



5 Tipps für Lernerfolg in der Weiterbildung



Visualisieren

Mindmaps und To-do Listen zeigen auf einen Blick, was erledigt werden muss. Dadurch fällt es leichter, Zwischenschritte zu identifizieren, die dann auch in einem Kalender festgehalten werden können. Karteikarten und bunte Marker machen alles übersichtlicher und das Abhaken von erledigten Aufgaben motiviert.



Ablenkungen vermeiden

Smartphone, Fernseher, Hintergrundgeräusche, Unordnung oder auch andere Mitglieder des Haushalts können Sie vom Lernen ablenken. Schalten Sie störende Geräte am besten aus und halten Sie Ihre Lernumgebung ordentlich. Auch das Zurückziehen an einen ruhigen Ort, z.B. eine Bibliothek, kann helfen.



Pausen einlegen

Geben Sie Körper und Geist die Möglichkeit, sich zu erholen und das Gelernte zu verinnerlichen: Ausreichend Schlaf und Ruhezeiten, frische Luft, gesunde Ernährung und viel Flüssigkeit helfen dabei.



Rechtzeitig anfangen und wiederholen

Gelerntes bleibt länger erhalten, wenn es in kleinen Häppchen aufgenommen wurde. Fangen Sie daher frühzeitig an und wiederholen Sie zwischendurch immer wieder das, was Sie bereits gelernt haben.



Lieblingsmethoden festigen

Wie lernen Sie am besten? Allein oder mit anderen? Durch zuhören oder durch aufschreiben? Mit Karteikarten oder Lernzetteln? Beobachten Sie, mit welchen Methoden Sie am meisten Lernstoff behalten und verbessern Sie diese kontinuierlich, um langfristigen Erfolg zu manifestieren.