



Leichter und schneller lernen: Schluss mit Lernblockaden!

Sie starren angestrengt auf ein leeres Blatt Papier, den PC-Bildschirm oder die Probeklausur. Kopf leer. Nix geht mehr. Over and out. Und das passiert oft genau dann, wenn es eigentlich laufen muss, weil zum Beispiel die Klausur kurz bevorsteht. Selbstvorwürfe in Richtung mangelnder Intelligenz oder Faulheit bringen hier gar nichts. Oft kommt einiges zusammen, was den Lernprozess ungünstig beeinflusst und dazu führt, dass sich Lernblockaden entwickeln. Hier einige Hinweise, wie Sie diese Blockaden erkennen, bewältigen oder am besten von vornherein verhindern können:

Wie merke ich's?



Mangelnde Ausdauer und Nervosität, Konzentrationsstörungen, psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen oder chronische Erschöpfung, ständiges Stressempfinden bis hin zu Ängsten, die im Zusammenhang mit der Lernsituation stehen, können auf eine Lernblockade hinweisen.



Lernblockaden als Ergebnis der individuellen Lerngeschichte

Jede/r ist mal unkonzentriert oder hat einen schlechten Tag. Doch wenn sich solche Momente häufen, entwickeln sich oft Lernblocken. Negative Erfahrungen wie mangelnde Anerkennung, Überforderung oder Frustration setzen sich dann mehr und mehr im Kopf fest, was zu starker Verunsicherung und Selbstzweifeln führen kann. „Ich pack' das eh nicht!“, ist dann vielleicht der vorhersehende Gedanke, der ein produktives Lernen verhindert.



Gefühle beeinflussen die Lernfähigkeit

Klingt erstmal seltsam, ist aber so! Denken Sie mal kurz nach, wann Ihre Lernblockaden besonders heftig sind – oft sind es die Klausuren mit einer hohen Durchfallquote, Drittversuche, andere Druckmomente oder Themen, die Sie nicht mögen oder nicht gut können. In Angstsituationen schüttet unser Gehirn Hormone aus und leitet Überlebensmechanismen wie Angriff oder Flucht ein. Lernen ist jetzt nicht mehr möglich.

Blockaden vorbeugen:



Sauerstoff ist wichtig für die Lern- & Denkfähigkeit – also regelmäßig lüften und Pausen oder Sport am besten draußen planen! Auch in akuten „Nix-geht-mehr“-Momenten hilft es, wenn Sie ein paar mal tief durchatmen oder kurz vor die Tür gehen.



Schaffen Sie sich günstige Lernorte! Wenn möglich, trennen Sie Ihr Privates von Ihrem Lernplatz. Auch ein optischer Unterschied hilft, z. B. den Tisch für's Lernen umzustellen. Zudem ist es gut, den Lernort positiv zu besetzen, z. B. durch ein leckeres Getränk, eine Kerze oder etwas anderes für Sie Angenehmes – als festes Ritual kann das auch ein Signal für's Gehirn werden: „Jetzt geht's los!“



Gehen Sie Themen, die Ihnen schwer fallen, aktiv an und belohnen Sie sich für Ihre Arbeit! Im Studium kommen Sie um einige Themen nicht herum. Alles bis zum Ende aufzuschieben, macht es in der Regel nur noch schlimmer. Überforderung, Frust und Blockaden sind oft die Folge. Dann doch lieber ab und zu ein bisschen was machen, oder? Ein Lernplan kann Ihnen helfen und bietet eine gute Orientierung (siehe dazu auch FH-Durchblicker zum Thema „Lernpläne“). Außerdem lässt sich darauf wunderbar festhalten, was Sie schon geschafft haben und das spornt an, weiterzumachen!

Führen Sie sich bewusst Ihre **Ziele und Visionen** vor Augen. Fragen Sie sich: „Wo möchte ich mit dem Studium hin?“ Ziele motivieren enorm! Vielleicht finden Sie ja einen passenden Satz, ein Bild, basteln eine Collage oder hängen sich eine Stellenausschreibung an Ihren PC. Dann haben Sie immer eine gute Antwort parat, wenn sich der Gedanke einschleicht, dass alles lernen sowieso keinen Sinn macht.



Beobachten Sie Ihr individuelles Lernverhalten! So bekommen Sie ein Gefühl dafür, wo es hakt, und können das Problem gezielter angehen.



Sie müssen das nicht alleine lösen! Sprechen Sie darüber, was Ihnen schwerfällt und Angst macht. Der **Austausch mit Freund*innen oder Beraterinnen der ZSB** kann helfen.

Viel Erfolg beim Studium!
Ihr Team der ZSB