

Lern- und Gedächtnistechniken



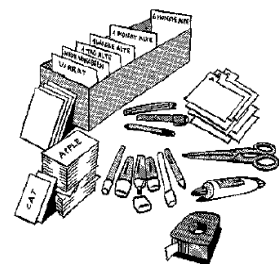
Die Zettelkastenmethode

Den Zettelkasten kannst du dir als eine Art „Lernmaschine“ vorstellen. Mit ihm kannst du fast alles lernen, was in der Schule, während der Berufsausbildung oder auf der Universität gelernt werden muss.

Alles, was du dir einprägen möchtest, schreibst du auf kleine Zettel oder Karteikarten. Auf die Vorderseite wird dabei eine Frage zum Lernstoff formuliert, auf die Rückseite schreibst du die richtige Antwort. Zerlege den Stoff dabei in kleine Einheiten und formuliere Fragen und Antworten so eindeutig wie möglich.

Gelernt wird dann nach folgendem Prinzip:

- ↘ Die Karte aus dem Zettelkasten nehmen
- ↘ Die Frage auf der Vorderseite lesen
- ↘ Die Antwort überlegen
- ↘ Prüfen, ob die Antwort richtig ist, indem du auf der Rückseite nachschaust
- ↘ Die Karte ablegen

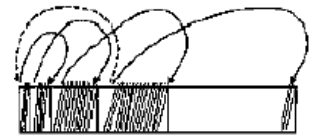


Mit Hilfe der Lernkartei kannst du dich also selbst abprüfen. Du entscheidest, wie lange du für die Antwort überlegen möchtest und wie viele Karten du hintereinander bearbeitest. Auch entscheidest du selbst, welche Antwort du noch als richtig gelten lässt oder als falsch werten musst.

Und so geht es los:

- ↘ Du formulierst zu einem Stoffgebiet Fragen. Jede Frage schreibst du auf eine eigene Karteikarte und steckst diese neuen Kärtchen in das erste Fach deiner Lernkartei.
- ↘ Am nächsten Tag kontrollierst du (siehe oben), wieviel du dir vom Lernstoff gemerkt hast.
- ↘ Beantwortest du eine Frage richtig, so wandert das Kärtchen in das zweite Fach deines Zettelkastens. Weißt du die korrekte Antwort nicht, so steckst du die Frage wieder zurück in das erste Fach.
- ↘ Das erste Fach wiederholst du jeden Tag!
- ↘ Sobald das zweite Fach voll von Kärtchen ist, wiederholst du auch dieses Fach. Nimm alle Kärtchen durch und gehe vor wie bei Fach 1. D.h., beantwortest du die Frage richtig, wandert die Karte in das dritte Fach. Weißt du die richtige Antwort jedoch nicht mehr, so steckst du das Kärtchen zurück in das erste Fach.
- ↘ Insgesamt besteht dein Karteikasten aus fünf Fächern. Immer, wenn ein Fach (2-5) voll ist, wiederholst du alle Kärtchen und überprüfst damit dein Wissen. Egal aus welchem Fach du eine Karte ziehst, wenn du die Antwort nicht mehr weißt, steckst du die Karte ins erste Fach deiner Zettelkartei. Kannst du die Frage jedoch beantworten, so wandert die Karte in das nächste Fach.

Die Fächer deiner Lernkartei sollten unterschiedlich groß sein. Vorne in das erste Fach passen nur wenige Kärtchen hinein. Weiter hinten werden die Fächer immer größer. Grund für die unterschiedliche Größe ist unser Gedächtnis. Neue Inhalte kann unser Gehirn nur in kleinen Portionen aufnehmen, deshalb ist das erste Fach sehr schmal. Nachdem die hinteren Fächer erst dann bearbeitet werden, wenn sie voll sind, wiederholen wir - durch die unterschiedliche Größe der Fächer - den Lernstoff in immer länger werdenden Abständen. Dadurch wird der Stoff immer dann wiederholt, wenn er zu verblassen droht, d.h. wenn du dich nicht mehr so gut an ihn erinnerst.



✎ **Einsatz von Visualisierungshilfen**

Bilder und Zeichnungen können sehr hilfreich sein, einen Lernstoff zu strukturieren, ihn besser zu verstehen und leichter einzuprägen. Es konnte wissenschaftlich bewiesen werden, dass man von Informationen, die man nur hört ca. 20% behält. Sieht und hört man hingegen einen Sachverhalt, bleiben 70% hängen!

