

## Informationsblatt zum Themenabend „Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit“

### 6 Faktoren für die Erbringung schulischer Leistung:

- 3 Voraussetzungen für den Erwerb von Wissen und Können: **Konzentration, Motivation, Organisation**
- 2 Fähigkeiten beim Lernen: **Gedächtnis, Lernstrategien**
- 1 Fähigkeit bei Leistungsfeststellungen: **Wiedergabe**

Selbsttests für die 6 Faktoren: [lernprofil.at/lernprofiltest](http://lernprofil.at/lernprofiltest) (kurz, gratis), [lernprofil.at/test](http://lernprofil.at/test) (lang, 14,90 €)

### Gehirn und Lernen

- 3 Formen des Lernens:
- Synapsenaufbau → „Plastizität“ des Gehirns, wiederholen, aktiv sein
  - Pruning → aufgebaute Strukturen auch nutzen! „Use it or lose it!“
  - Ergänzung und Verstärkung von Strukturen (Lernen im Erwachsenenalter)

Lernen bedeutet also die physische Veränderung des Gehirns.

### Folgerungen für das Lernen und die schulische Leistung

- ⇒ Schulische Leistung, Erfolg beim Lernen, Begabung und Intelligenz sind Ergebnisse aus genetischer Ausstattung (=Potenzial) und Einflüssen der Umwelt, wobei Letzteres den größeren Einfluss hat.
- ⇒ Lernen kann man nur selbst und durch aktives Denken und Handeln.
- ⇒ Lernen geschieht durch Wiederholung und Vernetzung.
- ⇒ Die Umstände des Lernens sind wichtig und werden mitgespeichert.

### Kompetenz setzt sich zusammen aus explizitem Wissen und implizitem Können:

**Wissen:** Gedächtnis → 3 Speichermodell des Gedächtnisses

- Sensorischer Speicher  
→ Aufmerksamkeit („Es gibt keinen Wissenserwerb ohne Aufmerksamkeit“)
- Arbeitsgedächtnis  
→ Vernetzung („Wissen ist in Netzwerken organisiert.“)
- Langzeitgedächtnis

**Können:**

- Erfahrung/Training/Übung → Gehirn wird effizienter
- Üben, üben, üben → alles, was immer wieder gemacht wird, wird automatisiert

### Literatur und sonstige Links

Katharina Turecek „Die 99 besten Lerntipps“ (Spektrum Akademischer Verlag, 2007)

Manfred Spitzer „Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens“ (Verlag H. Krenn, 2010)

Vortrag Katharina Turecek: <https://www.youtube.com/watch?v=QboAB3qqjyA>

Vortrag Roland Grabner: <https://www.youtube.com/watch?v=cdndoGBFT78>

Vortrag Manuela Macedonia: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_bQCwDI5mYw](https://www.youtube.com/watch?v=_bQCwDI5mYw)

Monkey Business Illusion: [https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK\\_ZfY](https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY)

HALB - Test für Lerntypen: [www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/TEST/HALB](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/TEST/HALB) (interessant weniger wegen des Testergebnisses, sondern wegen der damit verbundenen Lerntipps)

## So geht's: Tipps zum Lernen für Schülerinnen und Schüler

- ↳ **Unterricht:** Fehle möglichst wenig und hole Versäumtes schnell nach. Wenn du im Unterricht aufmerksam mitdenkst, mitarbeitest und Fragen stellst, wenn du etwas nicht verstehst, senkst du deinen Lernbedarf und verlängerst deine Freizeit!
- ↳ **Mitschriften, Lehrbücher und Unterrichtsmaterial:** Das Führen einer sauberen und vollständigen Mitschrift, in der das Wichtige herausgehoben ist und die Inhalte gut gegliedert sind, erleichtert das Lernen. Habe immer alle notwendigen Lehrbücher und Unterrichtsmaterial bereit, sonst kann eine Unterrichtsstunde völlig verloren gehen.
- ↳ **Motivation:** Suche dir interessante Inhalte: Kein Stoffgebiet ist nur langweilig! Setze dir anspruchsvolle, aber erreichbare Ziele und feiere ihre Erreichung. Denke an die Möglichkeiten, die dir ein erfolgreicher Schulabschluss im Leben bietet.
- ↳ **Organisation und Lernumgebung:** Halte deinen Terminkalender, deinen Arbeitsplatz, deinen Schreibtisch und das Dateisystem in deinem Computer in Ordnung. So kann nichts verloren gehen (Termine, Hefte, Bücher, Hausübungen, Arbeiten, Formulare, etc.). Außerdem schadet Unordnung der Konzentration genauso wie das Hören lauter Musik und das Laufenlassen des Fernsehers während des Lernens. Gestalte deinen Lernort freundlich und lüfte öfters. Das Gehirn ist das Organ mit dem höchsten Sauerstoffverbrauch (20% des ganzen Körpers)!
- ↳ **Lernen ohne Prüfung/Test/Schularbeit:** Auch, wenn es schwer fällt: Kurzes Wiederholen des am Tag Gelernten am Nachmittag oder Abend beziehungsweise des in der Woche Gelernten am Wochenende senkt den Lernbedarf vor Prüfungen. Es erleichtert auch das Verstehen des Stoffs der nächsten Stunden. Gleiches gilt für das Machen von Hausübungen!
- ↳ **Lernen für Prüfungen/Tests/Schularbeiten:** Beginne rechtzeitig! Lerne am besten in kürzeren aber häufigeren Portionen. Ideal wäre es, etwa zwei Tage vor der Prüfung fertig zu sein.  
 Versuche dir selbst Prüfungsfragen zu stellen.  
 Sei beim Bearbeiten von Übungsfragen und Übungsaufgaben selbstkritisch: Kannst du sie wirklich alleine und ohne Hilfe vollständig beantworten und lösen?  
 Vielen hilft es, die wichtigsten Inhalte der Mitschrift/des Skriptums/des Lehrbuches schriftlich zusammenzufassen (ein „Exzerpt“ zu machen). Schreibe dir zum Beispiel einen wirklich guten Schwindelzettel in Form eines Exzerpts – dann wirst du ihn gar nicht brauchen.  
 Auswendiglernen ist nicht schlecht (für Vokabeln, Formeln, Merksätze), wirklich Verstandenes merkt man sich aber länger, vielleicht sogar für immer!  
 Mache Pausen zwischen dem Lernen für verschiedene Fächer.  
 Lerntipps und Lernstrategien gibt es viele: Suche dir Bücher, Youtube-Clips und Webseiten zu dem Thema! Google zum Beispiel „Mindmap“, „Concept Map“, „Lernkartei“ oder „Lerntagebuch“.
- Wenn du bei Prüfungen/Tests/Schularbeiten nervös bist: Stelle dir vorher ein paar Mal die Situation bei der Prüfung/dem Test/der Schularbeit vor: Wie wird das ablaufen? Was wird passieren? Wenn die Situation dann wirklich kommt, ist man entspannter. Gehe in der Pause vorher etwas spazieren. Du wirst dann nicht von der Aufregung deiner Mitschüler/innen angesteckt und Bewegung baut auch Stress ab.
- ↳ **Lernen in Gruppen oder zu zweit:** Kann oft sehr vorteilhaft sein! Man kann andere gleich fragen und selbst lernt man dazu, wenn man anderen etwas erklärt. Ihr könnt euch gegenseitig prüfen und auch Mut machen.
- ↳ **Trage dazu bei, dass sich alle in deiner Klasse wohl fühlen! Ein gutes Klassenklima und ein angenehmer Umgangston helfen allen – und damit auch dir – erfolgreich zu sein!**