

A Lies dir den Text durch und beantworte die Fragen**Ist es möglich, im Schlaf Deutsch oder eine andere Sprache zu lernen?**

Ja, das Festigen von neuen Vokabeln im Schlaf ist möglich. Aber es ist kompliziert. Ohne das Lernen am Tag funktioniert es schlecht. Aber man kann seinen Schlaf benutzen, um sich später besser an die Vokabeln zu erinnern. Dafür gibt es verschiedene Methoden:

So kann man beim Lernen am Tag einen bestimmten Duft benutzen (z.B eine Rosen-Kerze anzünden). Die stellt man sich dann später neben das Bett. Riecht man den Duft wieder im Schlaf, kann der bekannte Duft im Schlaf reaktiven, was man am Tag gelernt hat und so wiederholen.

Ein noch einfacherer Tipp des Biopsychologen: „Es hilft, wenn ich kurz vorm Schlafen lerne oder das Gelernte wiederhole. Eine halbe Stunde davor ist eine gute Zeit.“

Wichtig dabei ist, in der kurzen Pause zwischen Lernen und Schlafen so wenig Informationen wie möglich aufzunehmen. „Wenn ich nach dem Lernen noch zwei Stunden *Netflix* schaue, ist das nicht optimal“, erklärt der Wissenschaftler.

Und zum Schluss noch ein Tipp von den Wissenschaftler*innen. Er ist nicht kompliziert und außerdem extrem effektiv. Sie empfehlen: genug schlafen. Das hilft garantiert beim Deutschlernen.

<https://www.deutsch-perfekt.com/deutsch-lesen/deutschlernen-im-schlaf>

1. Was kann man im Schlaf am besten lernen?

- neue Vokabeln lernen.
- gelernte Vokabeln wiederholen.
- nichts lernen.

2. Wie kann man im Schlaf lernen? Was sagt der Text?

- Wenn man im Schlaf neue Vokabeln hört.
- Wenn man mit offenem Fenster schläft.
- Wenn man am Tag beim Lernen z.B. eine bestimmte Kerze riecht und beim Schlafen die gleiche Kerze riecht.

3. Wie Menschen, die erforschen, wie man im Schlaf lernen kann?

- Biopsycholog*innen
- Ärzt*innen
- Lehrer*innen

4. Was hilft noch, um eine neue Sprache zu lernen? (Mehrere Antworten)

- Vor dem Schlafengehen lernen und danach nicht mehr Netflix schauen
- genug schlafen
- nicht am Abend lernen

B Vervollständige die Sätze:

Maria kauft das Auto nicht, weil _____

Abdul fährt mit dem Zug nach Salzburg, weil _____

Ich kann besser Mathe lernen, wenn _____

Meine Eltern freuen sich, wenn _____

Ich wünsche mir, dass _____

Meine Schwester sagt mir oft, dass _____

C Schreibe die Sätze im Perfekt

a) Ich gehe früh schlafen.

b) Meine Schwester schaut lange fern.

c) Am Mittwoch arbeitet er im Geschäft.