Gewöhne dir also an, Bilder und Zeichnungen in deinen Büchern und Heften genau zu betrachten. Wenn du nur Text vor dir hast, so hebe wichtige Ausdrücke durch Unterstreichungen hervor oder kennzeichne sie mithilfe eines **Textmarkers**. Du kannst auch unterschiedliche Farben verwenden, um die Wichtigkeit einer Textstelle zu verdeutlichen (z.B.: rot=sehr wichtig, blau=wichtig, grün=Nebensächlichkeit). Schließlich kannst du dir natürlich auch selbst *Skizzen und Grafiken anfertigen*, um einen Lernstoff besser zu durchschauen (z.B.: mindmap siehe unten).

Nützlich sind auch *Lernplakate*. Wichtige Formeln oder schwere Wörter schreibe dir in großen Buchstaben auf einen Zettel oder ein post-it. Hänge das Lernplakat in der Nähe deines Arbeitsplatzes auf, sodass dir die aufgeschriebene Information häufig „in die Augen springt“. Lernplakate solltest du öfter wechseln, da sie sich mit der Zeit abnutzen und ihre Wirkung verlieren.

Ganz besonders hilfreich beim Lernen sind *innere Bilder*. Wenn du etwas Neues lernen sollst, versuche dir alles möglichst bildhaft vorzustellen. Male dir in deiner Phantasie in allen Einzelheiten aus, was über Personen, Tiere, Dinge oder Ereignisse ausgesagt wird.

Nachstehend findest du einige Techniken, wie du besonders hartnäckige Lernstoffe durch Visualisierung einprägen kannst.

Wortbilder

Um dir die Schreibung schwieriger Wörter (z.B.: Vokabel, Fremdwörter) einzuprägen erprobe Folgendes:

- Schreib das hartnäckige Wort in richtiger Schreibweise auf ein Blatt
- Laß nun die richtige Schreibweise vor deinem inneren Auge auftauchen
- Schau auf dein geistiges Wortbild und buchstabiere es von vorne nach hinten und von hinten nach vorne
- Stell dir das Wort in deiner Lieblingsfarbe vor
- Laß schwierige Stellen groß heraustreten
- Versuche für schwierige Stellen im Wort eine Eselsbrücke zu finden, indem du dir ein lustiges Bild dazu ausdenkst

Bilderketten

Um dir mehrere Inhalte zu merken, kannst du sie ebenfalls mit Bildern verbinden. Auch wenn du dir Begriffe in einer bestimmten Reihenfolge einprägen sollst, gelingt dies über Bilderketten sehr gut.



- ↳ Lies den Text in Abschnitten durch (z.B. einen Absatz)
- ↳ Lass vor deinen Augen zu diesem Abschnitt ein passendes Bild auftauchen
- ↳ Lies nun den nächsten Abschnitt und verbinde das erste Bild mit dem neuen. So kannst du Bild an Bild wie bei einer Kette aneinanderhängen und eine Bildgeschichte erfinden

Wichtig ist, sich nicht nur die einzelnen Begriffe bildlich vorzustellen, sondern einen Film zu den Begriffen zu drehen. Mit deiner inneren Kamera schwenkst du von Begriff zu Begriff und verknüpfst diese miteinander. Besonders wirkungsvoll ist die Kettenmethode, wenn du eine möglichst lustige oder ausgefallene Geschichte „verfilmst“.

Wenn du z.B. die Ahnenreihe des Menschen (Ramapithecus – Australopithecus – Homo habilis – Homo erectus – Homo sapiens) lernen müsstest könntest du folgendermaßen vorgehen:

„Ein Schüler sitzt auf dem Boden und isst ein Brot mit Rama, während er davon träumt, auf einem Känguru durch Australien zu reiten. Da er noch Hunger hat, streicht er sich noch mehr von dieser homogenen Masse auf ein Brot. Er kann nicht genug davon bekommen. Er will haben, haben, haben. Da kommt sein Freund Erec vorbei. Er nennt ihn den Aufrechten, weil Erec immer ganz gerade geht. Beide stopfen nun soviel in sich hinein, dass nichts mehr übrig bleibt. Die Mutter sieht den leeren Kühlschrank und ruft: Sapperlot, Homo sapiens!“

Übung: Wenn du das nächste Mal einen größeren Einkauf zu tätigen hast, versuche ohne Einkaufszettel auszukommen, sondern merke dir die Dinge, die du kaufen sollst mithilfe einer Bilderkette. Zu Hause stellst du dir vor, wie du durch das Geschäft gehst und die einzelnen Produkte in deinen Einkaufswagen legst. Z.B.: Zuerst kommt im Geschäft die Kühlabteilung. Dort nehme ich Butter und Milch aus dem Regal. Danach gelange ich zur Backstube. Ich nehme ein Brot etc.

