

The logo for DUDEN, featuring the word "DUDEN" in a bold, black, sans-serif font with a red underline, set against a white background.

LEARN
ATTACK

Schutzgebühr
€ 4,90

Lernen leicht gemacht

Mit der Learnattack-Lernmethode
schnell und sicher zu Lernerfolg

www.learnattack.de

Lernen leicht gemacht

Mit der Learnattack-Lernmethode schnell
und sicher zu Lernerfolg

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm
oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von
Duden Learnattack GmbH reproduziert werden.

Das Wort Duden ist für den Verlag Bibliographisches Institut GmbH als Marke geschützt.

© Duden Learnattack GmbH
2. überarbeitete Auflage, 2019
www.learnattack.de

ISBN 978-3-00-058590-6 (Buch)
ISBN 978-3-00-058591-3 (E-Book)

INHALTSVERZEICHNIS

Lernen kann man lernen	06
Die richtige Lernhaltung	12
Baustein 1: Konzentration	16
Baustein 2: Motivation, Lob, Belohnung	24
Baustein 3: Emotionen	29
Baustein 4: Kompetenzorientierung	32
Baustein 5: Selbststeuerung durch Lernstrategien	44
Digitales Lernen	48
Lernen mit Duden Learnattack	50
Nachwort von Prof. Dr. Michael Kerres	53
Quellen	54



LERNEN KANN MAN LERNEN

Echte Lerngenies sind selten. Für die allermeisten Kinder ist Lernen ein mühsames Geschäft – und auch für Eltern eine gewaltige Anstrengung.

Kein Wunder, dass so manche Mütter und Väter heimlich davon träumen, den lieben Kleinen kompaktes Wissen auf wundersame Weise einzutrichtern, löffelweise zu verabreichen oder als nächtliche Erleuchtung zukommen zu lassen!



Aber noch führt am Lernen kein Weg vorbei. Auch Ihr Kind wird die nächsten (Schul-)Jahre lernend verbringen. Das werden Sie ihm nicht ersparen können. Wohl aber können Sie dabei helfen, das Lernen leicht(er) zu machen.

Denn: Lernen kann man lernen.

Davon profitiert Ihr Kind gleich mehrfach: mit schulischem Erfolg, mit guten Noten und nicht zuletzt mit einem deutlich reduzierten Frust- und Stresspotenzial als Dauerbegleiter des Schulalltags.

Wie man das Lernen leicht machen kann, dazu gibt es inzwischen eine Fülle wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse. Darauf bauen wir mit unserer Lernmethode auf.

Unser Ziel ist es, dass sich das Lernen für Ihr Kind so wenig anstrengend wie möglich anfühlt – und vor allem: dass es mit schulischem Erfolg belohnt wird.

Lernen mit Duden Learnattack ab Seite 50

Wir liefern Ihnen konkrete methodische Empfehlungen und handfeste Tipps, wie man richtig lernt.



**Sie werden sehen:
Auf diese Weise wird auch
Ihr Kind schnell und sicher zu
Lernerfolgen kommen.**

MOTIVIERT LERNEN



Wir leben in einer Spaßgesellschaft. Ob Freizeit oder Urlaub, sportliche Aktivität oder ehrenamtliches Engagement – der Spaßfaktor hat erhebliches Gewicht.

Schulisches Lernen bietet wenig Spaßpotenzial. Zwar wäre es schön, wenn Neugier und Interessen Ihres Kindes als dauerhafter Lernmotor funktionieren

könnten. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass das eher selten der Fall ist.

Also müssen an die Stelle dieser Faktoren andere Formen der Motivation treten – **Erfolg** (gute Noten), **soziale Anerkennung** (Mitschüler/-innen, Lehrkräfte) und **Perspektiven** (guter Abschluss, interessanter Beruf).

[Mehr zum Thema
Motivation ab Seite 24](#)

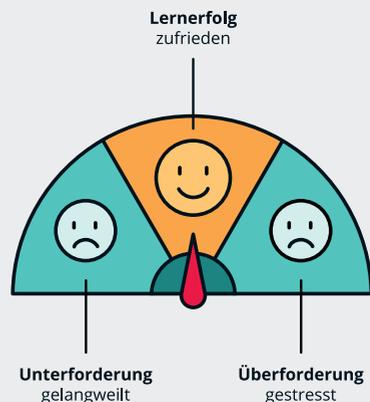
Diese sogenannte extrinsische Motivation Ihres Kindes können Sie als Eltern durchaus beeinflussen. Dabei gilt es, eine Reihe grundsätzlicher Gesichtspunkte zu beachten.

Maßgeschneiderte Herausforderung anstelle von Über- oder Unterforderung

1

Sie kennen Ihr Kind am besten und können seine Reaktionen gut einschätzen. Behalten Sie im Auge, dass es sich beim Lernen nicht langweilt, aber umgekehrt auch nicht ständig überfordert ist.

Denn Überforderung ist ebenso frustrierend wie Unterforderung.





Verstehensanker auswerfen

Es ist erwiesen, dass Wissensketten viel besser funktionieren als verstreute isolierte Wissensinseln. Das heißt, dass Ihr Kind neue Wissensinhalte und -themen umso leichter aufnimmt, je besser es sie mit seinem Vorwissen und seiner Lebenswelt verknüpfen kann. Wenn Sie es dabei unterstützen, solche Brücken zwischen dem schon Vorhandenen und dem Neuen zu bauen, kann das eine zusätzliche große Hilfe sein.



Feedback auf dem Lernweg

Gezieltes Feedback ist eines der elementaren Mittel zur Förderung des Lernens. Dabei geht es nicht nur darum zu ermutigen, wenn die Motivation nachlässt oder sich Durchhänger abzeichnen. Feedback liefert auch wichtige Orientierungshilfen für den Lernprozess und steuert ihn zielgerichtet.

[Beispiele für Feedback auf Seite 28](#)



