

Lernen begleitet uns ein Leben lang.

Viele Lernstrategien beruhen auf Gewohnheit, nicht auf dem Wissen, wie Lernen tatsächlich funktioniert. Häufiges Lesen oder Auswendiglernen führt zwar zu Verständnis, aber nicht unbedingt zu dauerhaftem Behalten.

Sie lernen, wie Lernen wirksamer, strukturierter und leichter gelingt. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Gedächtnisses, mit effizienten Lernmethoden, geeigneten Lernbedingungen sowie mit dem Umgang mit Zeit, Stress und Prüfungsanforderungen.

Ziel ist es, Lernen bewusster zu steuern und künftig **effizienter, nachhaltiger und entspannter** zu lernen.



Lerntypen, Lernstile und Lernzugänge

Die Einteilung in feste **Lerntypen** nach **Frederic Vester** gilt heute als überholt. Die Annahme, dass jeder Mensch über einen bevorzugten Sinneskanal besonders gut lernt, ist wissenschaftlich nicht ausreichend belegt.

Statt von **Lerntypen** spricht man heute eher von **Lernzugängen**. Diese beschreiben, wie Menschen sich Wissen **situativ** erschließen. Lernzugänge sind nicht stabil, sondern können sich je nach Person, Inhalt und Lernziel unterscheiden.

Häufig genutzte Lernzugänge:

- lesend / schreibend
- visuell
- auditiv
- kinästhetisch

So kann es sein, dass beim Sprachen-Lernen die Grammatik lesend gut gelernt wird, die Vokabeln sich jedoch visuell, auditiv oder durch Anwenden besser einprägen.

Probieren Sie die einzelnen Lernstile aus und notieren Sie, was in welcher Situation am besten funktioniert!

Frederic Vester, Biochemiker und Systemforscher, 1925 bis 2003 wurde vor allem durch seine Arbeiten zum vernetzten Denken bekannt.“



Lerntipps zur lesend-schreibenden Informationsaufnahme

A. Der lesende/schreibende Lernstil

Beim **lesenden/schreibenden Lernstil** erfolgt die Verarbeitung von Informationen vor allem über Lesen, Schreiben und sprachliche Strukturierung. Lernen wird dadurch vertieft, dass Inhalte in eigene Worte gefasst und schriftlich bearbeitet werden.

Hier bieten sich folgende Techniken an:

- Texte zusammenfassen und in eigene Worte übertragen
- Exzerpte, Stichwortlisten oder Gliederungen erstellen
- Randnotizen, Kommentare oder Zusatzfragen zum Text formulieren
- Lernstoff schriftlich erklären, z. B. in Form eines Merkblatts oder einer kurzen Zusammenfassung
- Fachbegriffe notieren und Definitionen selbst formulieren
- Texte mehrfach lesen, dabei unterschiedliche Schwerpunkte setzen
- Lerninhalte in Tabellen, Listen oder Fließtexten strukturieren
- Lernstoff schriftlich vorbereiten, z. B. als Skript oder Spickzettel (auch wenn er später nicht benutzt wird)



Beim **visuellen Lernstil** erhalten Sie „Augenfutter“ und lernen mit Hilfe von Mindmaps, Bildern oder Büchern, die Visualisierungen enthalten.

Hier bieten sich folgende Techniken an:

- Sachverhalte aufzeichnen oder skizzieren, z.B. Grafiken, Tabellen, Mind Maps
- Clip Arts, Fotos, Grafiken, Skizzen, Diagramme, Videos und Filme einsetzen
- Informationen oder Merkblätter selbst erstellen und mit Bildern ergänzen
- Genau beobachten, fotografieren, nachzeichnen
- Adressen, Namen und Zahlen bildlich vorstellen. (Herr Ehrmann isst einen „Almighurt“)
- Schriftliche Informationen markieren
- Karteikarten bzw. Lernkartei einsetzen



C. Lerntipps zur auditiven Informationsaufnahme

Beim **auditiven Lernstil** erhalten Sie einen „Ohrenschmaus“ und lernen durch Selbstgespräche, Lehrgespräche, Podcasts, Vorlesungen und Gespräche in Arbeitsgruppen.

