

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung .....	7
<b>1</b> Lernen kann Freude machen! .....	9
<b>2</b> Stelle dich aufs Lernen ein! .....	11
<b>3</b> Du kannst überall lernen! .....	13
<b>4</b> Führe eine Lernagenda! .....	15
<b>5</b> Verzichte auf Lernkiller! .....	17
<b>6</b> Aktiviere das Vorwissen! .....	19
<b>7</b> Lerne neugierig! .....	21
<b>8</b> Arbeite kritisch! .....	23
<b>9</b> Lerne mit Priming! .....	25
<b>10</b> Spare Repetitionszeit! .....	27
<b>11</b> Lies einmal anders! .....	29
<b>12</b> Lasse innere Bilder entstehen! .....	31
<b>13</b> Lerne visualisieren! .....	33
<b>14</b> Konzentriere dich! .....	35
<b>15</b> Unterscheide Erkunden, Bearbeiten, Memorieren und Überprüfen! .....	37
<b>16</b> Trainiere dein Arbeitsgedächtnis! .....	39
<b>17</b> Vorlesungsnotizen zu dritt .....	41
<b>18</b> Stelle dir selber Lernaufgaben! .....	43
<b>19</b> Dein Gehirn weiss mehr, als du denkst! .....	45
<b>20</b> Pauken? Ja, aber richtig! .....	47
<b>21</b> Schreibe sofort auf, was du gelesen und gelernt hast! .....	49
<b>22</b> Mut zur Lücke! .....	51
<b>23</b> Lerne vereinfachen und verdichten! .....	53
<b>24</b> Arbeite mit Konzepten! .....	55
<b>25</b> Viel Stoff und wenig Zeit! .....	57
<b>26</b> Dein Gehirn kann mehr als Mindmapping! .....	59

<b>27</b>	Lerne mit der Loci-Technik! .....	61
<b>28</b>	Mache einen Lernparcours!.....	63
<b>29</b>	Lerne ganzheitlich! .....	65
<b>30</b>	Mache aus dir einen flexiblen Lerntyp! .....	67
<b>31</b>	Lasse nicht locker, bis du etwas verstehst! .....	69
<b>32</b>	Nutze den Zahlensinn und mathematische Konzepte! .....	71
<b>33</b>	Lerne mit und ohne Musik!.....	73
<b>34</b>	Verlasse dich nicht aufs Multitasken! .....	75
<b>35</b>	Lerne im Schlaf – und pflege den Powernap!.....	77
<b>36</b>	Lerne mit Bewegung!.....	79
<b>37</b>	Buch oder Internet – was bildet? .....	81
<b>38</b>	Nutze Google und Wikipedia clever! .....	83
<b>39</b>	Lernerfolg ist ein Produkt – du hast es in der Hand! .....	85
<b>40</b>	Wenn es nicht geht: Mache es anders – oder mache etwas anderes!.....	87
	Glossar .....	88
	Literatur .....	92
	Sachregister .....	93
	Abbildungsverzeichnis .....	94

## EINLEITUNG

Diese Lernimpulse beruhen auf meinem Buch «Gehirngerecht lernen» (hep: Bern 2010) und gibt 40 Lerntipps. Sie sollen das Lernen interessanter, lustvoller und erfolgreicher machen.

Man kann beispielsweise die folgende 42-stellige Binärziffernfolge immer wieder lesen – und trotzdem nicht behalten, weil das Arbeits- bzw. Kurzzeitgedächtnis hoffnungslos überfordert ist.

**111'010'010'111'111'100'010'101'111'101'101'111'010'111'010'101'111'101**

Es gibt allerdings auch eine Methode, mit der man die Ziffernfolge innert etwa fünf Minuten mühelos speichern und abrufen kann (vgl. dazu den Lerntipp Nr. 15). «Gehirngerecht» heisst hier, von den Fähigkeiten des Gehirns optimalen Gebrauch zu machen. Dies schliesst zwar Mnemotechniken ein, geht aber weit darüber hinaus – und greift ins alltägliche Schul- und Berufslernen ein.

Wer gut lernen will, muss gehirngerecht lernen: Das ist der Schlüssel zum Erfolg. Gehirngerechtes Lernen besteht darin, das Lernen den Funktionen des Gehirns anzupassen und die vorhandenen Potenziale zu nutzen und auszubauen.