Erfolgs-erlebnisse

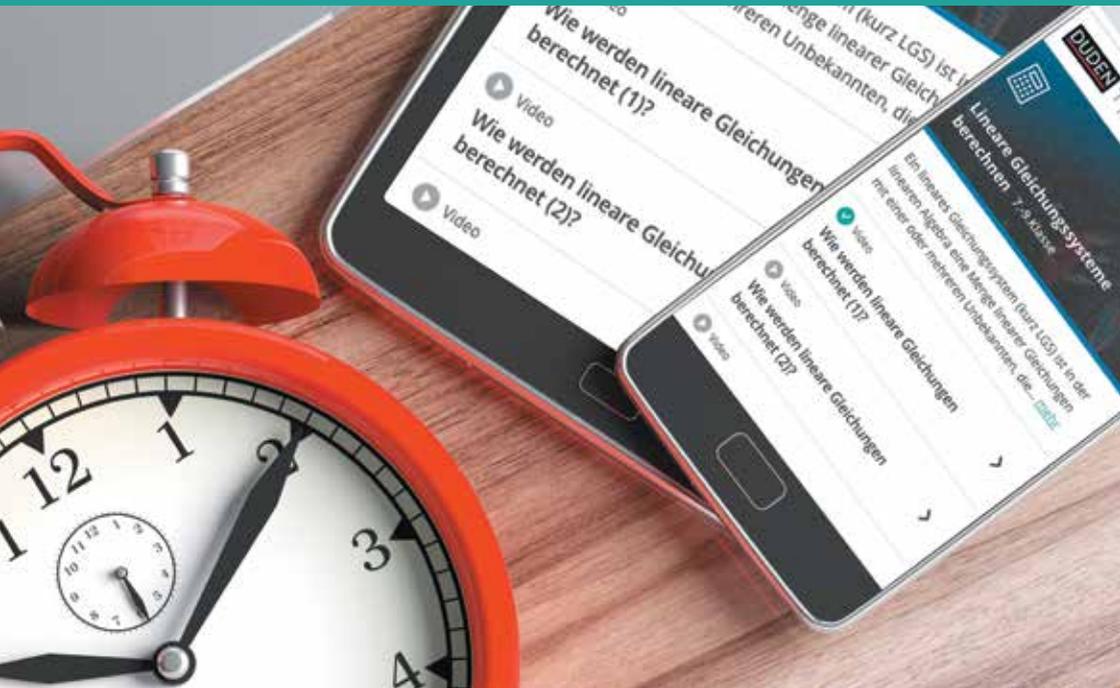
Die beste Motivation für alle Lernenden ist der Erfolg des Lernprozesses: Das können „auf der Strecke“ fehlerfreie Übungen beim Lernen oder komplett richtige Hausaufgaben sein. Am Ende belohnen eine gute Leistung in der Schule, ein gute Note, ein gutes Zeugnis.

„Vorwissen zu aktivieren ist ein zentrales Element unserer Lernvideos“

Die Kurzstrecke – das Geheimnis erfolgreichen Lernens

Wenn es ums Lernen geht, ist die Kurzstrecke der Langstrecke weit überlegen – das heißt: Nicht stundenlange ermüdende Lernphasen versprechen den größten Erfolg, sondern kurzes konzentriertes Arbeiten in Zeitblöcken von ca. **12 Minuten**.

Diese Lernsprints sollten mehrmals wiederholt werden. Denn im Üben setzen sich Routinen fest, durch die Wiederholung werden Automatismen immer leichter abrufbar!



DIE RICHTIGE LERNHALTUNG



Wer lernen will, muss gleichsam mit sich selbst einen Vertrag schließen.

Stellen Sie sich vor, Sie besuchen einen Tanzkurs, aber Ihren Kopf blockieren die neuesten Umsatzzahlen Ihres Betriebs.

Oder Sie üben ein neues Klavierstück, doch innerlich schreiben Sie schon den Einkaufszettel für den Supermarkt.



In beiden Fällen bleibt der Lernerfolg mit hoher Wahrscheinlichkeit auf der Strecke. Denn Lernen braucht innere wie äußere Voraussetzungen, braucht eine bewusste – positive – Lernhaltung, damit es von Erfolg gekrönt wird. Ausgangspunkt ist die innere Einstellung.

So gehts! – Die richtige Lernhaltung für Ihr Kind

Anders als Erwachsene, die Tanzen oder Klavierspielen aus eigenem Antrieb lernen wollen, lernen Kinder Schulstoff selten

freiwillig – erst recht nicht, wenn sie dafür nach der Schule ihre Freizeit opfern sollen, mit der sie so viel Besseres anzufangen wüssten.

Wie kann es unter diesen erschwerten Bedingungen gelingen, dass Kinder zu Hause zu einer guten Lernhaltung finden? „Verordnen“ lässt sich das nicht, das werden Sie aus eigener – unerfreulicher – Erfahrung wissen!



Das Zeit-Argument

Ein gutes Argument, um Ihrem Kind den Weg in eine konzentrierte Lernhaltung zu ebnen, ist sicher der Hinweis auf die Zeitschiene: Je intensiver und konzentrierter der Lernprozess, desto schneller ist man fertig.

Mehr zur Lerndauer auf Seite 21

Also: Je höher die Konzentration, desto weniger Zeit braucht das Lernen. Je mehr Ablenkung, desto mehr Zeit braucht das Lernen.

Die gute Nachricht: Es gibt durchaus wirkungsvolle Werkzeuge, die Ihr Kind beim Lernen unterstützen und ihm helfen, in jeder Phase des Lernprozesses die richtige Lernhaltung aufzubauen und beizubehalten.

No-go-Sätze, die Sie im Umgang mit Ihrem Kind unbedingt vermeiden sollten

„Jetzt pass doch mal auf!“

„Jetzt bleib doch mal bei der Sache!“

„Jetzt konzentrier dich doch mal!“

Die Bausteine der richtigen Lernhaltung

Diese fünf Bausteine stellen wir Ihnen im Folgenden sehr alltagsbezogen vor.



Konzentration



Motivation & Belohnung



Lernförderliche Emotionen



Kompetenzorientierung



Lernstrategien & Selbststeuerung



KONZENTRATION

Wie komfortabel wäre es, wenn man Konzentration per Knopfdruck herbeiführen könnte. Da müsste Ihr Kind nur den Schalter umlegen – und *zack!* hätten die Matheaufgabe oder das Geschichtsreferat uneingeschränkte Aufmerksamkeit!

Immer mehr Eltern und ihre Kinder glauben heute, aufputschende Getränke oder gar Medikamente könnten das bewirken.
Keine gute Idee!

Die Nebenwirkungen und gesundheitlichen Risiken können von von Eltern und erst recht von ihren Kindern sehr schlecht eingeschätzt werden, sodass dies ein gefährlicher Irrweg ist.

Waches Hirn dank ausreichend Schlaf

Keine Frage: Ein wacher Kopf ist aufnahmefähiger als ein müdes, unausgeschlafenes Gehirn. Aber ein wacher Kopf braucht auch ausreichend Schlaf! Und Kinder brauchen in jedem Fall mehr Schlaf als Erwachsene.

Jeder Mensch hat einen eigenen Schlafrhythmus. Wie viel Schlaf Ihr Kind braucht, um gut ausgeruht in den Tag zu starten, sollten Sie gemeinsam herausfinden. Und im Zweifel auch gemeinsam über die Gründe reden, weshalb die Nächte so oft viel zu kurz sind!

Schlafbedürfnis von Kindern nach Alter

Alter (in Jahren)	Schlafbedürfnis (in Stunden)
7 – 9	11
10 – 11	10,5
12 – 13	10
14 – 16	9

Quelle: familienhandbuch.de



Selektive Aufmerksamkeit

In der wissenschaftlichen Forschung beschreibt der Ausdruck „selektive Aufmerksamkeit“ die Fähigkeit von Lebewesen, ihre Aufmerksamkeit auf etwas zu fokussieren und dadurch auf bestimmte Reize intensiv zu reagieren oder aber Reize zu ignorieren.

