

# Ein Notfallplan fürs Lernen

*Was tun, wenn man ausnahmsweise für das «ideale Lernen» wenig Zeit hat und der Lernstoff mehr ist, als man ursprünglich gedacht hat oder im Moment bewältigt werden kann?*

## Der Notfallplan:

- Mach dir einen kurzzeitigen Lernplan. Teile die verbleibende Zeit in Lernblöcke ein.
- Unterteile die Ziele in Grundanforderungen und erweiterte Anforderungen: Für eine Vier reichen die Grundanforderungen.
- Mut zur Lücke: Wenn du von zehn Lernzielen eines nicht verstehst, ist es kein Weltuntergang.

- Konzentriere dich auf das Wesentliche, behalte den Gesamtüberblick.
- Lerne ein Thema oberflächlich, verliere dich nicht in den Details. Lieber das Thema grundsätzlich verstehen, als sich von Details verwirren zu lassen.
- Mache dir «Spicks» zum Lernen: Schreibe blind auf, was du schon über das Thema weisst, gehe die Unterlagen durch und ergänze deinen Spick mit den Infos, die du vergessen hast.
- Schreibe in Zusammenfassungen nur auf, was du auch wirklich verstehst. Konzentriere dich auf dein Wissen und nicht auf dein Unwissen.



**Organisiertes Lernen hilft.** Foto: zVg

- Löse Aufgaben, die du bereits gelöst hast, mehrmals, statt immer neue zu lösen, so kannst du das Gelernte automatisieren.
- Setze Prioritäten: Du musst nicht überall glänzen. Lerne für die Fächer, die dir Spass machen oder für die Fächer, die am kritischsten sind.

- Mach keine Nachtschichten, lerne nicht am Morgen vor einer Prüfung: Das führt zu Stress und Nervosität, was die Konzentration erheblich beeinträchtigt.

Es gibt Zeiten, in denen besonders viele Prüfungen anstehen, für ein Sportturnier trainiert oder für ein Konzert geübt werden muss, Familienfeste das Wochenende füllen oder wegen einer Krankheit Stoff verpasst wird. Der Notfallplan soll nicht zu einem Normalfall werden. Damit nachhaltiges Lernen stattfinden kann, muss Zeit investiert werden, um sich mit den Themen vertieft auseinandersetzen zu können.



**Cristina Cairoli**

Nachhilfe und  
Prüfungsvorbereitung  
8640 Rapperswil  
[www.rappischule.ch](http://www.rappischule.ch)

## Haben Sie Fragen zu Lernproblemen?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Cristina Cairoli wird versuchen, diese zu beantworten.

### **OberseeNachrichten, Redaktion**

St. Dionysstrasse 31  
8645 Rapperswil-Jona  
[redaktion@obersee-nachrichten.ch](mailto:redaktion@obersee-nachrichten.ch)  
[www.obersee-nachrichten.ch](http://www.obersee-nachrichten.ch)