**Das Gehirn lernt so, wie es zu lernen gelernt hat, es ist das Protokoll und Potenzial seiner Benützung.**

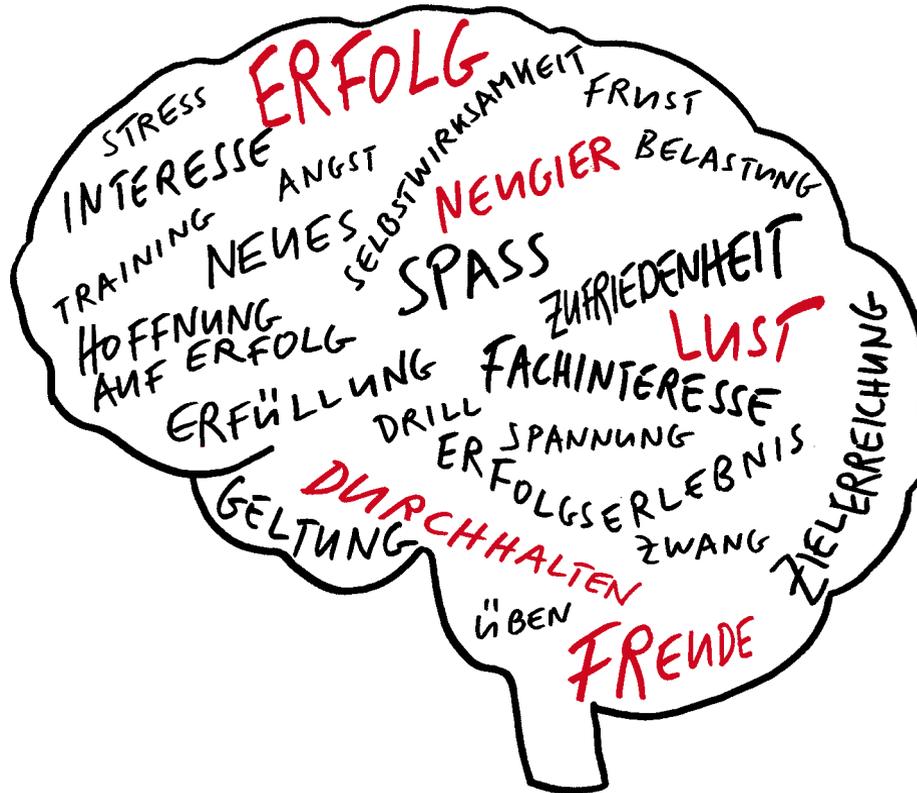
Das Gehirn ist keine fixe Grösse, sondern flexibel und formbar – trotz schlechter Lerngewohnheiten. Wenn wir uns und unser Gehirn daran gewöhnt haben, alles x-mal aufzuschieben, nur unter Druck zu lernen und eine Prüfung erst am Vortag vorzubereiten, nutzen wir das Gehirn zwar auch, aber nicht optimal.

Wie man es besser macht, zeigen die 40 Lernideen. Jede dieser Ideen verknüpft Lernhandlungen mit Inhalten, mit mentalen Prozessen und Gehirnaktivitäten. Lernen findet zwar im Kopf statt, aber auch mit Augen, Ohren, Mund und Händen: Lernen ist Handeln. Wer gut lernen will, muss wissen, was er tun und lassen soll. Gehirngerecht lernen ist ein Optimierungsprozess.

Dies ist kein Buch zum Lesen, sondern eine Anleitung, die man Schritt für Schritt allein, mit einer Lernpartnerin, mit einer Lerngruppe oder einer Schulklasse ausprobieren kann.

## Muss Lernen immer Spass machen?

Nicht immer, aber meistens – und darüber hinaus kann es Freude und Lust bereiten, Neugier und Interesse wecken! Und von allem Anfang an führt es zu ERFOLG!



## 9 LERNE MIT PRIMING!

Priming (*to prime*: vorbereiten, eigentlich: grundieren) bezeichnet die Gedächtnisfähigkeit, Wörter oder Objekte schneller wiederzuerkennen, die man vorher schon unbewusst wahrgenommen, das heisst gesehen, gelesen oder gehört hat. Priming läuft dem bewussten Erinnern voraus. Die Werbung macht sich dieses Phänomen zunutze. Wie kann man das Lernen «primen»?

