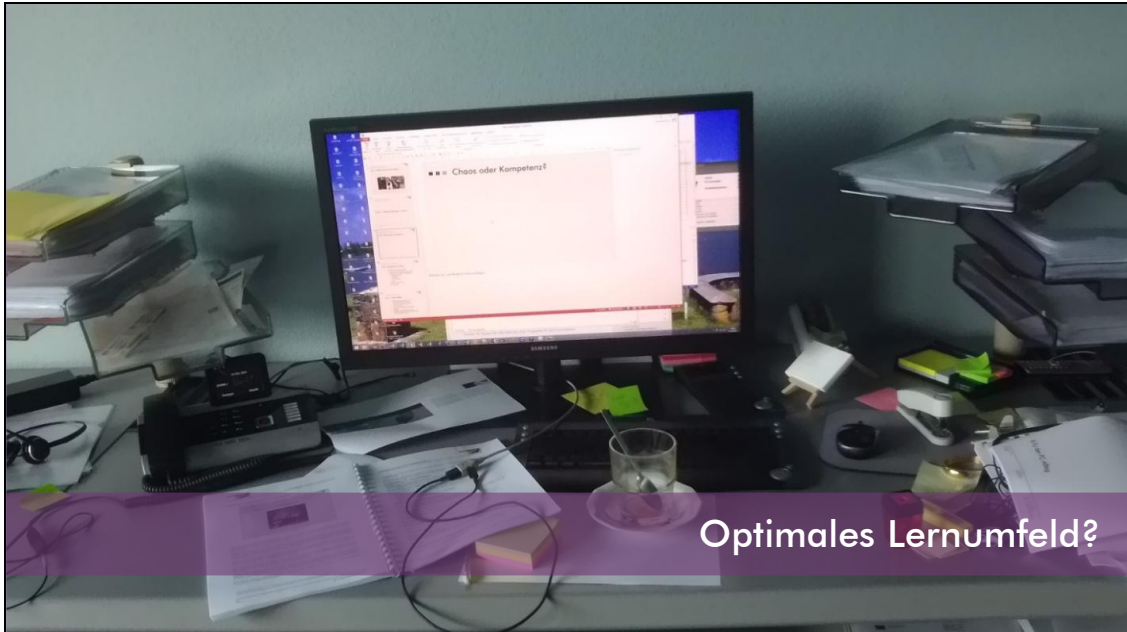




Optimales Umfeld schaffen

Achten Sie darauf, dass Sie sich beim Lernen wohlfühlen, denn negative Gefühle können den Weg der Informationen ins Gedächtnis blockieren.

Analysieren Sie Ihr Lernumfeld und optimieren Sie es gezielt. (Übung gutes/schlechtes Lernumfeld)



Prüfen Sie Ihre Rahmenbedingungen

Raumgröße

Ihr Raum sollte 15 – 25 m² groß sein. Ein sehr kleiner Raum engt ein, die Luft ist schnell verbraucht. In einem größeren Raum fühlen sich viele Menschen unsicher und verloren. Warme Farbtöne wie gelb, beige oder rose sind anregender als hartes blau oder grün, die eher beruhigen.

Temperatur

Temperatur zwischen 18 und 21° C. Unter 18° C friert, über 21° C ermüdet man rasch.

Organisation des Arbeitsplatzes

Schlechtes Werkzeug verhindert gute Arbeit und macht keinen Spaß.

Unordnung auf dem Schreibtisch lenkt vom Lernen ab. Räumen Sie überflüssige Gegenstände auf und schaffen damit Platz für die wichtigen Dinge. Nutzen Sie Ihren Papierkorb.

Notizen:

Entspanntes Sitzen

Lernen Sie gern im Bett vor dem Einschlafen? Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Lesen im Bett so schön müde macht? In der Horizontalen ist Ihr Körper auf Schlafen, nicht aber auf Lesen, oder Lernen eingestellt. Am besten sitzen Sie aufrecht - auf einem bequemen Stuhl mit stützender Rückenlehne.