Hier bieten sich folgende Techniken an:

- Fragen stellen und sich selbst beantworten
- Lernstoff laut lesen
- Beim Lernen laut mitsprechen
- Filme, Hörbücher, Podcasts einsetzen
- Information mit Sprache und Klängen verstärken
- Reime oder Merksätze einsetzen
- Vorträge und Präsentationen erstellen
- Lerninhalte aufzeichnen und später abhören



D. Lerntipps zur handelnden Informationsaufnahme

Beim **kinästhetischen Lernstil** lernen mit den Händen, sensitiv-motorisch. Sie lernen am leichtesten durch Bewegung, durch Gestalten, Selbsterfahrung und Körpereinsatz. „**Learning by doing**“ ist das **Motto dieses Lernstils**.

Hier bieten sich folgende Techniken an:

- Körper und Rhythmus einsetzen z. B. PIN-Codes durch Fingerbewegung einprägen
- Telefonnummern rhythmisch sprechen.
- Lerninhalte selbst ausführen (demonstrieren, zerlegen, untersuchen)
- Lernen durch eigenes Tun (Learning by doing)
- Sich beim Lernen bewegen, z. B. spazieren gehen
- Lernstoff aktiv erleben
- Modelle, Scrabble-Steine, Memory-Karten einsetzen
- Unternehmensplanspiele, Rollenspiele
- Praktisches Arbeiten, z.B. in Laboren oder Werkstätten



Aufs Lernen mental einstellen

Sind Sie aufgeregt, gestresst oder gedanklich abwesend, fehlt oft die innere Ruhe, um konzentriert und entspannt zu lernen. In solchen Situationen ist es sinnvoll, zunächst innezuhalten, die eigene Lage zu reflektieren und gegebenenfalls mit Zeitmanagement- oder Entspannungstechniken passende Rahmenbedingungen zu schaffen. Folgende Entspannungstechniken können dabei unterstützen:

Atemmeditation aus der Achtsamkeitslehre

Die Atemmeditation hilft, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, zur Ruhe zu kommen und den Geist zu sammeln. Sie unterstützt dabei, wieder im Moment anzukommen und Stress abzubauen.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde in den 1920er-Jahren von Edmund Jacobson entwickelt. Dabei werden einzelne Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und anschließend wieder entspannt. Neben dem Entspannungseffekt schult diese Methode die Wahrnehmung für körperliche An- und Entspannung.

Autogenes Training

Das Autogene Training wurde vom Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz entwickelt. Ziel ist es, durch formelhafte Sätze (Affirmationen) körperliche Prozesse positiv zu beeinflussen und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen.

Alle genannten Methoden können mithilfe von Büchern, Apps oder Kursen erlernt werden. Entsprechende Angebote finden sich unter anderem bei Volkshochschulen