Beispiel Wörter lernen: Man «primt» die Wörtchen **vor** dem Auswendiglernen, indem man sie beispielsweise auf Kärtchen schreibt und diese der Länge nach sortiert; die Wörtchen nach «bekannt», «schon gehört», «unbekannt» sortiert; in jedem Wort die Vokale übermalt; mit einem Blatt die untere Hälfte der Wörter zudeckt und zu lesen versucht usw. – dies alles, ohne die Bedeutung (oder das deutsche) Wort zu kennen und bewusst zu lernen.

Priming heisst also beispielsweise: Mit Wörtchen spielerisch umgehen, sie unbewusst einprägen.

**Achtung:** Es gibt auch «negatives Priming», das heisst ein Vorspueren in die falsche Richtung. Dies illustriert die folgende Aufgabe:

**Ein alter Tennisschläger und ein Tennisball kosten zusammen 10 Franken und 50 Rappen. Wie viel kostet der Tennisball, wenn der Tennisschläger 10 Franken teurer ist als der Tennisball? \***

### Merke:

Manchmal bewegt sich unser Suchen und Denken in vorgespurten Bahnen und erleichtert das Erinnern und Denken. Gewohnheiten und Vorurteile können das Denken aber auch behindern oder in eine falsche Richtung lenken.

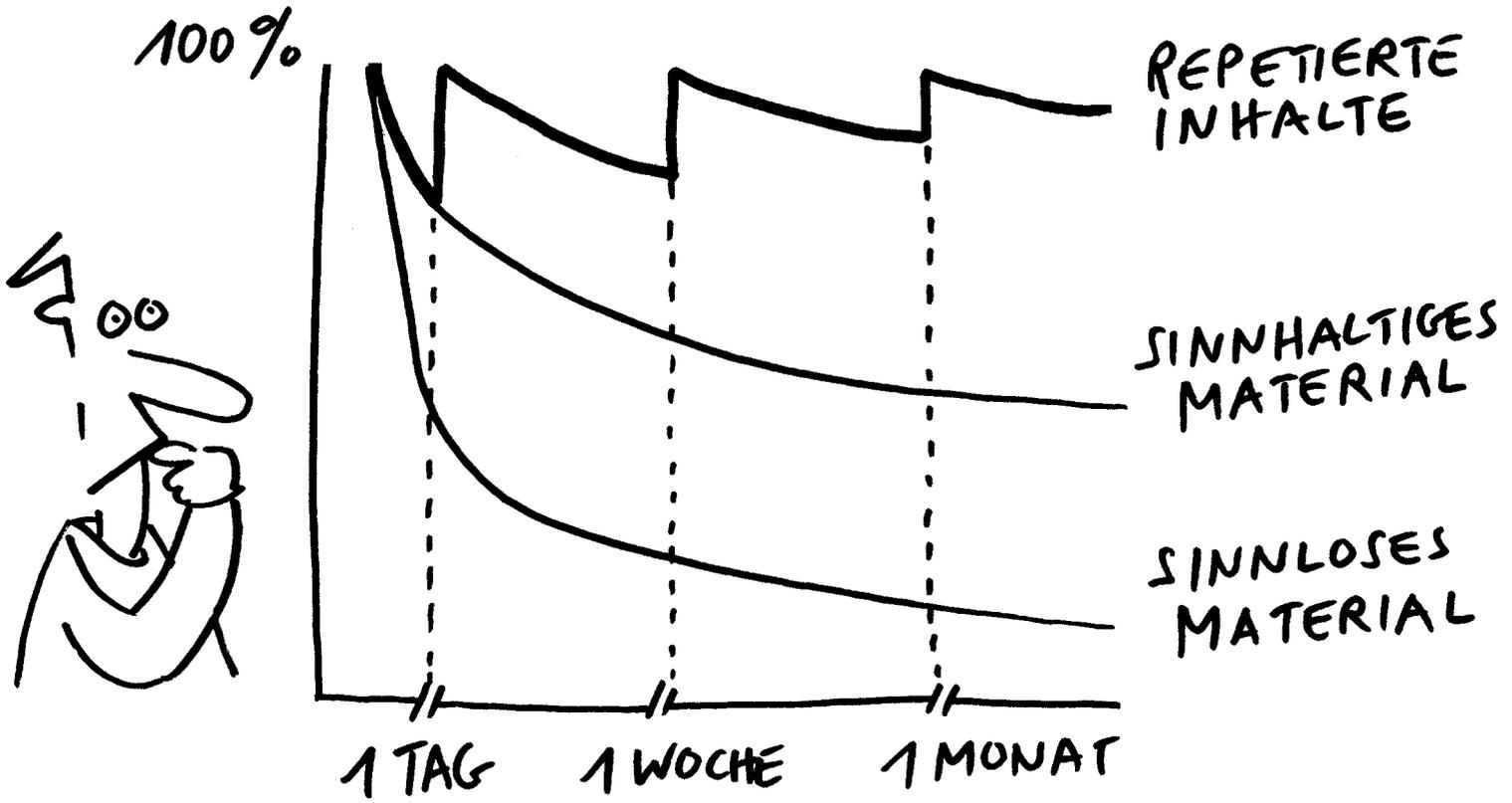
### Lerntipps:

