



LERNTECHNIKEN

Informatives zum Thema LERNEN

**Lernen – ein Prozess, den man sich genauer
ansehen und besser (kennen-)lernen sollte**

Skriptum 2016

© Karin Schönwetter

Akad. Marketingkauffrau
Unternehmensberaterin, Dipl.Syst.Coach
Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenz, Ausbilderin
Kogelstraße 33
A-3481 Fels am Wagram
■ mobile: +43 (0) 699 195 312 31
■ mailto: office@best-communication.at
■ http: www.best-communication.at

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	4
ZIELE SETZEN	5
Lernziele festlegen – eine einfache und übersichtliche Methode:	5
Was man über das Lernen und Lerntechniken (Methoden) wissen sollte	7
Lernen – ein Prozess, den man (kennen)lernen muss	7
Lerntypen	10
Lerntechniken.....	12
Welche Lerntechniken / Lernspiele können wir für unser „kreatives Lernen“ einsetzen?.....	15
Mind-Mapping	15
Mnemotechniken	16
Geschichtenmethode	17
Loci-Methode	17
Schlüsselwortmethode – Vokabel lernen.....	18
Akronyme	18
Querlesen – „Speed reading“	19
Speedreading-Übungen	20
Conclusio / Zusammenfassung	22



Impressum:

Erstellt von Akad.Mkffr. Karin Schönwetter

Dipl. Syst. Coach, Lerncoach, Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenz

© 2016 by Karin Schönwetter / **BEST COMMUNICATION®**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeber reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Diese Unterlage wurde mit großer Sorgfalt erstellt und geprüft. Trotzdem können Fehler nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Das vorliegende Skriptum wurde gendergerecht aufbereitet. Bei der Zitierung von Gesetzestexten, Verordnungen, Urteilen und Vergleichbarem werden die Texte in ihrer ursprünglichen Form wiedergegeben.

Das Skriptum wird in der Maßnahme D / M / E eingesetzt und im Bedarfsfall laufend ergänzt. Der Kurs wird aus Mitteln des Arbeitsmarktservice Wien finanziert

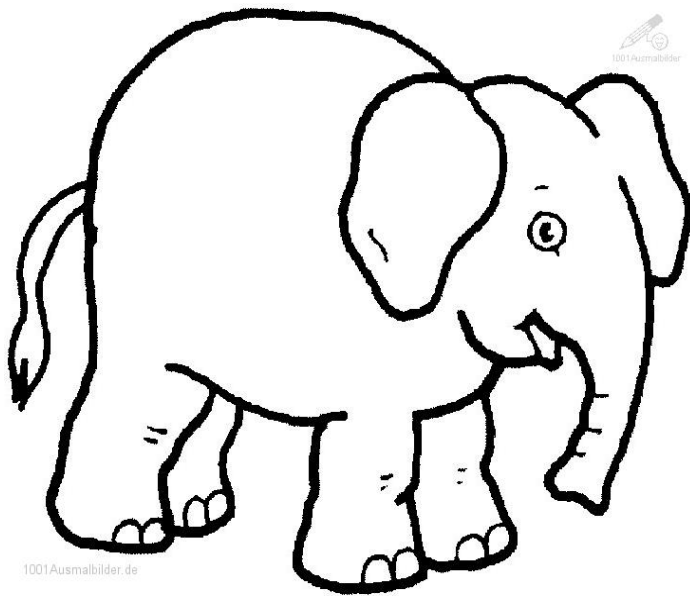
Quellennachweis:

Wikipedia
ILIAS (Basler Bildungsservice)
paradisi.de
Schachl Hans, Was haben wir im Kopf
Aljoscha Neubauer, Vortrag Nürnberg, 2007
www.philognosie.net

Studis-online.de
Markus Bärlocher - Public domain
(Bildquelle)
www.diplomero.com
www.eso.cidsnet.de
www.mona-net.at

EINLEITUNG

Ideen sind die Vorboten unserer Fähigkeiten



FRAGE:

WIE
ISST
MAN
EINEN
ELEFANTEN?

Antwort:

Scheibchenweise! - Sicherlich
nicht, indem man ihn auf
einmal verschlingt!

Und genau so ist es auch mit dem Lernen! Es geht nicht ALLES auf einmal! Wir müssen unser Wissen in kleinen, unserem Appetit angepassten, Portionen konsumieren, verinnerlichen, verfestigen usw. Üblicherweise kommt der „große Appetit auf mehr Wissen“ mit dem „Essen“ d.h. mit den ersten Erfolgen kommt auch die Lust auf MEHR! Ein wichtiger Schritt zum Erfolg, also dem Erreichen des angepeilten Lernziels, ist, dass jeder Mensch für sich selbst bestimmt, welches Lernergebnis er in welcher Qualität und Zeit erreichen will. - Ein Beispiel wäre, das kleine Ein-mal-Eins bis 6 in 1 Woche auswendig lernen.

