

### **Tipps zum Lernen**

Wenn Sie sich von zuhause aus weiterbilden möchten, muss das Lernen und die Lernzeiten in den eigenen Alltag integriert werden. Soll das Lernen von zuhause aus Freude und Erfolg bringen, müssen Sie ein klares Zeitmanagement entwickeln und ein gewisses Maß an Disziplin beherzigen.

#### Tipps 1 Feste Lernzeiten

Legen Sie feste Lernzeiten fest. Diese Lernzeit ist störungsfreie Zeit, in einem Seminar nehmen Sie auch kein Telefonat an oder managen zwischendurch noch die Theater AG Ihrer Tochter. Planen Sie diese Lernzeiten ganz regelmäßig ein.

#### Tipps 2 feste Pausen

Legen Sie zwischen Arbeits- und oder Familienalltag und dem Lernstart eine bewusste Pause ein. Machen Sie auch beim Lernen kleine Pausen. Sorgen Sie für ein gutes Raumklima und frische Luft, bewegen Sie sich beim Pause machen. Noch schnell Mails checken ist nicht Sinn der Pause.

#### Tipps 3 Umgang mit Ablenkungen

Ablenkungen sind wie die Zacken eines Sägeblattes. Man baut Lernspannung und Konzentration auf, durch eine Ablenkung fällt die Konzentration und man benötigt wieder mehr Zeit um sich auf den Lerninhalt zu fokussieren. Also versuchen Sie Ablenkungen in den geplanten Lernzeiten auszublenden. Organisieren Sie Ihren Lernplatz so, dass Ablenkungen wie z.B. durch einen laufenden Fernseher im Hintergrund oder umherliegende Papiere die noch bearbeitet werden wollen, nicht im Blickfeld sind.

#### Tipps 4 Lernfortschritt planen

Um sich mit dem Lernfortschritt nicht zu verschätzen, sollten Sie Ihre Etappenziele beim Lernen von vornherein planen. So vermeiden Sie das Gefühl, nicht genug für Ihr Bildungsprojekt zu tun. Erstellen Sie sich, ausgehend von der Gesamtlänge Ihres Fernlehrgangs einen Lernzeitplan. Für jede Woche können Sie darin konkrete Zeiten und Etappenziele planen und nach dem Lernen auch kontrollieren. Stellen Sie fest, dass die Grundplanung nicht stimmig ist, ändern Sie die Planung anhand Ihrer gewonnenen Erkenntnisse konsequent ab.

#### Tipps 5 Sagen Sie sich danke!

Wenn Sie Ihre Etappenziele erreicht haben, eine Hausarbeit abgegeben haben, Ihre Übungsfragen sicher beherrschen, belohnen Sie sich mit etwas. Werden Sie sich bewusst, dass Sie einen weiteren Schritt zu Ihrem Bildungsziel erreicht haben.