» «Prime» Wörter!

- » Decke zum Beispiel die untere Hälfte der Wörter ab und lies sie laut.
- » Schreibe die zu lernenden Wörtchen verschieden gross {auswendig} auf!
- » Schreibe die Wörter der Länge nach untereinander.
- » Schreibe ein Wort zuerst gross, dann immer kleiner:  
**rostral, rostral, rostral, rostral**

\* Wenn deine Antwort lautet «Der Tennisschläger kostet 10 Franken und der Tennisball 50 Rappen», bist du in bester Gesellschaft – liegst aber falsch. Die richtige Lösung lautet: Der Schläger kostet Fr. 10,25 und der Ball kostet 25 Rappen. Beides kostet ja zusammen Fr. 10,50 – wobei der Schläger eben 10 Franken teurer ist als der Ball.

# DIE VERGESSENSKURVE



## 10 SPARE REPETITIONSZEIT!

Der deutsche Psychologe Ebbinghaus lernte um 1885 Listen mit sinnlosen Silben auswendig (VUP, KEZ, PEL, SOK usw.). Er wiederholte die Silben dann in festgelegten Abständen. Er stellte fest: Je länger er mit Repetieren wartete, desto grösser war der Zeitaufwand. So entwickelte Ebbinghaus die «Vergessenskurve». Zudem fand er heraus, dass das auf mehrere Tage verteilte Lernen viel effizienter war als das massierte Wiederholen. Neue Untersuchungen bestätigen seine Erkenntnisse.

### **Lerntipps:**

- » Verteile den Inhalt! Auf diese Weise übertriffst deine Erinnerung jene der «massierten Lerner/innen» um mehr als 100 Prozent.
- » Repetiere den Stoff schon nach einem Tag, wenn die Prüfung in einer Woche angesetzt ist.
- » Wenn die Prüfung in einem Monat ist, sind die idealsten Repetitionszeitpunkte ein, drei und sieben Tage nach dem ersten Lernen.
- » Anstatt bloss Notizen anzuschauen oder Texte zu markieren, ist es besser, wenn du versuchst, Prüfungsfragen zu beantworten!

### **Merke:**

Du sparst Lernzeit, wenn du die Repetitionszeitpunkte schlaue auswählst und die Lernzeit exakt einhältst!

DIE MÖNCHE VERLIESSEN 1835 DAS KLOSTER. DIE SCHÄTZE WURDEN SCHON VORHER GESTOHLEN, DER REST IM LANDE VERTEILT UND VERSTEIGERT.

MACH EINE STICH- WORTSAMMLUNG!

1835 - KLOSTER AUFGELÖST - SCHÄTZE VORHER GEPLÜNDERT - REST VERTEILT

LIES DEN TEXT, OHNE ETWAS ANZUSTREICHEN!

FORMULIERE MIT EIGENEN WÖRTEN!

1835 WURDE DIE KLOSTERGEMEINDE AUFGELÖST. DIE WERTVOLLEN KULTUR- GEGENSTÄNDE WURDEN, SOWEIT SIE NICHT SCHON JAHRHUNDERTE ZUVOR VON FREMDEN TRUPPEN GEPLÜNDERT WORDEN WAREN, VERSTEIGERT UND IM LAND VERSTREUT.

1835 KLOSTER AUFGELÖST KLOSTERSCHÄTZE GEPLÜNDERT VERSTEIGERT VERTEILT

MACH RAND- NOTIZEN!

MACH ZUM TEXT EINE STRUKTUR!

ZEICHNE EINE BILD FOLGE!