Persönliche Lernergebnisse sicherstellen bedeutet also, sich konkrete Ziele zu setzen, sich Strategien zur Erreichung des Lernerfolges zu überlegen und Lerntechniken auszuwählen. Dann wird alles festgelegt, in einem „inneren Vertrag“ mit sich selber abgeschlossen und schriftlich (Kalender) festgehalten.

ZIELE SETZEN

Gute Gründe, sich Ziele zu setzen sind:

- Ziele aktivieren das Nervensystem
- Ziele bewirken selektives, zielgerichtetes Wahrnehmen
- Ziele schaffen Ansporn und Vorfriede (z.B. Führerschein!)
- Ziele geben Motivation etwas Bestimmtes anzufangen
- Ziele stärken das Selbstbewusstsein
- Ziele fördern konsequente Zielverfolgung und konsequentes Handeln
- Ziele ermöglichen das Festlegen von Prioritäten
- Ziele können auch in Teilziele zerlegt werden

**Zielerreichungen motivieren
und
machen Lust auf mehr!**

Lernziele festlegen – eine einfache und übersichtliche Methode:

Zielformulierung	Zielqualität	Beispiele
WISSENZIELE Inhalte	kennen, beschreiben erklären können erläutern, diskutieren aufzählen, nennen	
ÜBERZEUGUNGS- LERNZIELE	überzeugt sein erleben erkennen Erfahrungen machen Einsichten gewinnen	
ANWENDUNGS- LERNZIELE	können anwenden durchführen verwenden (weiter) entwickeln	

Überlegen Sie, welche Lernziele Sie in den nächsten Wochen erreichen wollen und halten Sie das Ergebnis Ihrer Überlegungen hier schriftlich fest.

DEUTSCH:

MATHEMATIK:

ENGLISCH:

Schließen Sie einen „inneren Vertrag“ über Ihre Ziele, die Sie sich während unserer gemeinsam Zeit setzen. Formulieren Sie in eindeutigen Sätzen, so dass Sie am Ende kontrollieren können, ob Sie Ihre Ziele erreicht oder sogar übertroffen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viele erreichte Teilziele und Ziele!

Karin Schönwetter

Was man über das Lernen und Lerntechniken (Methoden) wissen sollte



Lernen – ein Prozess, den man (kennen)lernen muss

Lernen, das ist etwas, was wir unser ganzes Leben lang tun. Eigentlich sollte man wissen, wie es geht. Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Jeder von uns ist individuell. Das heißt, dass auch das Lernen sehr individuell erlebt wird.

Selbst wenn man die größte Konzentration und Motivation mitbringt und sich das beste Zeitmanagement erarbeitet hat und auch noch gute Vorsätze, ist das keine Garantie, dass das mit dem Lernen wirklich klappt.

Die meisten erarbeiten sich ein eigenes Lernsystem, doch dieses ist nicht immer hilfreich bzw. zielführend. Deshalb haben sich einige Menschen Gedanken darüber gemacht, wie man Lernen erlernen kann und einige Lerntechniken entwickelt. Ein paar davon möchte ich Ihnen heute präsentieren und sie auch kommentieren.

○ Lernen

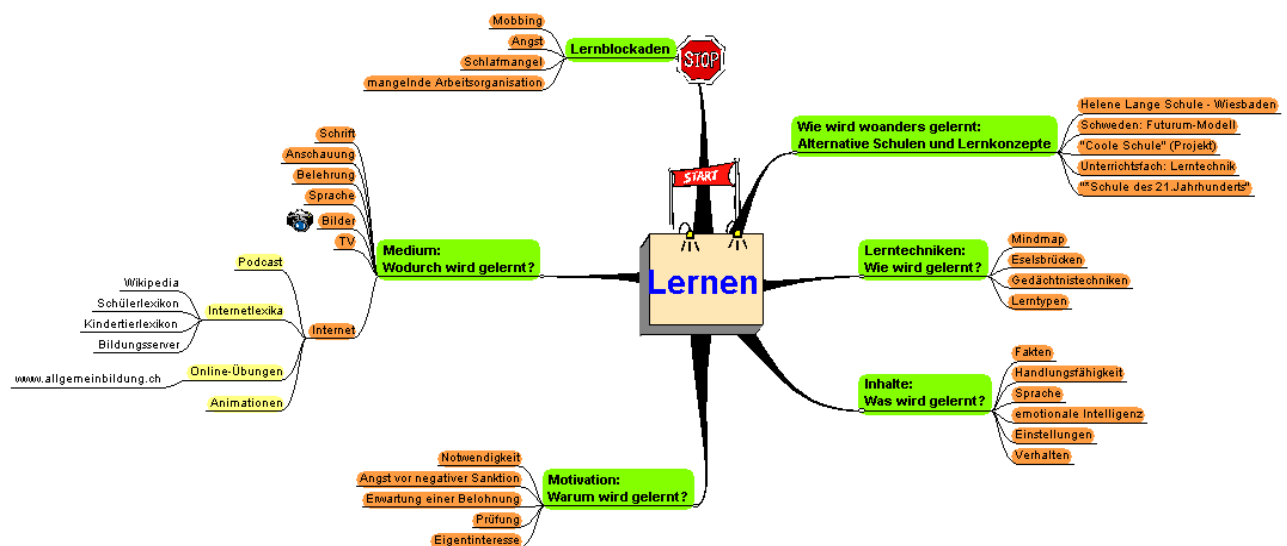
Bei **Wikipedia** kann man nachlesen, wie Lernen (wissenschaftlich?) definiert werden kann. „Unter Lernen versteht man den absichtlichen (intentionales Lernen) und den beiläufigen (inzidentelles und implizites Lernen), individuellen oder kollektiven Erwerb von geistigen, körperlichen, sozialen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten.“