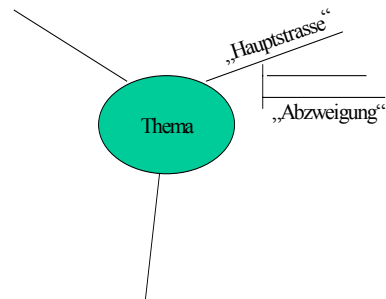
🔪 Aktives Wiederholen

Eine gezielte Wiederholung des Lernstoffes ist wichtig, damit du dir das Gelernte auch wirklich einprägst. Den Stoff auswendig herunterzulesen ist nicht sinnvoll. Beim Wiederholen solltest du innerlich dabei sein und das Gelernte selbstständig formulieren. So kannst du überprüfen, ob du den Stoff auch wirklich verstanden hast. Damit dir das aktive Wiederholen leichter fällt, findest du nachstehend zwei „Wiederholungsspiele“.

Die Wiederholungslandkarte (mindmap)

Du zeichnest eine Landkarte, auf der alle wichtige Begriffe deines Lernstoffes auftauchen.

- ↘ Die Überschrift deines Lernkapitels schreibe in die Mitte eines größeren Blattes und kreise sie ein.
- ↘ Schreibe dann alle wichtigen Begriffe auf Hauptstraßen, weniger Wichtiges auf Nebenstraßen oder Abzweigungen. Vergiss aber nicht auf die Verbindungen dieser Straßen untereinander.
- ↘ Notiere alles in Blockbuchstaben. Wenn du möchtest, schmücke deine Landkarte auch mit passenden Zeichnungen aus.
- ↘ Kontrolliere nun mithilfe deiner Lernunterlage, ob auf deiner Landkarte wichtige Details fehlen. Nun kannst du dir die Grafik an einen gut sichtbaren Platz aufhängen und immer wieder einen Blick darauf werfen.



☞ Übung: Fertige für den folgenden Text ein mindmap an:

„Unsere Nahrung besteht aus verschiedenen Grundbausteinen. Fische, Milch und Hühnerfleisch enthalten vor allem sehr viel Eiweiß. Andere Bausteine in der Nahrung sind die Kohlehydrate. Diese finden wir beispielsweise in Kartoffeln, Brot oder Zucker. Öl, Speck und Butter enthalten hingegen viele Fette.“

Wiederholungskärtchen

Schneide dir aus Karton 15 kleine Kärtchen aus und schreibe jeweils eine der folgenden Fragen darauf:

- ↘ Was ist das Wichtigste und Bedeutsamste an diesem Thema?
- ↘ Versuche eine Überschrift und einige Unterpunkte zu nennen.
- ↘ Wie könnte eine übersichtliche Skizze zum Thema aussehen?
- ↘ Nenne zwei Begriffe aus dem Lernstoff, die zusammengehören.
- ↘ Kommt dieses Thema im Alltag irgendwo vor?
- ↘ Versuche das Thema mit zwei oder drei Sätzen zu beschreiben.
- ↘ Was wäre, wenn es diese Sache bzw. dieses Thema nicht gäbe?
- ↘ Was sollten alle Menschen über dieses Thema wissen?
- ↘ Was berührt dich persönlich daran am meisten?
- ↘ Wie könnte ein Film- oder Buchtitel zum Thema heißen?
- ↘ Welche leichte Prüfungsfrage würdest du dazu stellen?
- ↘ Was wäre eine schwere Prüfungsfrage zu diesem Thema?
- ↘ Wo fühlst du dich in deinem Wissen noch unsicher?
- ↘ Was kannst du bei diesem Thema besonders gut?
- ↘ Wie würdest du einem 10-jährigen Kind dieses Thema erklären?

Mische die Wiederholungskärtchen nun gut durch und ziehe nach einander ein Kärtchen. Prüfe dein Wissen zu einem Lerngebiet, indem du die 15 Fragen beantwortest.