

Pausenzeiten

Zum leichten und effektiven Lernen gehört es dazu, Pausen zu machen. Du gewinnst dadurch sogar Zeit, auch wenn es Dir auf den ersten Blick nicht so erscheinen mag. Denn spätestens nach ungefähr 50 Minuten, bisweilen auch schon früher, nimmt die Konzentration allmählich ab.

Plane deshalb **regelmäßig kurze Pausen** zu einem Zeitpunkt ein, an dem Deine geistige Energie noch vorhanden ist. Du verhinderst damit eine stärkere Ablenkbarkeit. Auch wenn Du Dich noch leistungsfähig fühlst, gibt Dir die **rechtzeitige Erholung** einen positiven Push, so dass Du über eine längere Zeit auf hohem Niveau aufmerksam weiterarbeiten kannst.

Diese Art der **Unterbrechung Deiner Arbeit** kann **bis zu zehn Minuten** dauern. Es ist wichtig, in der Pause **keine neuen Informationen** aufzunehmen, denn damit überschreibst Du das zuvor Erlernte im Zweifelsfall. Passender als im Internet zu recherchieren und die Nachrichten zu lesen sind Bewegung, Entspannungseinheiten, Musik hören und leichte Tätigkeiten, die Du kurz erledigen kannst. Achte darauf, was Deinen Geist beruhigt und halte Dich von Medien fern.

Pausenzeiten gehören zur Arbeitszeit dazu, weil sie schlicht notwendig sind für das ausdauernde Lernen. Für den Lernerfolg sind sie unentbehrlich: Neue Fähigkeiten lassen sich nur verankern, wenn sie nachhaltig in Deinem Langzeitgedächtnis Platz nehmen dürfen. Betrachte sie deshalb als selbstverständliche Routine und nicht als Belohnung!

Es gibt unter Lernexpert:innen unterschiedliche Angaben zur sinnvollen Verteilung von Arbeits- und Pausenzeiten. Du kannst auch hier experimentieren, je nach Schweregrad der anstehenden Aufgabe und eigener Verfasstheit. So kannst Du z.B. auch nach 30 Minuten eine Themenpause einlegen, wenn das gut zu Deinem Lernstoff passt.

Arten von Pausen:

- In **Abspeicherpausen** geht es um ein **kurzes Innehalten im Arbeitsprozess** selbst, für lediglich zehn bis 20 Sekunden. Wenn Du einen Abschnitt sinnhaft erfasst hast, kannst Du **das Gelernte bewusst „verdauen“**, ehe Du weiter machst. Schließe die Augen, schaue aus dem Fenster oder richte Dich einmal auf.
- **Kurz- oder Themenpausen** kannst Du beim **Wechsel zwischen Lerninhalten und -methoden** nutzen, um Dich auf das Neue einzustimmen. Dauer: Drei bis fünf Minuten. Oft hilft Dir diese Art der Pause auch bei Verständnisproblemen, Zusammenhänge zu erfassen.
- **Zwischen- oder Abschnittspausen** (15 bis 20 Minuten) solltest Du **nach intensiven Lerneinheiten** von 45 Minuten oder mehr einplanen, um natürlichen Ermüdungserscheinungen zu begegnen. Verlasse Deinen Arbeitsplatz und tue etwas Entspannendes!
- **Erholungspause** nach spätestens vier Lernstunden, z.B. in Form einer Mittagspause. Nimm Dir mindestens eine oder auch zwei Stunden Zeit, damit **Dein Arbeitsspeicher** (also Dein Gehirn) **sich regenerieren kann**.

Der Studienstoff bietet Dir manchmal wenig Stimulanz und Abwechslung, trotz kreativer Lösungen im digitalen Raum und verschiedener Lernformate. Mehr Pausen sind erlaubt, wenn sie Dir dabei helfen, ausgeglichen und zufrieden zu arbeiten. Studien haben zudem gezeigt, dass konstantes Lernen mit

wiederholten Auszeiten zu besseren Prüfungsergebnissen führt. **Also: Den Stoff immer wieder sacken lassen und auch richtige Urlaubszeit fest einplanen.**