Gegen verspannte Nackenmuskeln hilft ein korrekt eingestellter Monitor. Stellen Sie ihn so auf, dass Ihr Kopf leicht nach unten geneigt ist, wenn Sie auf die Bildschirmmitte blicken. Die oberste Bildschirmzeile soll nicht oberhalb der Augenhöhe liegen. Müssen Sie viel lesen, ist auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch hilfreich, um Verspannungen zu vermeiden.

Beleuchtung

Für eine gute Lern- und Leseleistung brauchen Sie ausreichend Licht. Als Orientierung gelten etwa 1000 Lux (entspricht dem Tageslicht bei bedecktem Himmel). Tageslicht ist auf jeden Fall besser als künstliche Beleuchtung.

Eine schlechte Beleuchtung schadet den Augen und führt zur schnelleren Ermüdung, da man beim Lernen ein erheblicher Teil der Energie für den Sehvorgang benötigt wird. Bei Rechtshändern sollte das Licht von links oben, bei Linkshändern von rechts oben einfallen.

Leseabstand

Der normale Leseabstand bei Papier beträgt 30 – 40 cm. Achten Sie darauf, dass Sie ihn einhalten. Das Auge versucht ständig ein scharfes Bild einzufangen - ist der Abstand zu weit, leider vergeblich. Die Folge sind ermüdete brennende Augen und nachlassende Konzentration.

Bei den meisten Menschen ist der bevorzugte Sehabstand 50 - 90 cm beim hauptsächlichen Blick auf den Bildschirm, bzw. 50-70 cm beim häufigen Wechsel zwischen Bildschirm und Textvorlage.

Ablenkungen vermeiden

Zum Lernen brauchen Sie Ruhe. Lärm und Geräusche sollten Sie möglichst abstellen, dazu gehören unbedingt MP3 Player, Radio oder TV. In schallisolierten Räumen werden z. B. gegenüber nichtisolierten Räumen 52 % weniger Rechenfehler gemacht.

Musik ist nur unter bestimmten Voraussetzungen sinnvoll. Je nach Art und Lautstärke kann sie die Konzentration stören oder fördern, siehe „Superlearning, Seite 42.

Auch Bewegungen im Blickfeld lenken ab. Entfernen Sie möglichst alles, was flackert, blinkt oder sich bewegt, z. B. Bildschirmschoner, Uhren oder andere visuelle Reize.

Notizen:

Klassische Musik (Largo, Händel) bei suggestopädischem Lernen

Aufs Lernen mental einstellen

Sind Sie aufgeregt, gestresst oder gedanklich bei einem anderen Thema, 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 Anspannung 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 oder Krankenkassen, die aufgrund der positiven Wirkungen teilweise auch die Kosten übernehmen.

Notizen:

Atemmeditation Starten Sie 3 Runden und sprechen Sie jeweils beim Einatmen die folgenden Affirmationen:

Atmen Sie tief ein und aus.

1. Ich spüre meinen Atem

2. Ich spüre die Bewegung von Brust und Bauch

3. Ich fühle mich ruhig, wohl und sicher

LERNTECHNIKEN

Gehirngerechtes Lernen

Wissensnetz aufbauen

Laut Vera Birkenbihl¹ 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.

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.

Volle Verarbeitungskapazität des Gehirns nutzen

Mind Mapping, siehe Seite 47, 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.

Notizen:

¹ Vera F. Birkenbihl studierte in den USA Psychologie und Journalismus. Seit 1969 entwickelt sie Lerntechniken auf Basis der Hirnforschung.

Interferenzen (Störungen beim Abspeichern) vermeiden

Interferenzen sind Störungen beim Abspeichern von Informationen, die ähnlich sind, ähnlich klingen oder ähnlich funktionieren. Dabei kann es passieren, dass der neue Stoff mit bereits gelerntem Stoff in Konflikt gerät. Man unterscheidet zwei Formen:

- **Proaktive Hemmung:** Bereits gelernter Stoff blockiert das Verstehen oder Abspeichern neuer Inhalte.
- **Retroaktive Hemmung:** Neuer Stoff überlagert oder verdrängt bereits gespeicherte Informationen.

