stellen Sie sich einen Wecker. Wenn die Zeit läuft, lassen Sie sich nicht mehr ablenken. Egal, wie Sie vorankommen, egal, was Sie beim Lernen verstehen, Sie bleiben bei der Sache.
3. **5 Minuten Pause:** Nach 25 Minuten Synapsen-Workout braucht das Gehirn eine Pause, um die neuen Informationen zu verdauen. Dabei möchte es von Ihnen nicht gestört werden. Lassen Sie Ihr Gehirn daher in Ruhe (kein Internet, Handy, Telefon, Reden etc.). Gehen Sie kurz im Raum herum, schauen Sie aus dem Fenster, trinken Sie etwas.

Wenn Sie mehrere Intervalle hintereinander lernen möchten, beginnen Sie immer mit dem Fokussieren und kontrollieren Sie jedes Mal, ob Sie sich körperlich und geistig fit fühlen. Lernen Sie nicht, wenn Sie platt und lustlos sind.

1

Täglich-Lernen: Das Erfolgsrezept für Prüfungserfolg

- Jeden Tag bis zum Ende des Studiums (mindestens) ein Intervall lernen (einzige Ausnahmen: Vollnarkose und Koma)
- Es kann nicht vorgelernt oder nachgeholt werden.
- Wenn keine Prüfungen und Lehrveranstaltungen anstehen, reicht das Lesen eines Fachartikels im Internet. Im Notfall geht auch eine anspruchsvolle Tageszeitung. Entscheidend ist die Konzentration!
- Ideen zur Steigerung der Verbindlichkeit:
 - Einen Vertrag unterschreiben und beim Schreibtisch aufhängen
 - Bildschirmschoner auf dem Handy einrichten
 - Allen Menschen, die einem wichtig sind, davon erzählen
 - Posten, dass man ab heute täglich ein Intervall lernt
- Wenn Sie damit zu Semesterbeginn starten, werden Sie merken, wie Sie durch die hohe Kontinuität und die hohe Intensität mehr verstehen, aus den Lehrveranstaltungen mehr mitnehmen und vor den Prüfungen weniger wiederholen müssen.

Selbstsicherheit aufbauen mit Lieblingsprüfungsaufgaben (LPA)

- Überlegen Sie, was Sie in der letzten Zeit gelernt und gut verstanden haben. Wofür sind Sie Experte geworden?
- Formulieren Sie eine anspruchsvolle Prüfungsaufgabe, für die man genau das Wissen braucht, das Sie gerade gelernt haben. Die LPA sollte so formuliert sein, dass Sie diese Aufgabe in der Prüfung sofort lösen könnten. Gleichzeitig sollte diese Aufgabe so schwer sein, dass Sie sie ohne Ihr frisch erworbenes Wissen nicht lösen könnten. Indem Sie regelmäßig LPAs formulieren, machen Sie Ihren Lernzuwachs für sich und andere sichtbar.
- Tauschen Sie diese LPAs in Ihrer Lerngruppe aus.

Zeit sichtbar machen

- Für jedes konzentriert gelernte Intervall (25+5) wird ein kleiner Notizzettel zerknüllt und in eine Vase/Flasche/Müllbeutel etc. geworfen. Sie können ein Stichwort zum Lerninhalt draufschreiben.
- Wenn für mehrere Prüfungen parallel gelernt wird, können unterschiedliche Farben verwendet werden.
- Wenn Sie alle Zettel bis zur Prüfung aufheben, haben Sie einen fühlbaren Beweis für die investierte Lern-Zeit. Dies kann Nervosität vorbeugen. Wenn Sie alle Zettel bis zum Ende des Studiums aufheben, haben Sie das Ausmaß Ihres Wissens vor Augen.

2