Selektive Aufmerksamkeit hat für die Lernhaltung Ihres Kindes einen ganz zentralen Stellenwert. Denn wenn beim Lernen die **Aufmerksamkeit auf den Lernstoff** gelenkt wird, werden genau die Bereiche des Gehirns aktiviert, die zum Verständnis von Lerninhalten besonders wichtig sind. Das fördert in hohem Maß das Behalten.

In der Schule gehört es zu den pädagogischen Aufgaben der Lehrkräfte, die selektive Aufmerksamkeit der Kinder geschickt zu steuern. Aber was können Sie zu Hause tun, um Ihr Kind zu unterstützen?

Denn Ablenkung gibt es ja dort mindestens ebenso viel wie in der Schule.



Ein sehr simpler und doch wirkungsvoller Tipp lautet:

Schaffen Sie einen Raum, in dem Ihr Kind mit möglichst wenig Ablenkungen und Störungen arbeiten kann. Denn wenn Ihr Kind an einem Ort mit geringem bzw. reduziertem Ablenkungspotenzial arbeitet, lernt es besser.



Lernen mit Musik

Das ist ein heikles Thema, weil zuweilen behauptet wird, Musikhören fördere das Lernen. Wissenschaftlich bewiesen ist allerdings das Gegenteil:

Musikhören beim Lernen ist nicht förderlich, sondern lenkt ab, wenn die Musik laut und dominant ist. Denn dann wandert die Aufmerksamkeit zur Musik und es bleibt weniger oder gar keine für den Lernstoff.

Duden Learnattack hilft bei der Fokussierung auf den Lernstoff

Schaffen Sie ein gutes Lernumfeld, das die selektive Lernaufmerksamkeit Ihres Kindes fördert:



Spielzeug, Videospiele etc. sollten nicht in greifbarer Nähe sein.



Auf dem Schreibtisch sollten nur die zum Lernen benötigten Utensilien liegen.



Ein voller Bauch studiert nicht gern, ein leerer ebenso wenig! Ein voller Bauch macht müde. Hunger und Durst haben ein hohes Ablenkungspotenzial.



Musik und der Fernseher sollten ausgeschaltet sein.



Ist es draußen laut, sollten die Fenster geschlossen sein.



Kurz und knackig: Lerndauer

Selten waren sich Pädagogik, Psychologie und Neurodidaktik so einig wie in diesem Punkt: Kurze, verteilte Lernphasen sind eindeutig nachhaltiger und ergiebiger als lange Lernsequenzen!

Das gilt für Erwachsene, vor allem aber für Kinder. Oft schätzen Eltern die Konzentrationsspanne ihrer Kinder größer ein, als sie tatsächlich ist. Gerade jüngere Kinder haben nur eine geringe Zeitspanne, in der sie ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf eine Aufgabe richten können.

Lerndauer von Kindern nach Alter

Alter (in Jahren)	Konzentration (in Minuten)
5 – 7	15
8 – 10	20
11 – 12	25
13 – 14	30

Quelle: familienhandbuch.de

Typischer Konzentrationsverlauf

Als Richtwert gehen Fachleute heute davon aus, dass Lernintervalle von maximal 15 Minuten, besser noch von 8 bis 12 Minuten, die produktivsten Lernergebnisse erzielen.



Grundregeln für die Lerndauer

1

Kurz und knackig

Fordern Sie von Ihrem Kind nicht stundenlange Übungszeiten am Schreibtisch. Das führt zu Stress und Frust bei Ihnen und Ihrem Kind – und bringt mit Sicherheit nicht die Ergebnisse, die Sie sich erhoffen.

**2****Nicht lang, aber dafür öfter**

Kurze Lernintervalle sind das eine, die regelmäßige Wiederholung ist der zweite entscheidende Faktor. Denn es geht ja nicht nur um Informationsaufnahme. Nur regelmäßiges Üben führt zu Routine. Und Routine führt zu einem souveränen Beherrschen des Lernstoffs.

3**Erst die Arbeit, dann die Belohnung**

Rituale erleichtern uns das Leben – und Ihrem Kind das Lernen. Überlegen Sie sich für die Lernintervalle einen ritualisierten Start (einen Gute-Laune-Song etc.) oder eine Belohnung am Ende (ein gemeinsam getrunkenes Glas Kakao, eine Runde Fahrradfahren, eine Überraschung aus dem Überraschungsglas etc.).



MOTIVATION, LOB, BELOHNUNG

Haben Sie sich auch schon einmal gewundert, welchen Ehrgeiz und welche Ausdauer Ihr Kind entwickeln kann, wenn es zum Beispiel ein neues Spiel auf dem Smartphone spielt?

Wenn es dagegen um schulisches Lernen geht, bleibt davon wenig übrig – sehr zu Ihrem Kummer vielleicht!

Da stellt sich die Frage: Was ist Motivation?

Motivation ist der Motor, der uns antreibt, etwas zu tun – zum Beispiel zu essen, zu trinken, uns zu bewegen oder eben zu lernen. Was muss denn nun aber passieren, damit der Motor anspringt und am Laufen bleibt?

Dazu sind zwei Dinge wichtig:

Wille – der Motor springt an, wenn ein Bedürfnis da ist, das befriedigt werden will.

Zuversicht – der Motor läuft rund, wenn man das Gefühl hat, „Das bekomme ich hin!“ oder „Ich sehe Fortschritte!“.



Lernmotivation aufbauen

Kümmern wir uns als Erstes um den Willen, also darum, dass der Motor anspringt.

Unsere Motivation ist besonders stark, wenn es darum geht, ein eigenes Verlangen und Interesse zu stillen. Die Lernmotivation ist dementsprechend dann sehr hoch, wenn es darum geht, etwas zu lernen, das für einen selbst wichtig oder nützlich ist. Man spricht in diesem Fall von intrinsischer Motivation.

Bei Schulthemen wie Bruchterme, Kongruenzsätze und Konjunktiv II ist dieses innere Verlangen eher gering. Eine der häufigsten Anmerkungen von Schulkindern ist nicht umsonst: „Wofür brauch ich das denn?!“

Nun können Sie sich auf den Standpunkt stellen, dass es die Aufgabe der Schule sei, diese Frage zu beantworten. In der Realität allerdings – und diese Erfahrung werden Sie wohl auch schon gemacht

haben – passiert das längst nicht immer. Daher lohnt es sich, zusammen mit Ihrem Kind darüber nachzudenken und vielleicht sogar zusammen zu recherchieren. Sie werden aber auf Schulthemen stoßen, bei denen es auch mit vereinten Kräften schwierig wird, einen Alltagsbezug herzustellen. Und dann?

Was also können Sie als Eltern zur Unterstützung Ihres Kindes tun?

