



# DER DIREKTE WEG ZUM LERNERFOLG

**Wer kennt es nicht? Die Prüfung kommt immer näher, doch man schiebt das Lernen trotzdem vor sich her und weiss gar nicht, wie und wo man anfangen soll. Das Resultat daraus zeigt sich dann oft in schlechten Noten. Doch wie lernt man erfolgreich? g'plus hat mit Lernenden der Grünen Branche und der Lernexpertin Katrin Piazza gesprochen.**

*Text Jean-Pierre Carène; Bilder: Jean-Pierre Carène; www.katrinpiazza.ch, Shutterstock*

«Schwer ist immer das Anfangen», sagt Jason Stamm, der im dritten Lehrjahr bei Steinmann Gartenbau im aargauischen Rüfenach die Ausbildung zum Gärtner EFZ Garten- und Landschaftsbau absolviert. Auch das regelmässige Lernen, um «dranzubleiben», falle ihm manchmal schwer: «Man sagt sich oft: <die Pflanzen habe ich ja gestern schon gelernt, dann muss ich heute nicht nochmals>», so Stamm.

So gehe es vielen, sagt Lernexpertin Katrin Piazza. «Womit die meisten Lernenden Mühe haben: Anfangen zu lernen. Hier rate

Während sich Kai Schmid beispielsweise die Pflanzenkenntnisse grösstenteils mithilfe klassischer Karteikarten beibrachte, teilt Jason Stamm die Pflanzennamen in ihre Silben auf und macht Eselsbrücken mit der jeweiligen Herkunft der Namen.

**«Pausen sind der Lernturbo schlechthin»**

«Grundsätzlich ist mehr Lernen selten besser. Mein Eindruck: Wir Westeuropäer glauben, dass nur dann wirklich gut gear-



**«Die Theorie in der Praxis umzusetzen, fällt mir leicht. So bleibt einem in der Schule Gelerntes.»**

Jason Stamm, 18

**«Ich eignete mir die Pflanzenkenntnisse mit klassischen Karteikärtchen an.»**

Kai Schmid, 18



ich, möglichst rasch aus der meist als quälend empfundenen Entscheidungsphase herauszufinden», sagt sie. Statt sich mit dem schlechten Gewissen zu befassen, helfe es, einen fixen Termin für das Lernen zu finden: «Um halb acht fange ich an!». Bis dahin solle man tun, wonach einem der Sinn steht. Danach müsse man aber auch darauf achten, dass man genau zum fixen Zeitpunkt anfängt zu lernen. «So liegt der Fokus auf dem Anfangen, nicht mehr auf der Entscheidung dafür oder dagegen.» Katrin Piazza ist ausgebildeter Lerncoach. Sie bringt Kindern und Erwachsenen in Einzelcoachings, Workshops und in Referaten bei, wie man richtig lernt. Dabei gebe es nicht das eine Rezept, das für alle funktioniere.

Das zeigt sich auch bei Jason Stamm und seinem Berufskollegen Kai Schmid. Der 18-jährige hat diesen Sommer sein eidgenössisches Berufsattest erfolgreich bestanden und arbeitet mit Jason Stamm zusammen. Beide haben sehr unterschiedliche Lerntechniken, die sie für sich als sinnvoll erachten.

beitet wurde, wenn einem danach der Kopf raucht und man ordentlich erschöpft ist», sagt Katrin Piazza. Ob man beim Lernen erfolgreich ist, hängt auch mit der emotionalen Verfassung zusammen. Darüber sind sich viele Experten einig. Im Zorn, mit Frust oder inmitten von Konflikten bringe Lernen rein gar nichts.

Piazza weiter: «Dann lieber eine Pause einlegen und die Entspannung suchen. Gute Pausen sind der Lernturbo schlechthin. Am besten Pausen machen, bevor die Laune hin ist oder der Kopf schon glüht.» Unser Gehirn merke sich sonst, dass Lernen müde macht und schlechte Laune bringt. Dann jeweils wieder anzufangen, ist noch schwerer.

Emotionen können aber auch positive Auswirkungen haben. «Jeder weiss, dass freudige, aber auch traurige oder sogar traumatische Erlebnisse besonders gut im Gedächtnis haften bleiben. Analog dazu merken wir uns Daten und Fakten rund um Hobby und Leidenschaft besonders gut.» Ideal sei es, sich

regelrecht in den Lernstoff zu verlieben – oder zumindest ein echtes Interesse dafür zu entwickeln, dann falle das Lernen sehr viel leichter. «Hier kann man sehr gut mit Fernzielen arbeiten, wie zum Beispiel: «Ich möchte ein guter Gärtner sein und alles über die Pflege von Obstbäumen und Beeresträuchern wissen.»»