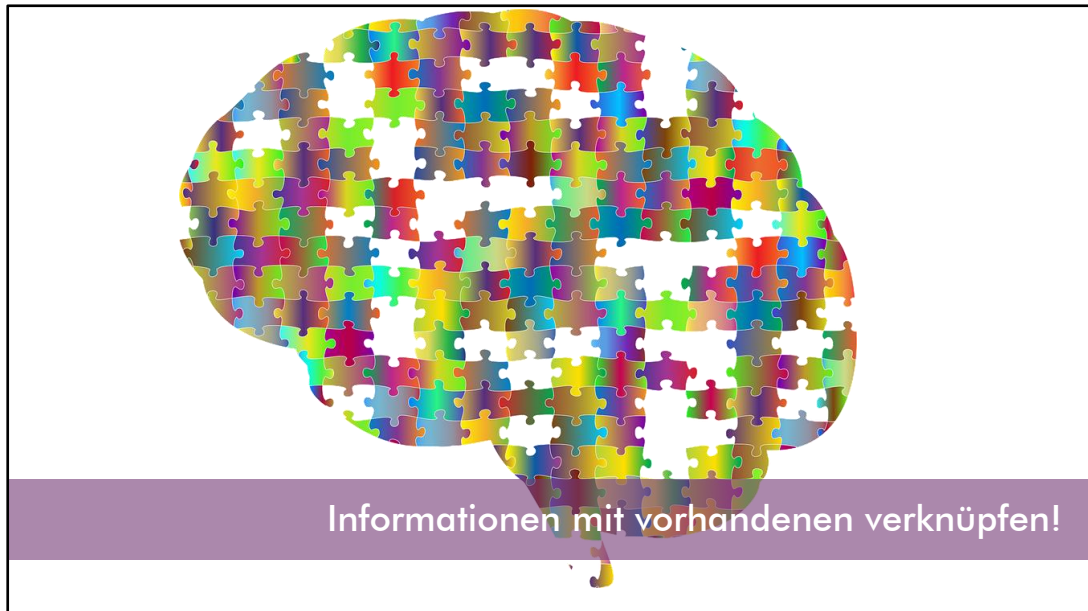
Wissensnetz aufbauen

Laut Vera Birkenbihl können wir nicht wahrnehmen, was wir nicht kennen. Sie spricht von einem Wissensnetz, das unser gesamtes Wissen umfasst.

Neue Informationen bewegen sich auf dieses Netz zu wie ein Insekt auf ein Spinnennetz. Finden sie eine passende Verknüpfung, bleiben sie „hängen“.

Finden sie keine, gehen sie verloren. Mit zunehmendem Wissen wird das Netz immer dichter.

Vera F. Birkenbihl studierte in den USA Psychologie und Journalismus. Seit 1969 entwickelt sie Lerntechniken auf Basis der Hirnforschung.



Eine weitere passende Analogie ist ein Puzzlespiel:

Unser Wissen besteht aus vielen einzelnen Teilen, die gemeinsam ein Bild ergeben.
Kann ein neues Teil nicht andocken, wird das Bild nicht erweitert.

Für erfolgreiches Lernen bedeutet das: Beschäftigen Sie sich zuerst mit
Basiskonzepten und grundlegenden Regeln, bevor Sie sich den Details widmen.

Lernen Sie vom Allgemeinen zum Besonderen, von grob nach fein.
Wie beim Puzzle entsteht zuerst der Rahmen, danach füllen sich die Details.

Nutzen Sie die volle Verarbeitungskapazität Ihres Gehirns

MindMapping, siehe Seite 49, eignet sich hervorragend zum Lernen, weil mehrere
Verarbeitungsformen gleichzeitig angesprochen werden.

- Durch Farben, Bilder, Symbole und räumliche Anordnung werden visuelle und emotionale Netzwerke aktiviert.
- Durch Schlüsselwörter, Begriffe und Struktur wird die sprachlich-analytische Verarbeitung unterstützt.

Diese Kombination fördert vernetztes Denken und erleichtert das Abspeichern und Abrufen von Informationen.

Mind Maps eignen sich daher besonders gut, um neue Inhalte mit vorhandenem Wissen zu verknüpfen und Zusammenhänge sichtbar zu machen.



■ ■ ■ Informationen verknüpfen statt pauken!



Mit Hilfe der Schlüsselwortmethode lassen sich Vokabeln und Namen lernen.

Suchen Sie zu der fremdsprachigen Vokabel ein ähnlich klingendes deutsches Wort. Es genügt bereits, wenn das deutsche Wort wie ein Teil der fremdsprachigen Vokabel klingt.

Gleichzeitig wird eine bildhafte Assoziation zwischen dem Schlüsselwort und der Übersetzung der Vokabel hergestellt.

Beispiele:

Das englische Wort child bedeutet Kind und klingt ähnlich wie das deutsche Wort Schild. Stellen Sie sich ein Kind vor, das ein riesiges Schild trägt, auf dem Kinder abgebildet sind.

Für das englische Wort chicken für Hühnchen stellen Sie sich ein Hühnchen in einem Paket vor, das Sie an einen lieben Menschen schicken.

Gestern Holland / Equador : Dumfries und Estupiñán/ De Jong