Dann kommen die sogenannten extrinsischen Motivationsfaktoren ins Spiel. Extrinsische Motivation wird häufig behandelt, als ob sie eine „schlechte“ Motivationsgrundlage wäre. Das stimmt nicht! Das Interesse am Lerngegenstand an sich ist zwar die stärkere Motivation, aber extrinsische Motivation ist nicht schlecht und kommt relativ häufig vor.



Lernmotivation

intrinsisch und extrinsisch



Lernmotivation aufrechterhalten

Zuversicht beim Lernen heißt, Vertrauen in sich selbst zu haben oder zu entwickeln. Wie können Sie das bei Ihrem Kind fördern? Ganz konkret mit zwei Maßnahmen:

1

Ausreichend anspruchsvolle Aufgaben und Ziele

Man ist und bleibt dann motiviert und hat Lernerfolg, wenn man sich weder unterfordert noch überfordert fühlt. Helfen Sie Ihrem Kind daher, sich selbst ausreichend anspruchsvolle Ziele zu setzen. Solche Ziele könnten zum Beispiel lauten:



Ich bin so sicher in meinem Lernstoff, dass ich mich freiwillig melden kann, um an der Tafel vor der ganzen Klasse eine Aufgabe zu lösen.



Ich habe das Thema so gut aufgearbeitet, dass ich anderen in meiner Klasse helfen kann, es zu verstehen.

Richten Sie Ihr Augenmerk darauf, dass Aufgaben und Ziele ausreichend anspruchsvoll sind.

- **Ist die Hürde allzu leicht zu nehmen, führt das schnell zu Langeweile.**
- **Überforderung und ständige Misserfolge führen dagegen zu Stress.**

Durch beides – Langeweile und Stress – verliert Ihr Kind die richtige Lernhaltung.

Überforderung führt zu Frust – siehe auch Seite 9

2

Feedback

Geben Sie Ihrem Kind Feedback. Ganz wichtig: Feedback heißt in diesem Fall nicht in erster Linie allgemeines Lob! Feedback heißt, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, wie es Aufgaben erledigt, woran es noch arbeiten und wie es weitermachen sollte. Also:

Was lief gut?
Was lief noch nicht
so gut?
Womit geht es
weiter?



Natürlich sollte im rechten Moment auch ein Lob ausgesprochen werden. Das kennen wir ja von uns selbst: Lob verleiht Flügel – Tadel kann demotivierend sein!

Lob kann auch in Form konkreter Belohnung erfolgen. Allerdings sollten solche Belohnungen während des Lernens nicht zu präsent sein, damit sie nicht kontraproduktiv wirken und die Aufmerksamkeit dorthin wandert.



EMOTIONEN

Wir sind alle keine Maschinen, zum Glück!
Unser Verstand funktioniert nicht auf Knopfdruck.
Erst recht nicht, wenn unsere Gefühle uns – und unseren Kopf –
blockieren. Mit Ärger, Zorn, Wut im Bauch denkt es sich schlecht.

Das gilt gleichermaßen für unsere Kinder!



Aber – und das ist die gute Nachricht – der Umkehrschluss ist ebenfalls gültig, will sagen:

Lernen bei guter Laune funktioniert besonders gut!

Was bedeutet das konkret?

Wenn Ihr Kind lernt, weil es sich von Ihnen dazu gezwungen fühlt, lernt es mit Sicherheit nicht gut und nicht effizient. Es ist mehr damit beschäftigt, sich zu ärgern, als sich auf den Lerninhalt zu konzentrieren.

Stichwort: selektive Aufmerksamkeit!



Auch wenn es Streit zum Beispiel wegen des Abwaschs zwischen Ihnen gegeben hat, ist die Wut im Bauch Ihres Kindes ein Lernstopper. Diese emotionalen Störungen müssen zunächst ausgeräumt werden.



Treffen Sie mit Ihrem Kind verbindliche Vereinbarungen, wann und wie lange gelernt wird. Und besprechen Sie auch vorab, was es bedeutet, wenn die Vereinbarungen nicht eingehalten werden.

Und umgekehrt

Freuen Sie sich mit Ihrem Kind, wenn es einen Lernerfolg in der Schule verbuchen konnte.

Ein Aber gibt es dabei

Bewahren Sie Ihr Kind davor, übermütig zu werden. Ein Lob in der Schule, eine gute Note im Test oder in der Klassenarbeit sollten Ansporn sein. Falsch wäre es, daraufhin den Lerneifer gleich zu reduzieren und sich auf dem Erreichten auszuruhen.

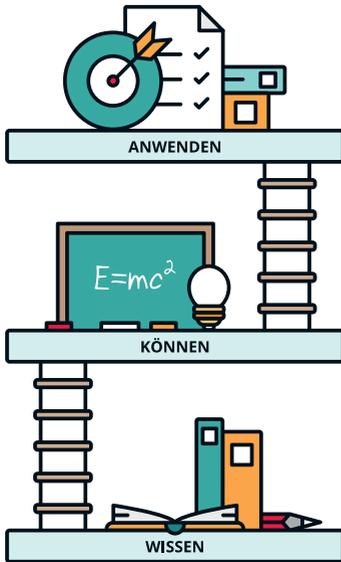




KOMPETENZORIENTIERUNG

Auf der Hitliste beliebter pädagogischer Fachbegriffe rangiert seit einiger Zeit das Wort „Kompetenzorientierung“ ganz oben, meist zusammen mit dem Begriff „Bildungsstandard“.

Beide werden in bildungspolitischen Diskussionen ordentlich strapaziert – vielleicht haben Sie das auch schon erlebt. Das kann ganz schön nervig sein, zumal wenn nicht ganz sicher ist, ob diejenigen, die den Begriff verwenden, auch wirklich wissen, wovon sie reden.



Machen wir den Versuch einer Klärung: Anders als bei Lehrplänen in der Vergangenheit üblich, stehen bei Bildungsstandards nicht länger Themen im Mittelpunkt, die abgehandelt und durchgenommen werden sollen, sondern Fähigkeiten, die die Lernenden am Ende (des Schuljahres, der Schulzeit) beherrschen sollen.

Das bedeutet für die **Lehrkräfte**, dass sie Unterrichtseinheiten von ihrem Ende bzw. ihrem Ergebnis her konzipieren müssen.

Aus **Schülersicht** – und damit auch mit Blick auf Ihr Kind – rücken das Können und die Kompetenz in den Mittelpunkt.

Kompetenz

Kompetenz geht weit über reines Wissen oder Kennen hinaus. Wissen allein reicht vielleicht aus, um kurzfristig etwas wiederzugeben oder bei der nächsten Klassenarbeit eine durchschnittliche Note zu bekommen. Können dagegen bedeutet, eine Fähigkeit in verschiedenen Zusammenhängen einzusetzen und anzuwenden, um damit eine Aufgabe oder ein Problem zu lösen. Dieses Können ist die Grundlage von Kompetenz. Kompetenz befähigt auch in neuen Situationen zu eigenständigem, selbst organisiertem Handeln.





