

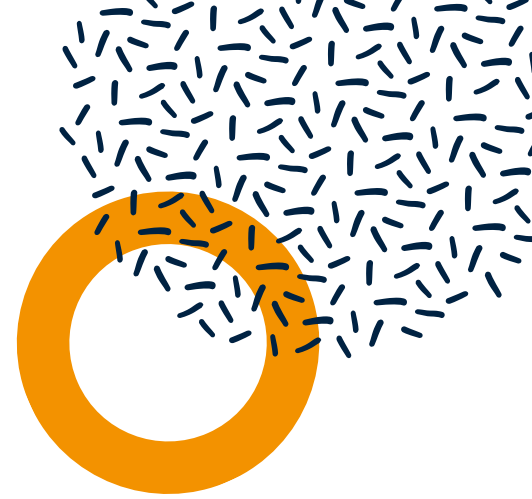


# Wie lerne ich richtig?

**Lehrzeit**

# Lehrzeit

## Wie lerne ich richtig?



Lernen bringt dich weiter, aber es macht nicht immer Spass. Sei dir bewusst, dass du die Ausbildung für dich machst und du damit die Grundlage für deine berufliche und auch private Zukunft schaffst. Du lernst für dich und nicht für deine Eltern oder deine Lehrpersonen. In diesem Merkblatt findest du hilfreiche Tipps, wie du dir erfolgreiches Lernen aneignen kannst.

### Lernen heisst richtig planen!

Während der Lehre hast du viel um die Ohren. Damit du alles unter einen Hut bekommst und kurz vor der Prüfung nicht noch in unnötigen Stress gerätst, ist es wichtig, dass du dich gut organisierst.

Um genügend Zeit für die Arbeit im Betrieb, die Schule, deine Freunde, Familie und Hobbys zu haben, solltest du dir einen Zeitplan erstellen. Es ist sinnvoll, dass du für deine Hausaufgaben und Lernsessions einen fixen Termin festlegst, z.B. abends nach der Schule oder am Samstagmorgen. Halte dich an die Termine, so gewöhnst du dich schnell daran. Mit der Zeit wissen auch deine Familie und Freunde Bescheid und stören dich nicht, während du deine Hausaufgaben erledigst oder lernst.

---

#### TIPP

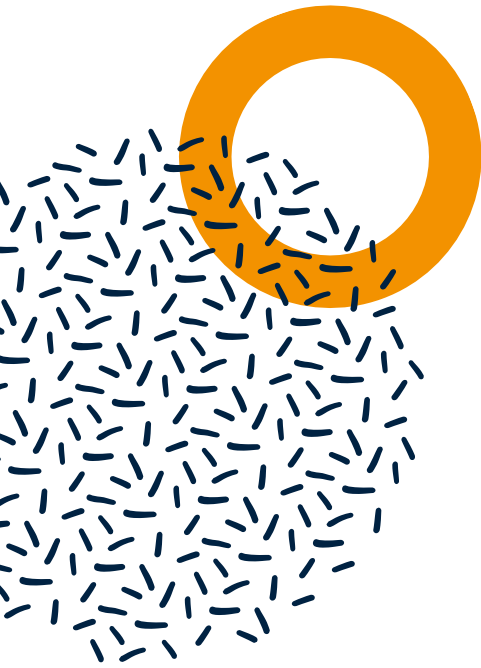
Teamarbeit ist sinnvoll, wenn

- > du den Stoff bereits alleine gut vorbereitet hast
- > fertige Arbeiten verglichen und besprochen werden
- > auswendig Gelerntes abgefragt wird
- > dir Aufgaben, die du nicht verstehst, erklärt werden
- > vor Prüfungen der Stoff nochmals repetiert wird und gemeinsam Unsicherheiten beseitigt werden
- > die Lerngruppe nicht zu gross ist

Es gibt Lernende, die bevorzugen einen festen Lernort, an dem sie alle Unterlagen gleich zur Hand haben und nicht ständig aufstehen und etwas holen müssen. Andere hingegen wechseln gerne häufiger ihr Lernumfeld, um produktiv sein zu können. Finde selbst heraus, welcher Lerntyp du bist. Auch **Teamarbeit** kann lehrreich sein. Gewisse Lernende wechseln auch gerne zwischen Lernen im Team und selbständigem Erarbeiten des Wissens ab.

