

PRESSEINFORMATION

Faulenzen, aber richtig

Nachhilfeinstitut LernQuadrat gibt Tipps zum Tag des Faulenzens am 22. März

Von Kindern geliebt und Eltern getadelt: das Faulenzen. Anlässlich des „Tages des Faulenzens“ am 22. März erklärt Konrad Zimmermann, Gründer und Geschäftsführer des führenden österreichischen Nachhilfeinstitutes LernQuadrat, wie man richtig faulenzet und warum das für erfolgreiches Lernen wichtig ist. Denn nur wer Pausen richtig einsetzt und auch mal faulenzet, lernt effizient und erfolgreich.

Ohne Pausen geht es nicht

„Faulenzen ist in der heutigen Zeit meist negativ behaftet. Wer aber gezielt faulenzet, tut damit Körper und Gehirn etwas Gutes“, betont Zimmermann. So sei wissenschaftlich belegt, dass das menschliche Gehirn nur maximal 40 Minuten konzentriert lernen kann. Danach bestehe die Gefahr einer Lernhemmung, bereits Gelerntes kann durch neue Information überschrieben werden und geht somit verloren. Der Experte empfiehlt, nach rund 40 Minuten eine kleine Pause von fünf bis zehn Minuten einzulegen. „Aufstehen, Bewegung machen, ein Glas Wasser trinken und frische Luft tanken. Nicht das Smartphone in die Hand nehmen oder das TV-Gerät einschalten, dabei können sich Augen und Gehirn nämlich nicht entspannen“, so Zimmermann. Nach einer Lernphase von rund vier Stunden rät er, sich auch mal eine größere Pause zu gönnen und an etwas ganz anderes zu denken. Vor allem sei es aber wichtig, den individuell richtigen Weg für sich selbst und seinen Tagesrhythmus zu finden.

Kinder lernen immer

Die Kehrseite der Medaille ist das unkontrollierte Faulenzen. Beine hoch, TV an und berieseln lassen. Das ist bei Eltern und Lehrern total verpönt – und dennoch nicht ganz so übel wie es sich anhört. Laut Gehirnwissenschaftlern kommt man dabei nämlich in die Stimmung kreativ zu sein. „Der faule Hund macht schon wieder gar nichts“, hört man des Öfteren aus dem Mund der Eltern. „Das stimmt aber nicht, Kinder machen nie nichts - sie lernen immer“, erklärt Experte Zimmermann.

Fazit: Faulenzen ist gesund - mit Maß und Ziel. Pausen sind wichtig, solange man vorher brav gelernt hat.

Woher kommt im Übrigen der „Tag des Faulenzens“? Seinen Ursprung hatte dieser skurrile Tag in den USA vor genau 40 Jahren. Ein zehnjähriges Mädchen namens Monica Dufour machte bei einem Kalenderwettbewerb eines Radiosenders mit und begeisterte mit der Idee eines „Goof-Off-Days“ erst die Senderverantwortlichen und mittlerweile auch den Rest der Welt...

Wien, 21. März 2016

*Presseanfragen an: PR-Büro Halik, 02266 - 67 477, office@halik.at
LernQuadrat OG und Bildungsmanagement GmbH, Dipl.-Ing. Konrad Zimmermann,
0664 - 915 10 07, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at*