



FÜR ZUHAUSE

Lernen, das hängen bleibt

Vier einfache Methoden fürs Lernen zuhause. Von deiner Nachhilfe bei Mindlink.

Für Schüler:innen und Eltern · Mindlink 2026

#1

Bevor du startest

Ein paar Minuten, die sich richtig auszahlen.

Bei Mindlink geht's nicht nur um die Nachhilfestunde selbst, sondern auch darum, wie du zuhause lernst. Die folgenden vier Methoden sind wissenschaftlich untersucht und wirken nachweislich besser als das, was die meisten Schüler:innen normalerweise machen. Du musst nicht alle gleichzeitig einsetzen, schon 1–2 pro Thema machen einen echten Unterschied.

S

Was du davon hast

Weniger Stress vor Schularbeiten, weil du nicht in letzter Minute alles reinpressen musst. Das Gefühl, Dinge wirklich verstanden zu haben, nicht nur "irgendwie gelesen". Und am Ende: bessere Ergebnisse für die gleiche Lernzeit.

E

Was Eltern tun können

Statt zu kontrollieren, einfach fragen: "Kannst du mir kurz erklären, worum's ging?" Das ist selbst schon Retrieval Practice. Und: Zeit fürs verteilte Wiederholen einplanen helfen, nicht nur kurz vor der Schularbeit ans Lernen erinnern.

#2

Was wirklich hilft und was nur so wirkt

Manches fühlt sich produktiv an, bringt aber wenig.

Bringt wenig

(auch wenn's sich nach Lernen anfühlt)

- Text mit Textmarker anstreichen
- Skript mehrmals durchlesen
- Zusammenfassungen abschreiben, ohne sie danach abzurufen
- Alles am Abend vor der Schularbeit blocken

Bringt wirklich was

(wissenschaftlich untersucht, siehe nächste Seiten)

- Dich selbst testen statt nur lesen
- Lernzeit über mehrere Tage verteilen
- Zu schwierigen Themen eine Skizze zeichnen
- Nach dem Lernen kurz reflektieren, was sitzt

#3

Die 4 Methoden auf einen Blick

Wissenschaftlich untersucht, praktisch fürs Lernen zuhause.

1

Retrieval Practice

Dich selbst testen statt nur lesen.

2

Spaced Practice

Über mehrere Tage verteilen statt blocken.

3

Dual Coding

Skizzen und Mindmaps statt nur Text.

4

Metakognition

Kurz reflektieren, was sitzt und was nicht.

Retrieval Practice: dich selbst testen

Was ist das?

Du testest dich selbst, statt den Stoff nochmal durchzulesen.

Beispiel

Karteikarten schreiben (Frage vorne, Antwort hinten) und dich selbst abfragen. Bei Matheaufgaben: Lösung zudecken und noch einmal von Null rechnen.

Warum wirkt's?

Wenn dein Gehirn sich aktiv erinnern muss, bleibt der Stoff viel besser hängen als beim passiven Lesen.

Tipp

Wenn du's nicht auswendig erklären kannst, hast du's noch nicht wirklich gelernt – auch wenn sich das Lesen vertraut angefühlt hat.

Spaced Practice: Lernzeit verteilen

Was ist das?

Du verteilst das Lernen über mehrere Tage, statt alles an einem Abend zu blocken.

Beispiel

Nach der Nachhilfestunde am Montag: Mittwoch 10 Minuten kurz wiederholen, nächste Woche nochmal drüberschauen.

Warum wirkt's?

Dein Gehirn merkt sich Dinge besser, wenn es sie in Abständen wieder abrufen muss, statt alles auf einmal reinzudrücken.

Tipp

Lieber viermal 20 Minuten über zwei Wochen verteilt als einmal zwei Stunden am Abend vor der Schularbeit.

Dual Coding: Bild und Text kombinieren

Was ist das?

Du verbindest Text mit einem Bild oder einer Skizze, statt nur zu lesen oder zuzuhören.

Beispiel

Zu einem Bio-Thema eine eigene Skizze zeichnen. Zu einem Text die wichtigsten Begriffe als Mindmap aufschreiben.

Warum wirkt's?

Zwei "Kanäle" — Sprache und Bild — merken sich Inhalte gemeinsam stärker als nur einer allein.

Tipp

Es muss nicht schön sein, Strichmännchen reichen. Wichtig ist, dass du es selbst zeichnest.

Metakognition: über dein Lernen nachdenken

Was ist das?

Du denkst kurz über dein eigenes Lernen nach, statt einfach weiterzumachen.

Beispiel

Nach jeder Lerneinheit drei Fragen beantworten: Was kann ich jetzt? Was ist noch unklar? Was mache ich als Nächstes damit?

Warum wirkt's?

Wer den eigenen Lernprozess beobachtet, lernt gezielter, statt Zeit mit Dingen zu verbringen, die eh schon sitzen.

Tipp

Ehrlich mit dir selbst sein zählt mehr als "ich glaub, das passt schon."

#4

Dein Fahrplan fürs Lernen zuhause

Die vier Methoden als kurze Checkliste zum Merken.

1

Vor einer Prüfung

Dich selbst testen statt nur lesen.

2

Über die Woche verteilt

Lernzeit auf mehrere Tage verteilen statt an einem Abend blocken.

3

Bei schwierigen Themen

Eine Skizze oder Mindmap dazu machen.

4

Nach dem Lernen

Kurz reflektieren: Was sitzt, was noch nicht?



Fragen?

Sprich einfach deine Tutorin oder deinen Tutor an, die sind genau dafür da. Gemeinsam findet ihr heraus, welche Methode für dich und dein Thema am besten passt.

Nachhilfe und noch viel mehr.