Zu diesem theoretischen Definitionsansatz liefert die moderne Hirnforschung weitere Details:

Kompetenz erlangt nur, wer Wissen tief in seinem Gehirn verankert und in bestimmten Situationen als Automatismus abrufen kann.

Denken ist anstrengender und braucht mehr Zeit, als das Gedächtnis zu aktivieren: Um Energie und Ressourcen des Gehirns zu schonen, ist es daher deutlich effektiver, etwas aus dem Gedächtnis abrufen zu können, als es jedes Mal neu herleiten zu müssen.

Diese Gehirnökonomie spart Ressourcen ein, die dann für andere Aufgaben oder neue Inhalte zur Verfügung stehen.

Kompetenzorientierung – so können Sie Ihrem Kind helfen!

Kluge Definitionen und Theorien sind das eine. Für Sie als Eltern stellt sich jedoch vorrangig die Frage, was Sie konkret tun können, wenn Sie Ihr Kind dabei unterstützen wollen, systematisch Kompetenzen aufzubauen.

Vier Aspekte liefern dazu die zentralen Ansatzpunkte

1



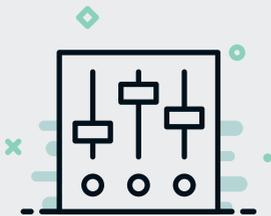
Vorwissen aktivieren

2



Klarheit & Strukturen
schaffen

3



Wahrnehmungskanäle
kombinieren & variieren

4



Üben



1. VORWISSEN AKTIVIEREN

Lernen funktioniert nach dem Prinzip der Vernetzung

Verstehensanker unterstützen Lernende besonders gut. Den neuen Stoff mit dem in Verbindung zu bringen und daran anzuknüpfen, was die Lernenden jeweils schon wissen, ist eine der wichtigsten Unterstützungsmaßnahmen für erfolgreiches Lernen.

Im Unterricht wird bestimmtes Hintergrundwissen für ein neues Thema oft einfach vorausgesetzt. Es wird also nicht noch mal in Erinnerung gerufen – und ist schlimmstenfalls noch gar nicht da. Einige Schülerinnen und Schüler verlieren dann den Faden und auch die Motivation.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind neues Wissen nicht in vorhandenes einbetten konnte, kann eine unterstützende Brücke ausgesprochen



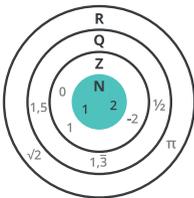
hilfreich und motivierend sein. Manchmal reicht da schon ein Satz. Zum Beispiel: „Neulich haben wir doch geübt, Meter in Zentimeter und Millimeter umzurechnen. Nach dem gleichen Prinzip funktioniert das auch mit Flächeninhalten ...“



2. KLARHEIT & STRUKTUREN SCHAFFEN

Dieser Aspekt knüpft nahtlos an den ersten an. Fachleute sprechen von einem flüssigen Wissenserwerb, wenn es gelingt, neue Themen nahtlos zu vorhandenem Wissen und bereits gesammelten Erfahrungen in Bezug zu setzen.

Bildliche Darstellungen haben zuweilen eine ausgesprochen hilfreiche Funktion, weil sie dazu beitragen, Informationen übersichtlich, klar und verständlich in einen Zusammenhang zu bringen.



Hier ein Beispiel:
Der Zusammenhang der Zahlenmengen

Mit Klarheit sind noch zwei weitere Aspekte gemeint:

Informationen müssen so klar und verständlich wie möglich präsentiert werden. Damit ist natürlich immer gemeint, klar und verständlich zu formulieren und Auf-

gabenstellungen eindeutig zu stellen. Genauso ist damit gemeint, die Informationskette klar zu strukturieren.

Bei Learnattack: **Schritt-für-Schritt-Anleitungen**

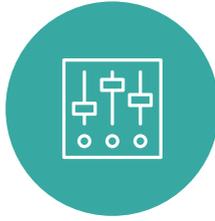
Was erkläre ich als Erstes, was als Zweites ...



Und nicht zu vergessen:

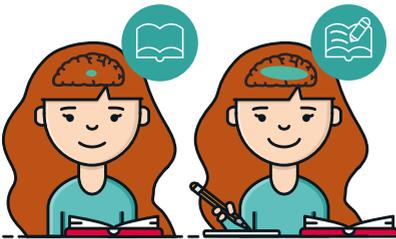
Auch die erwarteten Lernziele und Leistungsergebnisse müssen den Lernenden bekannt und klar sein.





3. WAHRNEHMUNGSKANÄLE KOMBINIEREN & VARIIEREN

Wir verarbeiten Informationen dann tiefergehend und breiter, wenn wir sie mehrfach und über unterschiedliche Kanäle wahrnehmen. Wer einen Text immer und immer wieder liest, wird auch irgendwann den Inhalt aufnehmen.

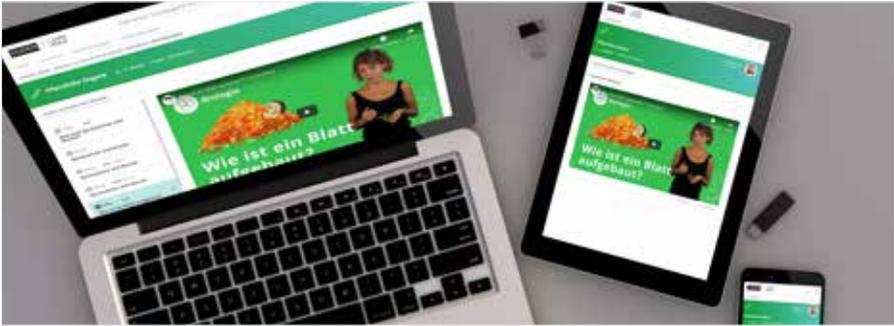


Doch effizient ist diese Methode nicht. Den Text zu lesen, dann in Abschnitte zu untergliedern, sich dazu selbst Stichpunkte zu machen: Solche Aktivitäten intensivieren die Auseinandersetzung mit dem Lerninhalt, das Verständnis wird tiefer und damit prägt er sich besser ein.

Die Neurobiologie liefert eine Reihe weiterer Erkenntnisse, die sich gut in praktisches Handeln umsetzen lassen:

Besonders zu empfehlen ist die **Kombination aus sprachlichen und bildlichen Lernangeboten**

allerdings nur, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind.



Darauf achten wir besonders in unseren Lernvideos!

1

Wörter und Bilder, die in einem Zusammenhang stehen, sollten gleichzeitig und nah beieinander präsentiert werden.

2

Bilder sehen und Wörter hören funktioniert besser als Bilder sehen und Wörter lesen.

3

Wörter zu hören und gleichzeitig zu lesen, verringert den Lerneffekt.

4

Zusätzliche Markierungen und Hervorhebungen wichtiger Informationen sind immer hilfreich.