Beispiele für Interferenzen

- **Falsche Übersetzungen bei Vokabeln:**
Das englische Wort to become bedeutet „werden“ und wird häufig fälschlich mit „bekommen“ verknüpft.
- **Kurzzeitgedächtnis-Interferenzen:**
Werden kurz hintereinander zwei unterschiedliche Lösungsansätze präsentiert, können sich die Informationen gegenseitig blockieren und verloren gehen.
- **Langzeitgedächtnis-Interferenz:**
Inhalte mit gleichem Begriff, aber unterschiedlicher Bedeutung, vermischen sich.

Beispiel: Der Epochenbegriff „Klassik“

- Kunst (500 - 380 v. Chr.)
- Musik (1750 - 1860)
- Deutsche Literatur (1786-1832)

Fazit:

Ähnlicher Stoff sollte mit zeitlichem Abstand gelernt werden. Lernen Sie z. B. zwei Fremdsprachen nicht unmittelbar nacheinander, besonders bei verwandten Sprachen wie Spanisch, Italienisch oder Französisch.

Zusätzlich hilft es, bewusst unterschiedliche Verknüpfungen anzulegen, z. B. durch Reihenfolgen, Merksätze oder visuelle Anker. So bleiben die Inhalte klar voneinander getrennt.



Ähnlicher Stoff braucht Abstand – sonst behindert er das Behalten!

Notizen:

Superlearning – Herkunft, Idee und heutige Einordnung

Der Begriff Superlearning entstand Ende der 1970er-Jahre im Umfeld der **Suggestopädie**, die vom bulgarischen Arzt und Psychotherapeuten **Georgi Lozanov** entwickelt wurde. Ziel dieser Ansätze war es, Lernen durch eine positive Atmosphäre, Entspannung und emotionale Offenheit zu erleichtern.

Ein zentrales Element der Suggestopädie war der Einsatz ruhiger, rhythmischer Musik. Diese sollte einen entspannten, aber wachen Zustand unterstützen, in dem Lernende aufnahmefähiger sind. Lozanov ging davon aus, dass insbesondere beim Fremdsprachenlernen, beim Vokabeltraining Lernen unter solchen Bedingungen erleichtert wird.

Bekannt wurde der Begriff Superlearning vor allem durch **Sheila Ostrander** und **Lynn Schroeder**, die diese Ideen popularisierten und mit weiteren Lernansätzen kombinierten. Im Mittelpunkt stand die Beobachtung, dass **äußere Rhythmen**, wie Musik, Körperfunktionen und Aufmerksamkeit beeinflussen können. In einem entspannten, gleichzeitig aufmerksamen Zustand fällt Lernen oft leichter, weil Stress reduziert wird und neue Inhalte besser mit vorhandenem Wissen verknüpft werden können.

In diesem Zusammenhang werden häufig sogenannte Hirnwellen (z. B. Alpha, Beta, Theta) beschrieben. Diese stehen jedoch nicht für feste Lernzustände, sondern für typische Aktivitätsmuster des Gehirns, die parallel auftreten können. Aus heutiger Sicht gilt: Lernförderlich sind vor allem ruhige, aufmerksame Zustände mit emotionaler Stabilität, nicht bestimmte „optimale“ Frequenzen.

Superlearning ist daher keine einzelne Methode, sondern eher ein Erklärungsmodell für gehirngerechtes Lernen. Im Kern geht es um lernförderliche Bedingungen wie:

- eine entspannte und wertschätzende Lernatmosphäre
- Rhythmus und gegebenenfalls Musik
- den Einsatz mehrerer Sinneskanäle
- die aktive Verknüpfung neuer Inhalte mit vorhandenem Wissen

Einige der in den Anfangsjahren berichteten Lernerfolge, etwa extrem beschleunigtes Lernen – wurden später kritisch betrachtet und gelten heute als wissenschaftlich nicht belegt.