# Lehrzeit

## Wie lerne ich richtig?



### Wie soll ich mich nur konzentrieren?

Es fällt dir bestimmt nicht immer leicht, dich auf das Lernen zu konzentrieren. Es gibt Tage, an denen man sich gerne ablenken lässt. Um es dir etwas zu erleichtern, beachte folgende Punkte:

- > **Eine Stunde konzentriertes Lernen** bringt mehr als vier Stunden lustloses Herumhängen am Pult.
- > **Bereite deinen Arbeitsplatz vor**, sodass du alle Materialien, die du brauchst, zur Hand hast.
- > **Schliesse die Zimmertür**, damit du nicht gestört wirst.
- > Um dich richtig zu konzentrieren, solltest du dein **Handy ausgeschaltet** oder **lautlos lassen**. Auch den direkten Sichtkontakt zum Display solltest du vermeiden. Das lenkt nur unnötig ab und verleitet, das Handy doch zur Hand zu nehmen.
- > Es ist wichtig, dass du dir während dem Lernen auch **kurze Pausen** gönnst. Es hilft, zwischendurch den Kopf kurz zu lüften, aufzustehen und sich etwas zu bewegen.

### Lernen – gewusst wie!

Jeder Mensch lernt anders. Es ist wichtig, dass du herausfindest, wie du am besten lernst und dir Informationen am besten einprägen kannst. Durchs Sehen, Hören oder Handeln?

- > **Sehen:** Du merkst dir Dinge durch mehrmaliges Durchlesen von Texten. Bilder und Grafiken helfen dir, Zusammenhänge zu verstehen. Zeichne auch selbst Grafiken, um dir Verbindungen besser merken zu können.
- > **Hören:** Lese dir selbst Texte laut vor und suche dir jemanden zum gegenseitigen Abfragen. Keine Angst vor Selbstgesprächen: Erkläre dir selbst Sachverhalte laut. Du kannst besonders schwierige Inhalte z.B. mit dem Handy aufnehmen und dir immer wieder anhören.
- > **Handeln:** Schreibe deine eigenen Zusammenfassungen – am besten von Hand, so kannst du dir das Geschriebene länger merken. Tausche sie auch mit anderen Lernenden aus und vergleiche. Es ist zudem sinnvoll, wenn du für jedes Fach eigene strukturierte Notizen führst. Einigen Personen hilft es auch, sich selbst Fragen über den Stoff zu formulieren und diese dann zu beantworten.

Durch sinnvolles Kombinieren dieser drei Lernarten wirst du noch effizienter lernen. **Probiere Verschiedenes aus, bis du die richtige Lernmethode für dich gefunden hast.**

# Lehrzeit

## Wie lerne ich richtig?



### Lesen mit Köpfchen

Lesen braucht sehr viel Zeit und Energie und oft vergisst man schnell, was man gelesen hat. Durch das richtige Einsetzen von Hilfsmitteln sollte dir das nicht passieren. Moderne Lehrmittel erleichtern dir das Lesen zudem durch klare Strukturen.

- 1. Schritt:** Verschaffe dir einen Überblick über den Aufbau des Textes. Hat er Titel, Untertitel, spezielle Hervorhebungen wie z.B. Kästchen mit den wichtigsten Punkten oder fett geschriebene Textstellen?
- 2. Schritt:** Suche die Schlüsselwörter im Text und markiere sie und die dazugehörige Erklärung in der gleichen Farbe. Pro Seite sollten es nicht mehr als vier bis sechs Textstellen oder 30% einer Seite sein.
- 3. Schritt:** Lies jetzt nur noch anhand der markierten Textstellen und überprüfe, ob dir die angestrichenen Schlüsselwörter und Begriffserklärungen reichen, um das Thema zu verstehen.

#### TIPP

- > Definitionen oder andere wichtige Begriffe, die du dir merken solltest, kannst du beispielsweise mit einer eigenen Farbe unterstreichen.
- > Schreibe Zusammenfassungen und Lernkarten anhand von Schlüsselwörtern.

### Wie kann ich mir alles Gelesene merken?

Damit dein Gehirn die vielen neuen Informationen speichern kann, braucht es einen Lernprozess, der aus verschiedenen Phasen besteht.

**Verstehen:** Das Grundlegendste ist, dass du den ganzen Stoff durcharbeitest. Überlege dir, was du bereits zu den Themen weisst und versuche, Verknüpfungen zu deinem bestehenden Wissen herzustellen. Schreibe Zusammenfassungen und Lernkarten und erstelle Übersichten fürs Repetieren.

**Repetieren:** Zum Schluss einer Lernsession solltest du dir nochmals einen Überblick über das Gelernte verschaffen. Ohne Repetition geht es leider nicht. Versuche dir, die Inhalte selbst in eigenen Worten zu erklären, so kannst du sie dir besser merken. Wenn du mit Lernkarten arbeitest, macht es Sinn, wenn du sie immer bei dir hast. So kannst du vielleicht auf dem Nachhauseweg im Zug 15 Minuten Wörter lernen und daheim dafür etwas anderes tun. Es gibt sehr gute digitale Lernkarten-Apps, mit denen du jederzeit bequem auf dem Handy dein Wissen repetieren kannst.