Daneben hat diese Abwechslung und Kombination noch einen weiteren Effekt: Je abwechslungsreicher und spannender die Lerninhalte präsentiert werden, desto

aufmerksamer und weniger gelangweilt sind die Lernenden.



Lerntypen

In der Pädagogik wird gern und leidenschaftlich darüber diskutiert, ob es unterschiedliche Lerntypen und Lernstile gibt – also den visuellen Lernenden, der vor allem über das Sehen lernt, den auditiven Typ, der über das Hören besonders gut lernt, etc. Diese Theorie konnte wissenschaftlich bislang nicht bestätigt werden.

Zwar nennen Lernende starke Vorlieben, wie sie ihrer Meinung nach am besten lernen können, doch daraus darf man nicht direkt ableiten, dass sie so auch wirklich bessere Ergebnisse erzielen.

Diese Vorlieben können zu höherer Motivation führen. Die Variation und Kombination der Wahrnehmungskanäle ermöglicht aber mit höherer Wahrscheinlichkeit Lernerfolg.





4. ÜBEN

Auf manche allzu oft gehörte Redensarten reagieren wir gern schon mal allergisch: *Übung macht den Meister!* könnte ein solcher Satz sein. Und dennoch: Er ist wahr!



Oft unterschätzen wir, wie viel Übung, wie viel Wiederholung es braucht, bis eine Fähigkeit oder ein Lernstoff wirklich tief verankert und zur Routine geworden ist.

Systematisches Üben kann je nach Lerngegenstand bedeuten:

- sich Fachwissen so tief einzuprägen, bis man es auswendig beherrscht (Vokabeln, Formeln);
- den erlernten Stoff immer wieder und in den unterschiedlichsten Zusammenhängen anzuwenden und das lange zu trainieren, bis Lösungsschritte automatisiert ablaufen (Terme mit binomischen Formeln zusammenfassen).

Wichtig ist, das Üben zeitlich zu staffeln und es abwechslungsreich und genügend anspruchsvoll zu gestalten.

Wenn Ihr Kind zu Hause übt, hat das gegenüber dem Lernen in der Schule einen besonderen Vorteil – den der Individualisierung!



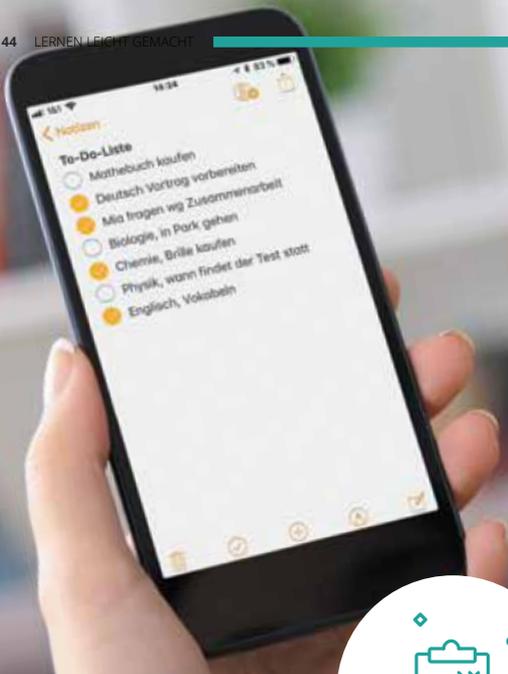
Der zu übende Lerninhalt kann Ihrem Kind auf eine Weise nahegebracht werden, dass er zu seinem Vorwissen passt.



Ihr Kind kann Aufgaben lösen, deren Anspruch und Schwierigkeitsgrad auf seinen Lernstand ausgerichtet sind.



Ihr Kind bekommt sein persönliches Feedback.



SELBSTSTEUERUNG DURCH LERNSTRATEGIEN

Sie kennen das aus dem eigenen (beruflichen) Alltag: Wenn Sie eine Fülle von Dingen zu erledigen haben, sich dazu eine To-do-Liste anlegen und diese systematisch abarbeiten und abhaken, gibt Ihnen das ein gutes Gefühl.

Sie wissen, wo Sie im ganzen Gewusel der unterschiedlichen Aufgaben stehen – und bewahren den Überblick.



Genau das ist mit Selbststeuerung im Hinblick auf das Lernverhalten von Kindern gemeint: sein Lernen selbst zu planen, sich Ziele zu setzen und diese mit den eigenen Fortschritten abzugleichen, zu prüfen, wo man steht und wohin man noch will. Eine solche Form der Selbststeuerung hat einen enorm positiven Effekt auf das Lernen. Und ist eine große Herausforderung – das wissen Sie von sich selbst! Daher gilt es hier, Ihr Kind zu unterstützen.

Selbststeuerung und Lernstrategien trainieren – Hilfe je nach Alter und Entwicklungsstand

Achtung



Die Neurowissenschaften gehen davon aus, dass die neuronalen Netze im Gehirn erst bei Jugendlichen im nachpubertären Alter ausreichend ausgebildet sind, um diesen Prozess mit der nötigen Disziplin allein zu steuern und zu meistern.

Jüngere Kinder benötigen dabei definitiv Unterstützung.

Und: Zeigen Sie Nachsicht, wenn es mal nicht auf Anhieb so richtig optimal klappt! Aus Erfahrung wissen Sie, dass es auch bei Ihnen selbst nicht immer reibungslos läuft.



Erfolg versprechende Lernstrategien

Lernstrategien sollen dazu führen, dass Ihr Kind das Lernen zu Hause erfolgreich und zusätzlich effizient gestaltet. Dazu müssen sie kennengelernt und eingeübt werden – und zwar am besten nach der bewährten Learning-by-Doing-Methode.

BEWÄHRTE UND ERFOLG VERSPRECHENDE LERN- STRATEGIEN



Selbst- belohnung

Für sich selbst eine Belohnung für Erfolg festlegen, zum Beispiel eine besonders angenehme Tätigkeit für die Zeit nach dem Lernen.

Selbst- unterricht

Sich die einzelnen Schritte einer Herangehensweise vorher überlegen, dann erst beginnen (so verheddert man sich weniger leicht in Details).

Selbst- bewertung

Eine Liste von Kriterien für das Lernen bzw. den Lernerfolg erstellen und diese zum Abschluss der Lerneinheit abhaken.



Notizen machen

Während der Lerneinheit Notizen machen, kleine Vermerke, Zusammenfassungen, Fragen etc.

Memorieren/ Wiederholen

Bei Formeln, Vokabeln, Verbformen gilt: so lange wiederholen, bis man den Stoff „im Schlaf“ beherrscht.

Hilfe suchen

Wenn es irgendwo hakt, wenn Fragen nicht allein zu lösen sind: Rat und Hilfe suchen bei „Experten“ – egal ob das Mitlernende sind, Geschwister oder Großeltern.

