

Lern- und Gedächtnistechniken

Wie wird Lernstoff am besten im Gedächtnis gespeichert und langfristig behalten? Wenn du weißt, mit welchen Lernstrategien und Arbeitstechniken du das erreichen kannst, schrumpft die Angst vor großen Aufgabenbergen und der Spaß am Lernen wächst.

Die Karteikartenmethode (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.

Geeignet für:
Vokabel
Fakten
Formeln

Du brauchst:

- Einen Karteikasten mit mindestens 3 Fächern oder eine kleine Schachtel
- Karteikärtchen im A7 oder A8 Format

Und so geht's:

- Bereite dir einen Karteikasten mit mindestens 3, besser mit 5 Fächern vor.
- Pro Lerneinheit solltest du dir nicht mehr als 15 Kärtchen vornehmen. Wenn du mehr Kärtchen hast, kannst du sie in die anderen Fächer geben.
- Karte aus dem Zettelkasten nehmen und die Frage durchlesen
- Antwort überlegen

- Prüfen, ob die Antwort richtig ist
 - Wenn du richtig gelegen hast, ordne die Karte hinten (5) ein,
 - wenn die Antwort falsch war, ordnest du die Karte im zweiten Fach ein und versuche es am nächsten Tag wieder
- Am Ende einer Lerneinheit sollten alle Karten aus Fach 1 ins Fach 2 oder 5 gewandert sein.

Die Fächer deiner Lernkartei sollten unterschiedlich groß sein. 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 verblässen droht, d.h. wenn du dich nicht mehr so gut an ihn erinnerst.

Lernen mit Bildern – die Visualisierungstechnik

Informationen aus Bildern werden von unserem Gehirn viel schneller aufgenommen. Beim Lernen ist es daher zielführend, sich Bilder zu machen – sei es am Papier oder auch nur in unserer Vorstellung.

Bei der Visualisierungstechnik versucht man sich den Lernstoff bildlich vorzustellen – sozusagen ein innerer „Schummelzettel“. Beim Vokabellernen stellst du dir z.B. das geschriebene Wort neben einem passenden Bild dafür vor. Dieses Bild versuchst du abzuspeichern. Zum Trainieren der Visualisierungstechnik versuche einmal in Gedanken durch dein Zimmer zu „gehen“. Beginne bei der Türe und arbeite dich bis zum anderen Ende des Zimmers vor. Wenn das gut gelingt, versuche es mit einer Seite aus einem deiner Schulbücher. Knipse „innere Fotos“ der einzelnen Abschnitte und decke die Seite dann mit der Hand ab. Na? Kannst du dich erinnern was da zu sehen war?

*Geeignet für:
alles was du
auswendig
lernen musst*

Mindmap

Ein Mindmap (Gedächtniskarte) ist eine Mischung aus Wörtern und Bildern in Form einer Skizze, die Struktur in den Lernstoff bringt. Wie ein Baum breitet sich der Lernstoff vor dir auf dem Blatt aus.

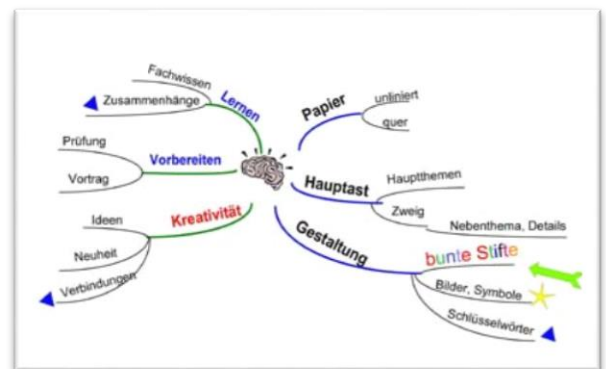
Du brauchst:

- ein leeres Blatt Papier (A4 oder A3) im Querformat
- bunte Stifte, Textmarker

Geeignet für:
Referate
Überblick
Wiederholung

Und so geht's:

- Das Thema kommt in die Mitte des Blattes
- Jeder Hauptgedanke steht auf einem dicken Hauptast
- Zusatzinformationen stehen auf dünneren Nebenästen
- Mit Schlüsselwörtern beschriften
- Farben und Symbole verwenden



Quelle: <https://www.mona-net.at/zine/article/216>

Loci Technik



Die Loci Technik arbeitet mit dem Prinzip der Verortung, das heißt die Informationen werden mit bestimmten Orten (lat. Locus = der Ort) verknüpft. Aus dem Lernstoff müssen daher im ersten Schritt wichtige Stichworte und Fakten herausgenommen werden, die dann in einer bestimmten Reihenfolge als Gedächtnisstütze fungieren. Zur Übung können diese Gedächtnispunkte auf Zettel geschrieben werden - Post-its eignen sich dafür sehr gut – und in deinem Zimmer an markanten Punkten befestigt

werden (z.B. Tür, Bett, Schreibtisch, Fenster, etc.). Wenn du schon mehr Übung darin hast, kannst du die Stichworte auch nur im Geiste an den Orten befestigen. Man kann die Methode natürlich auch im Freien anwenden und die Stichworte an markante Wegpunkte (z.B. des Schulwegs) pinnen.

Du brauchst: Post-its, einen Raum und/oder Fantasie

Und so geht's:

Schreibe dir im ersten Schritt die wichtigsten Fakten oder Stichworte auf kleine Zettel. Klebe diese Zettel dann in einem Raum an markante Orte. Nummeriere

Geeignet für:
alles was du
auswendig
lernen musst

die Orte. Im zweiten Schritt kann dieses „Aufkleben“ auch nur im Kopf erfolgen. Gehe dann die Ort ab und lies die Zettel laut vor. Dieses Abgehen kann, wenn du Übung hast und eine gute Vorstellungskraft, auch in deiner Fantasie erfolgen. Geeignet ist diese Methode vor allem für das Auswendiglernen von Fakten, bei denen eine bestimmte Reihenfolge wichtig ist.

Geschichtentechnik

Mit der Geschichtentechnik kannst du fast alles lernen, sie ist die Mutter aller Lerntechniken. Sie kombiniert Fantasie, Emotionen und Visualisierungsmethoden. Am besten probiert man es aus, indem man versucht sich einige Begriffe in ca. 1 Minute zu merken.

Du brauchst: Fantasie und eine gute bildliche Vorstellungskraft

Und so geht's:

Beim Lesen der Begriffe versuchst du, dir diese bildlich vorzustellen. Und dann kommt der eigentlich spannende Teil: aus diesen Bildern sollst du nun eine Geschichte machen. Je lustiger und fantasievoller, desto besser. So merkst du sie dir einfacher und langfristiger.

Beispiel: Hund, Rose, Fledermaus, Motorrad, Meerjungfrau, Goldbarren



So könnte die Geschichte z.B. aussehen: Eine **Fledermaus** fährt auf einem **Motorrad** und hat eine **Rose** im Mund. Plötzlich springt ein **Hund** auf die Straße, der von einer **Meerjungfrau** an der Leine geführt wird. Die Rose fällt dabei zu Boden. Die Fledermaus überfährt die beiden fast, kann gerade noch bremsen. Erleichtert schenkt die Meerjungfrau der Fledermaus einen **Goldbarren**, weil sie nicht überfahren wurde.

Literaturempfehlungen und Quellen:

Iris Komarek. (2010). *Ich lern einfach! Das NLP-Programm für effektive Lerntechniken*. München: Südwest-Verlag.

Weblinks:

https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/schulinfo/Schulpsychologie_Lerntip1577.html

https://www.lernen-heute.de/mind_mapping_grundlagen.html