

# Lernstrategien auf einen Blick

Erforsche verschiedene Methoden und finde heraus, was für dich am besten funktioniert.

### Aktives Erinnern

Versuche, Gelerntes aus dem Gedächtnis abzurufen – ohne ins Buch zu schauen. Eine der effektivsten Lernmethoden überhaupt.

- Karte abdecken · Selbstabfrage · Lernpartner:in befragen

### Feynman-Technik

Erkläre das Thema so einfach, als würdest du es jemandem ganz ohne Vorkenntnisse erklären. Wissenslücken werden sofort sichtbar.

- Laut erklären · aufschreiben · Lücken identifizieren & schließen

### Pomodoro-Technik

25 Minuten fokussiert lernen, dann 5 Minuten Pause. Nach 4 Runden: 20 Minuten Pause. Einfach und sehr wirkungsvoll.

- Timer stellen · Handy weglegen · Pausen aktiv nutzen

### Verteiltes Lernen

Lerne in mehreren kurzen Einheiten über Tage oder Wochen verteilt statt alles auf einmal zu pauken.

- Anki-Karten · tägliche 20-min-Sessions · Wiederholungsplan

### Elaboratives Fragen

Frage dich immer: 'Warum ist das so?' und 'Wie hängt das mit X zusammen?' Tiefes Verstehen statt reines Auswendiglernen.

- Mindmap erweitern · Querverbindungen notieren · 'Warum?'-Fragen

### Mind Mapping

Themen visuell vernetzen: Kernbegriff in die Mitte, Äste für Unterthemen. Ideal zum Überblick schaffen und Wiederholen.

- Farbig gestalten · eigene Symbole nutzen · danach frei erklären

Welche 2–3 Methoden möchte ich zuerst ausprobieren?

---

---

---