### Smartphones bewusst einsetzen

Auch wenn Pausen Lernturbos sind, sollten «digitale Pausen» vermieden werden, denn diese führten oft dazu, dass das Lernen ganz abgebrochen werde. Also Hände weg vom

Handy. «Fast alle, die meine Beratung suchen, bekunden Probleme im Umgang mit Smartphones», sagt Piazza. Das Handy ist der Aufmerksamkeitsfresser Nummer eins. Nur kurz auf «Instagram» oder «Snapchat» und die Aufmerksamkeit ist dahin.

Trotzdem kann das Smartphone eine gute Lernhilfe bieten. Jason Stamm bringt sich die Pflanzennamen auch mit Karteikarten-Apps bei. Auch die Expertin bewertet solche Lernapps als sinnvoll. Ein wenig lernen, während man auf den Bus wartet oder im Zug zur Arbeit fährt.

JardinSuisse hat eine Applikation, spezifisch für die gesamte



**«Womit die meisten Lernenden Mühe haben: Anfangen zu lernen. Hier rate ich, möglichst rasch aus der meist als quälend empfundenen Entscheidungsphase herauszufinden.»**

Katrin Piazza, Lerncoach

### Tipp-Box

- Am leichtesten lernen wir nachhaltig, das heisst, wenn wir neu Gelerntes innerhalb von 24 Stunden repetieren. Dann sind noch 70 oder 80 Prozent des Wissens vorhanden – und wir müssen es nur in Erinnerung rufen. Nach fünf- bis achtmal repetieren sitzt etwas nachhaltig.
- Musik beim Lernen funktioniert bei vielen Menschen sehr gut. Nicht zu empfehlen ist Musik, deren Text wir verstehen. Sie lenkt zu stark ab.
- Früh anfangen, planvoll vorgehen (klare Aufgaben, Zeitlimiten), kontinuierlich lernen (kleine Portionen, dafür regelmässig).
- Es gibt zwei Möglichkeiten, Informationen nachhaltig in den Kopf zu packen: Emotion und Wiederholung.
- Pflanzenkenntnisse einmal spielend aneignen: Das Spiel wird mit den Karteikarten in einer Gruppe gespielt: Der Reihe nach eine Karteikarte mit dem Bild zeigen. Wer den Namen kennt oder zum Beispiel Merkmale nennen kann, gewinnt die Karte. Wer am meisten Karten bekommt, hat gewonnen. Das Spiel kann nach Belieben selbst ausgestaltet werden. Dies funktioniert auch mit anderen Themen.

gärtnerische Ausbildung, entwickelt. Mit Karteikarten und örtlicher Erfassung von Pflanzen unterstützt «JApp» das Aneignen der Pflanzenkenntnisse (siehe Seite 14).

Auch Erklärfilme auf Youtube oder die Themensuche im Internet sind sinnvoll. Doch auch hier gilt: Wer regelmässig in die digitale Unterhaltungsabteilung abrutscht, sollte doch besser offline lernen. Damit dies klappt, empfiehlt Piazza wiederum eine digitale Lösung: Die Gratisapp «Forest». Diese hilft die Finger während des Lernens vom Smartphone zu lassen – und sie passt zur Grünen Branche: «Während gelernt wird, wächst ein virtueller Baum – und mit der Zeit zeigt der wachsende Wald eindrücklich, wie viel schon gelernt wurde», so Piazza. Bricht man die konzentrierte Phase ab, stirbt der Baum.

Lernen hätte grundsätzlich viel mit Ausprobieren und Reflexion zu tun, also das Nachdenken über das Lernen selber. Man sollte sich immer wieder fragen: Um welche Zeit lerne ich am besten? Welche Lerntechnik passt am besten?

Mehr Tipps von Katrin Piazza finden Sie in der Infobox. Viel Erfolg beim Lernen!

Anzeige



... ausruhen, lesen, plaudern und picknicken.

Jetzt den neuen Katalog bestellen und alle Möglichkeiten entdecken von Parkmobiliar sowie Spielplatzgeräten in Holz, Metall, Kunststoff.

Oder kennenlernen auf: [www.buerliag.com](http://www.buerliag.com)

**buerli**



Bürli Spiel- und Sportgeräte AG  
CH-6212 St. Erhard LU  
Telefon 041 925 14 00, [info@buerliag.com](mailto:info@buerliag.com)