



## Intervall-Lernen\* oder „Pomodoro-Technik“

### 25+5: Intervall-Lernen

#### 1. Vorbereitung:

Stelle alle Störungen ab. Erledige Dinge, die dringend erledigt werden müssen und die Aufmerksamkeit binden, vorab. Plane, wann Du sie erledigst oder schreibe sie zumindest auf. Bring Dich in einen guten Zustand. Aktiviere Deinen Körper indem Du dich reckst und streckst, für frische Luft sorgst, dich einmal durchschüttelst oder ein paar Mal auf der Stelle hüpfst.

Mach dir nun klar:

- Für welches Fach lerne ich? Was ist mein Ziel für die Prüfung, für das Studium? Wofür mache ich das? (vgl. Übung „Mein Motivationsplan“ im Downloadbereich der Psychosozialen Beratung)
- Was brauche ich gerade jetzt, um gut arbeiten zu können?  
Vielleicht noch einen Tee oder ein Glas Wasser?
- Fühle ich mich fit?

#### 2. 25 Minuten Arbeitsphase:

Lerne für 25 Minuten konzentriert. Lass Dich von nichts ablenken. Schick Dein Smartphone in den Flugmodus, schließe das Emailprogramm, melde dich aus Insta und facebook ab. Stell Dir einen Wecker und lass Dich nicht mehr ablenken – ganz egal, wie Du vorankommst, ob Du das was Du machst verstehst oder nicht. Es ist wichtig, dass Du bei der Sache bleibst, egal, wie es läuft, um diese Art der kurzfristigen und kurzzeitigen Konzentration zu üben!

#### 3. 5 Minuten Pause:

Nach 25 Minuten intensivem Arbeiten ohne Ablenkung gönnst Du deinem Gehirn eine Pause, damit es die neuen Informationen verdauen und mit Deinem vorher vorhandenen Wissen verknüpfen kann. Dafür braucht dein Gehirn Ruhe! Und deshalb gilt auch für diese Zeit: Kein Internet, Handy, Telefon, Reden und so weiter. Du kannst deinem Gehirn beim Verarbeiten helfen, indem Du Dich bewegst, das Fenster aufmachst, frische Luft atmest, die Augen zum Horizont wandern lässt, um sie vom Lesen und Lernen zu entlasten. Dein Gehirn freut sich auch über einen Schluck Wasser.

Wenn Du mehrere Intervalle lernen möchtest, beginne immer mit der Vorbereitung, überprüfe, ob Du Dich körperlich und geistig fit fühlst. Wenn nicht, überlege, wie du wieder in einen solchen Zustand kommen kannst, in dem Du wieder aufnahmefähig bist. Hilfreich sind hier Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Yoga, Autogenes Training, ein Spaziergang, Sport, ...).

### Lern-Routine entwickeln

Täglich Lernen ist ein Erfolgsrezept für Prüfungserfolg. Dabei helfen Dir folgende Regeln:

- Ich lerne jeden Tag bis zum Ende des Studiums (mindestens) ein Intervall.
- Ich kann das Intervall nicht am Tag vorher machen oder nachholen.
- Wenn ich nicht für eine konkrete Prüfung oder Lehrveranstaltung lernen muss, reicht z.B. das Lesen eines Fachartikels.
- Um für mich selbst und mit mir selbst verbindlich zu sein, helfe ich mir mit folgenden oder anderen, ähnlichen Maßnahmen:
  - Ich mache mit mir einen Vertrag, den ich gut sichtbar aufhänge.
  - Ich lasse mich täglich von meinem (Handy)Kalender an mein(e) Intervall(e) erinnern.

- Ich fange mit anderen gemeinsam mit einem Intervallprogramm an.
- Ich erzähle allen Menschen, die mir wichtig sind, davon und poste mein Vorhaben in meinen sozialen Medien!
- ...
- Wenn Du mit Deinem Intervallprogramm beginnst wirst Du schnell merken, dass Du durch die hohe Kontinuität und die hohe Intensität mehr verstehst, aus den Lehrveranstaltungen mehr mitnimmst und vor den Prüfungen weniger wiederholen musst.

## To-Do-Listen ergänzen um „Already-Done-Listen“

- Schreibe zu Beginn jedes Intervalls die (Teil)Aufgabe, die Du in den 25 Minuten bearbeiten willst auf einen bunten Zettel.
- Am Ende des Intervalls (25+5) zerknüllst Du diesen Zettel und wirfst ihn in ein durchsichtiges Gefäß (Vase/Flasche/Karaffe).  
Der ausschließliche Blick auf die To-Do-Liste hat oft etwas demotivierendes. Mit den Zetteln siehst Du sehr bildlich, was Du schon gemacht und geschafft hast und nicht nur, was Du noch tun musst.
- Wenn Du für mehrere Prüfungen parallel lernst, kannst Du den Prüfungen auch unterschiedliche Zettelfarben zuweisen.
- Wenn Du alle Zettel bis zur Prüfung aufheben, hast Du einen guten sicht- und fühlbaren Beweis für Deine investierte Lern-Zeit. Dies kann Nervosität vorbeugen.



\* gesamte Übung in Anlehnung an Dr. Timo Nolle, [www.timo-nolle.de](http://www.timo-nolle.de)