Bei Learnattack gibt es dafür die WhatsApp-Nachhilfe



DIGITALES LERNEN

Wenn wir mit Eltern über digitales Lernen sprechen,
hören wir oft zwei Sorgen:

***„Beim Lernen
im Internet ist
das Risiko der
Ablenkung zu
groß.“***

***„Das Informationsangebot
im Internet ist so umfang-
reich und unstrukturiert,
dass Lernen nicht zielge-
richtet stattfindet.“***

Hier müssen wir ganz klar sagen: Beide Sorgen sind nachvollziehbar! Das Ablenkungspotenzial besteht – unbestritten. Allerdings besteht es auch beim „klassischen“ Lernen, also mit Buch, Papier und Stift: Die Legobausteine in der Ecke des Kinderzimmers, der Gameboy, die anderen Kinder vorm Fenster, die bereits Fußball spielen ... Selbst wenn die Hürde größer ist als der schnelle Klick mit der Maus, sind die Kinder auch dann mit den Gedanken nicht mehr beim Lerninhalt.

Stichwort: [selektive Aufmerksamkeit](#), mehr dazu auf Seite 17

Es ist zudem erwiesen, dass Schüler dieses intensivere Ablenkungspotenzial durchaus selbst wahrnehmen und Strategien entwickeln, sich weniger ablenken zu lassen. Als Erwachsene wissen wir aus eigenen Erfahrungen, wie wichtig es ist, diese Strategien zu entwickeln, denn auch wir sind im Berufsalltag häufig mit einem ähnlichen Ablenkungspotenzial konfrontiert.



Bewusster Umgang versus Vermeidung

Die Schlussfolgerung: Der bewusste Umgang mit der Ablenkungsgefahr digitaler Medien stellt einen eigenen Lerninhalt dar. Das Lernen mit digitalen Medien zu unterbinden, führt dazu, dass die Kinder später im Berufsleben oder im Studium unvorbereitet darauf sind.

Gleiches gilt für die Überforderung durch die Informationsflut im Internet: Damit umzugehen, müssen Kinder lernen. Das bedeutet auf keinen Fall, dass man sie damit alleine lässt. **Im Gegenteil:** Kinder alleine aufs Internet loszulassen, ist nicht förderlich. Wenn sie dann überhaupt ihre Information finden, geht es über diese schnelle Informationsaufnahme oft nicht hinaus. Das ist kein Lernen! Informationsaufnahme ist nur der erste Schritt, um Wissen aufzubauen oder eine Fertigkeit zu erlernen.

Daher ist es sehr wichtig, Kinder im Umgang mit dem Internet zu begleiten: Lernplattformen, auf denen das relevante Wissen zentral gesammelt und strukturiert ist, minimieren Ablenkungsquellen. Ihr Kind muss nicht an verschiedenen Stellen online nach Informationen suchen und wird daher auch nicht durch Werbung abgelenkt.

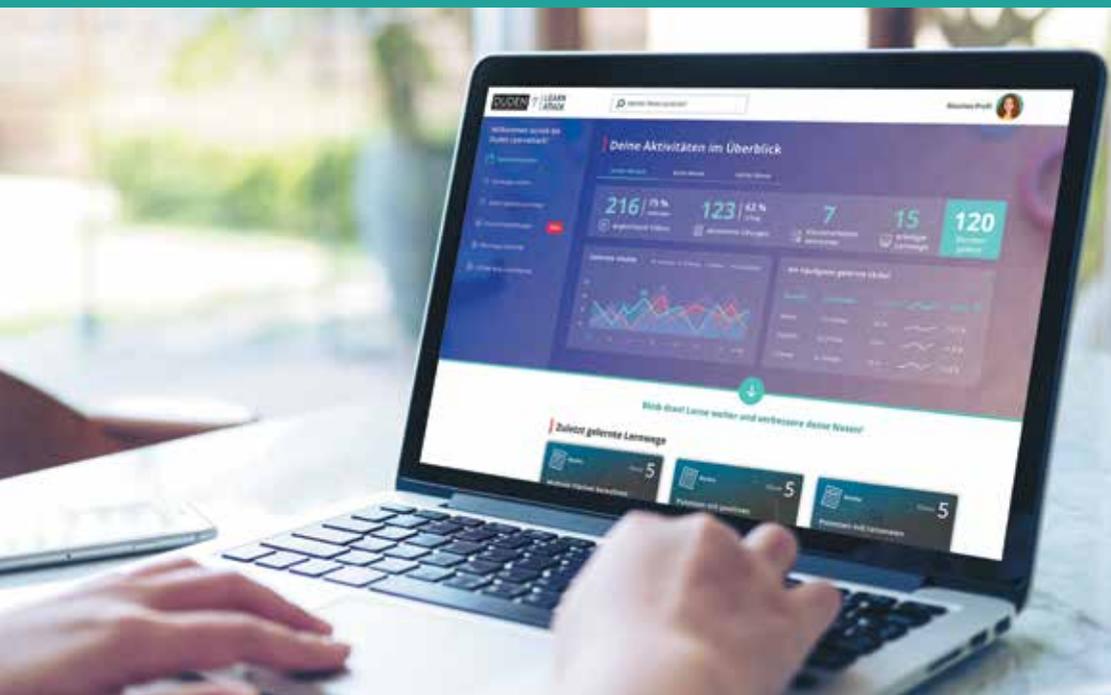
So können digitale Medien das Lernen intensivieren.

Lernen mit Learnattack

Die vorgestellten, zentralen Bausteine zielen alle auf eines ab: **die richtige Lernhaltung**. Nur dadurch wird effizientes Lernen und Lernerfolg möglich.

Eine ganze Menge, worauf man achten muss/soll/kann. Das ist zum einen gut, da es zeigt, wie viel Spielraum es gibt, Lernerfolg zu steigern. Auf der anderen Seite fragen Sie sich nun vielleicht: Wie schaffen ich und mein Kind es, dies alles immer zu beachten? Kann man das überhaupt schaffen?

Unsere Antwort: Ja, das kann man! Nach und nach können Sie und Ihr Kind die vorgestellten Lerntipps umsetzen und trainieren. Expecten Sie dabei nicht, dass sofort und immer alles klappt. Haben Sie etwas Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, am Ball zu bleiben. Die Geduld und die Anstrengung werden sich auszahlen. Versprochen!



Duden Learnattack – der optimale Lernbegleiter!

Gleichzeitig ist es natürlich völlig legitim und sinnvoll, sich Unterstützung zu suchen: Die Terminkalender Ihrer Kinder und Ihr eigener sind sicher gut gefüllt. Lernen und gute Noten sind natürlich extrem wichtig, doch Freizeit und Erholung auch. Die **School-Life-Balance** sollte ausgeglichen sein – auch das ist ein wichtiger Faktor für langfristigen Lernerfolg.

Denken Sie an die Bausteine Motivation und Emotionen!

