

Dein Gehirn braucht Pausen zum Ordnen

So seltsam das klingen mag, aber Pausen sind mindestens so wichtig, wie das Lernen selbst. Tatsächlich lernst Du erst in den Pausen richtig, denn dann beginnt Dein Gehirn das Gelernte zu verarbeiten. Ohne diese Möglichkeit wirst Du vieles schnell wieder vergessen, da das Gelernte nicht bis in Dein Langzeitgedächtnis vordringen kann.

Plane in Deiner Lernzeit konsequent Pausen ein. Wie oft und wie lange Du Pausen machen willst, solltest Du für Dich selbst herausfinden – die Bedürfnisse sind hier sehr unterschiedlich.

Keinesfalls solltest Du aber Pausen streichen, um Zeit zu sparen. Eine Richtzahl könnte sein: eine Dreiviertelstunde lernen und dann 15 Minuten Pause machen.

„Je entspannter Du bist,
desto leichter fällt Dir das Lernen“

Wir wollen hier noch einmal kurz die Bedeutung der Entspannung für das Lernen betonen. In einem mentalen Entspannungszustand kannst Du Informationen viel leichter aufnehmen und verarbeiten. Deshalb ist es sehr hilfreich, sich eine mentale Entspannungsmethode anzueignen und jede Lerntätigkeit mit einer kurzen Entspannungsphase einzuleiten.

www.schoolmate.de



SCHOOLMate[®]