# Lehrzeit

## Wie lerne ich richtig?

### TIPP

> Wenn du schulische Probleme hast, hole dir rechtzeitig Unterstützung. Viele Schulen bieten Lernateliers und Förderkurse an. Nutze diese Angebote!

### TIPP

Das Wichtigste für eine erfolgreiche Prüfung:

- > Hilfsmittel bereithalten
- > Überblick verschaffen
- > Zuerst das Einfache, dann das Schwierige lösen
- > Fragen genau lesen
- > Verliere die Zeit nicht aus den Augen
- > Antworten nochmals durchlesen
- > Nie aufgeben, bevor die Prüfung zu Ende ist

### Hast du weitere Fragen?

Unsere Expertinnen und Experten unterstützen dich gerne.

[jugend@kfmv.ch](mailto:jugend@kfmv.ch)  
+41 44 283 45 75  
[kfmv.ch/lehre](http://kfmv.ch/lehre)

Falls du spezifische oder individuelle Informationen zum Thema wünschst, empfiehlt sich beispielsweise eine Jugendberatung bei unseren Sektionen.

Mehr dazu:  
[kfmv.ch/beratungen](http://kfmv.ch/beratungen)

## Ich habe absolut keine Lust!

Dass du immer mit Lust und Laune lernst, ist unwahrscheinlich. Es gibt aber kleine Tricks, wie du dem Frust die Stirn bieten kannst.

- > **Setze dir Ziele:** Überlege dir, was du erreichen möchtest, und setze dir Teilziele, um dein finales Ziel zu erreichen.
- > **Belohne dich,** wenn du die dir gesetzten Ziele erreicht hast. Die Aussicht auf eine Belohnung spornt zusätzlich an.
- > **Es kann unbefriedigend sein,** wenn du nicht weisst, was dir das Gelernte im Berufsalltag bringt. Versuche, Verbindungen herzustellen zwischen dem Lernstoff und deiner Arbeit im Lehrbetrieb. Lass dir die Zusammenhänge auch mal von deiner bzw. deinem Chef:in erklären. Wenn du weisst, dass du das Gelernte auch brauchst, fällt dir das Lernen bestimmt leichter.
- > **Wenn du unmotiviert bist,** kann es helfen, wenn du nicht allein lernst. Mit «Leidensgenossen» zu lernen macht Spass und bringt dir Erfolgserlebnisse, wenn du jemandem etwas erklären kannst oder ihr gemeinsam ein Problem löst.

## Entspanne dich!

**Prüfungen sind ein fester Bestandteil deiner Ausbildung.** Lass dich durch sie nicht verunsichern. Gute Vorbereitung ist das eine, der Glaube an dein Können, das andere. Plane rechtzeitig und teile dir den Lernstoff ein. Frag deine Lehrpersonen, was die Schwerpunkte der Prüfung sein werden und ob sie dir alte Prüfungen zum Lernen geben. Bilde Lerngruppen mit deinen Mitschüler:innen und bereitet euch gemeinsam vor. Eine Nachtschicht vor der Prüfung bringt nichts. Genug Schlaf bringt dir mehr. Gehe nicht mit leerem Magen an die Prüfung.

**Verschaffe dir in einem ersten Schritt einen Überblick:** Wie viele Fragen sind es? Wo stehen welche Angaben? Welche Aufgaben geben am meisten Punkte? Lese die Fragen genau durch, am besten zweimal. Nimm dir etwas Zeit, um deine Gedanken zu sammeln, bevor du losschreibst. Überspringe eine Aufgabe, wenn du sie nicht lösen kannst, und versuche sie am Schluss nochmals anzugehen. Lies am Ende deine Antworten nochmals durch, falls du noch genügend Zeit hast.

**Das Nachbearbeiten einer Prüfung ist wichtig,** damit du weisst, wo du stehst und gezielt lernen kannst. Wo liegen deine Stärken und Schwächen? Kenne deine Schwächen und vergiss nicht, dass du auch Stärken hast. Frage dich, worauf ist das gute/schlechte Ergebnis zurückzuführen? Hast du richtig gelernt? Warst du nervös? Versuche, diese und ähnliche Fragen zu beantworten und aus dieser Erfahrung zu lernen. Bei einer Nachbearbeitung kann es auch sinnvoll sein, deine:n Berufsbildner:in oder deine Lehrpersonen miteinzubeziehen.