Aus heutiger Sicht ist Superlearning weniger als eigenständige Technik zu verstehen, sondern als Sammelbegriff für Prinzipien, die sich auch in modernen, evidenzbasierten Lernkonzepten wiederfinden: Stressreduktion, positive Lernumgebung, Strukturierung, Wiederholung und aktive Verarbeitung.



Nicht das „Superlearning“ funktioniert, sondern die lernfreundlichen Bedingungen dahinter!

Notizen:

Da die Wahrnehmungen nicht beurteilt werden, landen diese nicht im Kurzzeitgedächtnis, sondern werden passiv, aber direkt in das Langzeitgedächtnis transferiert.

Schlüsselwortmethode

HARGARTEN ETZEL
Consulting **Coaching** Training

■ ■ ■ Informationen verknüpfen statt pauken!



(S)chicken?



Eşek -
Der Esel checkt eh nix!



(S)child

Die akustische Ähnlichkeit des Fremdwortes mit dem Schlüsselwort ist besonders wichtig

Eine wirkungsvolle Methode zum schnellen und nachhaltigen Lernen von Vokabeln ist die Schlüsselwortmethode. Sie nutzt akustische Ähnlichkeiten und bildhafte Assoziationen, um neue Wörter leichter im Gedächtnis zu verankern.

Dabei wird zu einer fremdsprachigen Vokabel ein ähnlich klingendes Wort aus der Muttersprache gesucht. Dieses Wort übernimmt die Funktion des Schlüsselworts. Es reicht aus, wenn ein Teil der fremdsprachigen Vokabel ähnlich klingt.

Das Schlüsselwort wird durch seine Klangähnlichkeit mit dem fremdsprachigen Begriff verbunden. Zusätzlich wird eine bildhafte Vorstellung erzeugt, die das Schlüsselwort mit der Bedeutung der Vokabel verknüpft. Durch diese doppelte Verknüpfung entstehen stabile Abrufpfade.

Beispiele:

Das türkische Wort **Eşek** (Esel) soll gelernt werden. Das Wort klingt ähnlich wie das deutsche Wort Check(en). Nun können Sie eine visuelle Verbindung dadurch erzeugen, dass Sie sich einen Esel vorstellen, der „eh nix checkt“.

Hören Sie nun das Wort **Eşek**, so denken Sie an das ähnlich klingende checken, erinnern sich an den Esel, der nix checkt und erinnern sich an die Übersetzung.

Das englische Wort **child** bedeutet Kind. Stellen Sie sich ein Kind vor, das ein riesiges Schild trägt, auf dem Kinder abgebildet sind.

Das englische Wort **chicken** für Hühnchen können Sie sich wie folgt merken:

Stellen Sie sich ein Hühnchen in einem Paket vor, das Sie an einen lieben Menschen schicken.

Übung 4

Vokabeltest:

	BEGRIFF	BEDEUTUNG	VERKNÜPFUNG
1.	Araba	Auto	4 Araber im Auto
2.	Merhaba	Guten Tag	Mer haba uns schon gesehen
3.	Köpek	Hund	der hat einen Köter im Gepäck
4.	Kiz (gespr. Kis)	Mädchen	Das Mädcl wird geküsst
5.	Bahçe	Garten	Sitzen im Garten und Batschen
6.	Eşek	Esel	Checkt e nix
7.	salatalık	Gurke	I like Gurke im Salat
8.	Ni hao	Guten Tag	Nicht hauen
9.	Safar	Reise	Safari
10.	Cangrejo	Krebs	Kann kriechen
11.	Gafas	Brille	Gaffen, gucken
12.	Botas	Stiefel	Boots
13.	Vaso	Glas	Glasvase
14.	Palabras	Worte	Palaveer (labern)
15.	Pelle	Haut	Rück mir nicht auf die Pelle
16.	Pompiere	Feuerwehrmann	Pumperich
17.	Mano	Hand	Hand (manipulieren, anfassen)



Abstrakte Begriffe werden verständlich und greifbar, wenn Sie sie mit Bildern verknüpfen. Wichtig ist, dass die Vorstellungen so phantasie- und gefühlvoll wie möglich sind.