

## 2. Etappe: Der Lerneinstieg

Thomas sitzt vor seinen Hausaufgaben und döst vor sich hin. Da geht die Tür auf, und Mutter ruft: »Hast du denn immer noch nicht angefangen!? Du könntest doch schon fast fertig sein!«

Kommt dir so etwas bekannt vor? Sicherlich hast auch du dich schon oft dabei ertappt, daß es dir schwerfiel, mit den Hausaufgaben anzufangen.

Da sitzt du vor deinen Büchern und spielst mit dem Radiergummi, blickst durchs Fenster, malst Männchen ins Erdkundebuch, träumst vor dich hin oder fängst gar erst einmal damit an, das Micky-Maus-Heft durchzulesen, das zufällig in deiner Englischgrammatik liegt.

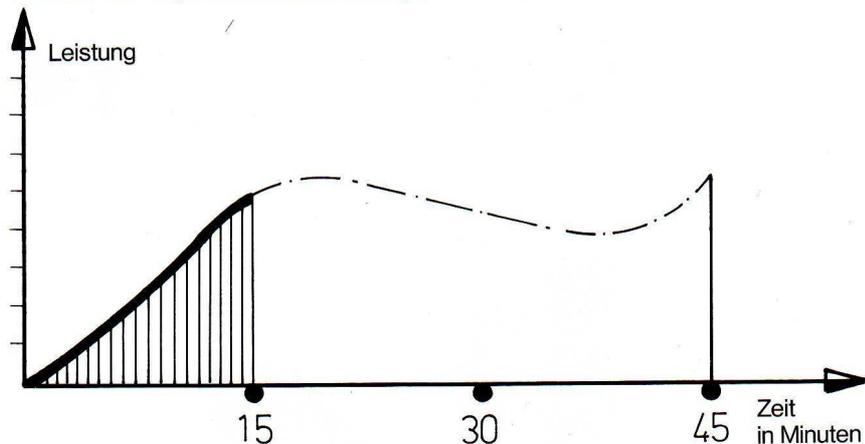
Diese Schwierigkeit, möglichst gleich nach dem Hinsetzen mit den Hausaufgaben anzufangen, ist ganz natürlich und läßt sich leicht erklären.

### Umstellen auf Lernen

Zunächst einmal muß sich das Gehirn überhaupt auf Lernen einstellen. Es muß sich lösen von dem, was du kurz vorher getan hast, ob das nun Musik hören, Einkaufen oder Schwimmen war. Diese Umstellung kann nicht schlagartig erfolgen, sondern braucht Zeit.

Wie du weißt, auch Sportler können nicht gleich Höchstleistungen erbringen, sondern benötigen eine Anwärmszeit.

Genauso sollten wir beim Lernen eine Anwärmszeit berücksichtigen und bewußt einplanen, die unser Gehirn in Hochform bringt. Wissenschaftler haben festgestellt, daß wir in der ersten Viertelstunde verhältnismäßig wenig leisten können, wie folgendes Schaubild zeigt:



### Anfangs geringe Leistungsfähigkeit

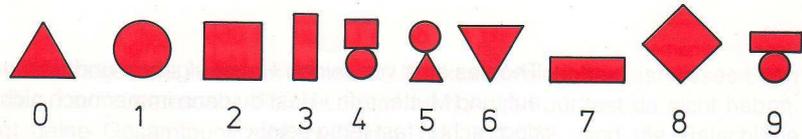
An der senkrechten Achse kannst du die Leistungsfähigkeit ablesen, an der waagerechten die Zeit in Minuten. Während der ersten Minuten zeigt die Kurve eine geringe Leistungsfähigkeit an, die schnell steigt und nach fünfzehn Minuten einen hohen Stand erreicht.

### Zehn bis fünfzehn Minuten Anwärmszeit

Jetzt sagen zwar viele Leute: »Erledige zuerst das Schwierigste, dann hast du's anschließend um so leichter!« Aber, weil du nun weißt, daß du in den ersten fünfzehn Minuten noch nicht besonders leistungsfähig bist, mußt du für diese Anwärmszeit einen geeigneten Lernstoff aussuchen - nämlich einen möglichst leichten. Außerdem sollte dieser Lernstoff für dich persönlich interessant sein, z.B. aus dem Fach, das dir besonders Spaß macht.

So überforderst du dich nicht und schaffst dir dadurch einen gelungenen Lerneinstieg und bist nun in der Lage, auch schwierigere Aufgaben zügig zu lösen.

Die Zahlen sind durch Symbole ersetzt.  
 Versuche diese Rechenaufgaben in 3 Minuten zu lösen:



1.  $\text{circle} + \text{triangle} =$

2.  $\text{vertical bar} \cdot \text{square} =$

3.  $\text{square with a dot} : \text{circle with a dot} =$

4.  $\text{inverted triangle} - \text{horizontal bar with a dot} =$

5.  $\text{square} \cdot \text{horizontal bar} =$

6.  $\text{circle with a dot} : \text{inverted triangle} =$

7.  $\text{inverted triangle} + \text{diamond} =$

8.  $\text{horizontal bar} : \text{triangle} =$

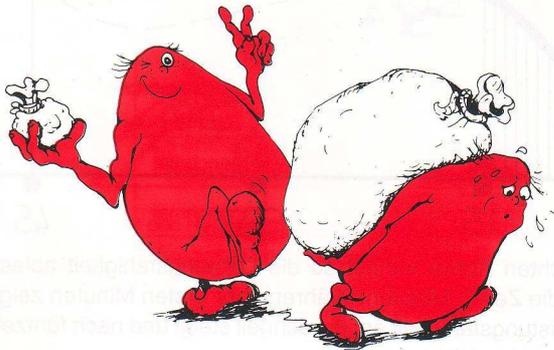
9.  $\text{horizontal bar with a dot} - \text{circle} =$

10.  $\text{square} : \text{circle with a dot} =$

11.  $\text{vertical bar} \cdot \text{inverted triangle} =$

12.  $\text{circle with a dot} + \text{diamond} =$

**Lösung:** 18, 8, 15, 51, 81, 14, 71, 10, 83, 4, 72, 67



Beginne stets mit etwas Leichtem