



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Lerntechniken – wie man effektiver lernt



- 1 **Ermittle, warum du beim Lernen regelmäßig Pausen machen solltest.**
- 2 Gib wieder, welche Tipps für das effektive Lernen sinnvoll sind.
- 3 Beschreibe, was ein Minitest ist und wie er dir bei der Prüfungsvorbereitung helfen kann.
- 4 Erläutere, wie du am besten vorgehst, wenn du einen Text wirklich verstehen möchtest.
- 5 Erkläre, aus welchen Bestandteilen eine Mindmap besteht.
- 6 Bestimme, welche Methoden und Medien sich für die verschiedenen Lerntypen eignen.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

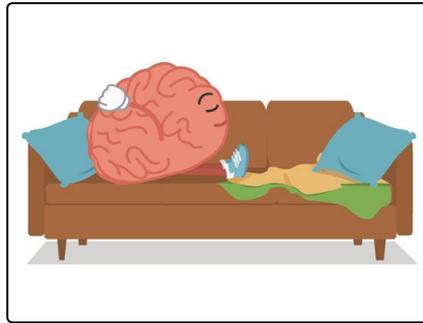


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Ermittle, warum du beim Lernen regelmäßig Pausen machen solltest.

Verbinde die passenden Satzteile miteinander.



Pausen sind wichtig, ...	A	1 ...schaffst du viel mehr, da du ohne Pausen mehr von deiner Zeit nutzen kannst.
Wenn du merkst, dass es dir schwerfällt, dich zu konzentrieren, ...	B	2 ...wirst du merken, dass du insgesamt viel mehr schaffst und dir neues Wissen besser merken kannst.
Ohne Pausen ...	C	3 ...solltest du dagegen ankämpfen und versuchen, dich weiterhin zu motivieren.
Wenn du regelmäßig Pausen machst, ...	D	4 ...solltest du dringend eine Pause machen. Danach kannst du wieder viel effektiver lernen.
		5 ...kommt dein Gehirn bald an eine Aufnahmegrenze, denn es ist nicht für andauernde Denkarbeit ausgelegt.
		6 ...damit dein Gehirn mal abschalten kann, um das Gelernte zu verarbeiten.



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### Ermittle, warum du beim Lernen regelmäßig Pausen machen solltest.

#### 1. Tipp

Wenn du eine Pause machst, wechselt dein Gehirn in einen anderen Denkmodus. Dein Gehirn arbeitet also auch in Pausen weiter an dem Thema – ohne dass du etwas davon bemerkst!

---

#### 2. Tipp

Der richtige Moment, eine Pause zu machen, ist spätestens dann, wenn du dich nicht mehr konzentrieren kannst oder wenn deine Motivation sinkt.

---

#### 3. Tipp

Am besten legst du feste Zeiten zum Lernen und für die Pause schon fest, bevor du mit dem Lernen beginnst.

---

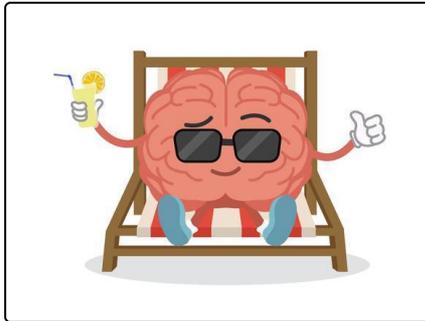


## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Ermittle, warum du beim Lernen regelmäßig Pausen machen solltest.

Lösungsschlüssel: A—6 // B—4 // C—5 // D—2



Wenn du eine Pause machst, kann sich dein Gehirn **entspannen** und danach kannst du effektiver weiter lernen. Insgesamt schaffst du auf diese Weise mehr, als wenn du dich zwingst, weiter zu lernen.

Praktischerweise hört dein Gehirn auch in der Pause nicht auf zu lernen. Es verarbeitet die Themen und Sachverhalte, die du gerade gelernt hast. Auf diese Weise können sie besser **gespeichert** werden und du kannst sie dir leichter **merken**.

Außerdem ist unser Gehirn nicht für langes konzentriertes Arbeiten gemacht. Wenn du zum Beispiel auf deine Matheaufgaben fokussiert bist, ist hauptsächlich der Bereich im Gehirn aktiv, der für Mathe benötigt wird. Dieser Bereich wird stark beansprucht. In Pausen ist dagegen das **gesamte Gehirn** aktiv und neues Wissen kann mit anderen Inhalten verknüpft werden.