Die optimale Lernbegleitung erhalten Sie von uns, denn Duden Learnattack ist eine Lernplattform, die auf der vorgestellten Lernmethode beruht. Wir begleiten Ihr Kind während des gesamten Lernprozesses, um ihm für jede Phase die passenden Werkzeuge und Hilfen anzubieten. Dazu gehört zum Beispiel:



Aufmerksamkeit bündeln: Ihr Kind findet schnell und unkompliziert zu den richtigen Inhalten, die in überschaubaren und individuellen Lernwegen gebündelt sind. Dadurch kann es seine Aufmerksamkeit voll auf den Inhalt selbst lenken – eine zentrale Voraussetzung für erfolgreiches Lernen.



Vorwissen aktivieren: Damit sich Ihr Kind Wissen bestmöglich aneignen kann, setzen wir Verstehensanker, die an das Vorwissen anknüpfen.



Inhalte vorstrukturieren:

Lösungswege werden Schritt für Schritt strukturiert, damit Ihr Kind sie bestmöglich nachvollziehen, sich einprägen und Routinen aufbauen kann.



Anwendungsmöglichkeiten bieten:

Zu jedem Inhalt gibt es zahlreiche Übungen und Musterklassenarbeiten, die im Schwierigkeitsgrad ansteigen. Damit kann Ihr Kind sein Wissen anwenden und sich aktiv mit dem Lernstoff auseinandersetzen.

Feedback geben:

Unser Feedbacksystem gibt Ihrem Kind an verschiedenen Stellen konstruktive Rückmeldungen zu seinem aktuellen Lernstand und Lernprozess.



Und nicht zu vergessen:

Unsere Inhalte werden von erfahrenen Lehr- und Nachhilfekräften erstellt und von einer Fachredaktion geprüft.

Diese und alle weiteren Bestandteile haben ein Ziel:

Ihr Kind dabei zu unterstützen, aus eigener Kraft, sicher und schnell bessere Noten in der Schule zu erzielen.

Machen Sie sich gerne selbst ein Bild und besuchen Sie uns auf:

www.learnattack.de

Nachwort

Durch meine Forschung im Feld der Mediendidaktik kann ich sagen, dass zahlreiche unterschiedliche Theorien dazu existieren, wie Lernprozesse ablaufen. Darauf basierende Handlungsempfehlungen sollen konkrete Hinweise liefern, wie Kinder und Jugendliche beim Lernen unterstützt werden können. Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass nicht alle bestehenden Empfehlungen zur Unterstützung des Lernprozesses einer wissenschaftlichen Prüfung standhalten. Deswegen freue ich mich, dass Duden Learnattack einen Ratgeber für Eltern veröffentlicht, der auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Bildungsforschung basiert. Die in diesem Ratgeber enthaltenen Vorschläge können dazu beitragen, das Lernen leichter und effizienter zu gestalten. In gemeinsamen Projekten von Duden Learnattack und dem Learning Lab wurde das Angebot von Duden Learnattack unter der Einbeziehung aktueller Forschungsergebnisse weiterentwickelt. Zusammen mit diesem Ratgeber ist eine gute Grundlage zur Unterstützung Ihrer Kinder und damit für einen erfolgreichen Lernprozess gelegt.

Michael Kerres

Prof. Dr. Michael Kerres ist seit 2001 Professor für Mediendidaktik und Wissensmanagement an der Universität Duisburg-Essen. Dort baute er das Learning Lab auf, eine Referenzumgebung für Forschung und Entwicklung zum mediengestützten Lehren und Lernen. Außerdem leitet er die Online-Studienprogramme „Educational Media“ und „Educational Leadership“.

Quellenverzeichnis

- Aspinwall, L. G.: Rethinking the role of positive affect in self-regulation. In: *Motivation and Emotion* 22 (1998), S. 1–32
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): *Individuell fördern mit digitalen Medien. Chancen, Risiken, Erfolgsfaktoren*. Gütersloh 2015
- Csikszentmihalyi, M.: *Flow. The Psychology of Optimal Experience (Modern classics edition)*. New York u. a. 2008
- Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.): *Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung* 2016
- Dietz, P. et al.: Randomized Response Estimates for the 12-month Prevalence of Cognitive-Enhancing Drug Use in University Student. In: *Pharmacotherapy* 33.1 (2013)
- Gasser, P.: *Gehirngerecht lernen: Eine Lernanleitung auf neuropsychologischer Grundlage*. Bern 2010
- Hattie, J.: *Lernen sichtbar machen*. Baltmannsweiler 2015
- Hattie, J. et al.: *Lernen sichtbar machen aus psychologischer Perspektive*. Baltmannsweiler 2015
- Heinen, R. et al.: *Individuelle Förderung mit digitalen Medien. Handlungsfelder für die systematische, lernförderliche Integration digitaler Medien in Schule und Unterricht*. In: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): *Individuell fördern mit digitalen Medien. Chancen, Risiken, Erfolgsfaktoren*. Gütersloh 2015, S. 96–161
- Helmke, A.: *Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität*. Seelze-Velber 2015
- Kerres, M.: *Mediendidaktik*. München 2013
- Lange, B.: *Bildungsstandards und Unterrichtsplanung – Konsequenzen für didaktisches Denken und Planen*. In: *Lehren & Lernen* 31 (2005), S. 3–10
- Locke, E. A. et al.: Effect of self-efficacy, goals, and task strategies on task performance. In: *Journal of applied psychology* 69.2 (1984), S. 241
- McCown, R. et al.: *Educational psychology*. Boston 1996
- Schaumburg, H.: *Chancen und Risiken digitaler Medien in der Schule. Medienpädagogische und -didaktische Perspektiven*. In: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): *Individuell fördern mit digitalen Medien. Chancen, Risiken, Erfolgsfaktoren*. Gütersloh 2015, S. 20–94
- Spitzer, M.: *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg 2006
- Vester, F.: *Denken. Lernen. Vergessen*. Stuttgart 1975

Damit gehört Schulstress der Vergangenheit an!

Ihr Kind hat keine Lust zu lernen? Sie sind unzufrieden mit den Noten Ihres Kindes? Der emotionale und zeitliche Druck auf Ihr Kind wächst mehr und mehr?

Dann unterstützen Sie Ihr Kind mit der Learnattack-Lernmethode! Davon profitiert Ihr Kind gleich mehrfach: mit schulischem Erfolg, Freude am Lernen und nicht zuletzt mit einem deutlich reduzierten Frust- und Stresspotenzial.

Wir liefern Ihnen mit unserer Lernmethode systematisch konkrete methodische Empfehlungen und handfeste Tipps!

Wissenschaftlich erwiesen!

„Die in diesem Ratgeber enthaltenen Vorschläge können dazu beitragen, das Lernen leichter und effizienter zu gestalten.“ (Prof. Dr. Michael Kerres, Universität Duisburg-Essen)

 **Duden Learnattack GmbH**
Mecklenburgische Str. 53
D-14197 Berlin

 +49 (0) 30 2084996-52

 info@learnattack.de

 learnattack.de

ISBN 978-3-00-058590-6 (Buch)

ISBN 978-3-00-058591-3 (E-Book)