Nun ja, nichts wirklich Neues, wenn wir bedenken, dass wir schon ein paar Minuten nach unserer Geburt damit beginnen zu lernen und – wenn wir gesund bleiben – praktisch nie damit aufhören.

Die Fähigkeit zu lernen ist für Menschen und Tiere eine Grundvoraussetzung dafür, sich den Gegebenheiten des Lebens und der Umwelt anpassen zu können, darin sinnvoll zu agieren und sich gegebenenfalls in eigenem Interesse zu verändern.

Für den Menschen ist die Fähigkeit zu lernen eine Voraussetzung für Bildung. Wenn wir von Lernen sprechen, wird vor allem immer der Prozess des Aneignens von Wissen und Fertigkeiten gemeint. Dennoch spielt sich der Großteil des Lernens unbewusst ab und basiert auf Nachahmen und Imitieren. Diese Tatsache lässt sich auch nutzen um bewusste Lernprozesse zu unterstützen.

Vor allem bei hirngerechten Lernen (entwickelt von Vera F. Birkenbihl) wird dies eingesetzt. Aber Lernen ist viel mehr. Die nachfolgende Graphik veranschaulicht recht gut, was alles mit dem Begriff Lernen verknüpft ist und worauf es noch zusätzlich ankommt, um beim Lernen erfolgreich zu sein.



Bildquelle: ILIAS (Basler Bildungsservice)

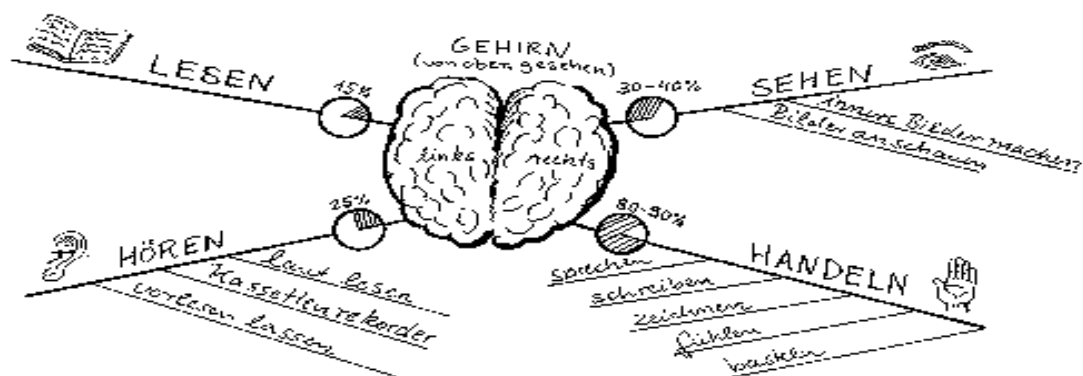
○ Lernkanäle

Unter Lernkanälen kann man sich durchaus ein Kanalsystem vorstellen, wo aus verschiedenen Richtungen Informationen zu uns strömen. Dadurch ergeben sich natürlich auch einige verschiedene Möglichkeiten und Kombinationsmöglichkeiten, Informationen aufzunehmen. Denn wir nehmen Lerninhalte auf verschiedene Arten und unterschiedlichen Wegen auf. Dabei haben wir die Möglichkeit dies über unsere 5 Sinne zu tun. Wir **sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken**. Und jeder dieser Sinne kann als Lernkanal eingesetzt werden. Wir setzen unsere Sinne je nach Veranlagung, Erfahrungen, Umgebung, Umwelt, familiärer Prägung, Erbanlagen und Vorlieben ein.

Man unterscheidet grundsätzlich drei verschiedene Sinnes-Eingangskanäle, die in der Fachliteratur auch "Repräsentationsebenen" genannt werden:

- der **auditive** Kanal
 - was wir **hören** und über das Hören verarbeiten können
- der **visuelle** Kanal
 - was wir **sehen** und sehend verarbeiten können oder lesen
- der **kinästhetische / olfaktorische** oder **haptische** Kanal
 - was wir **fühlen**, **riechen** und **tasten** können.

Wie effektiv die einzelnen Lernkanäle sind, verdeutlicht die nachfolgende Grafik.



TIPP:

Je mehr Lernkanäle wir benutzen, desto größer der Lernerfolg!

Bildquelle: www.eso.cidsnet.de

Eine perfekt auf unsere Bedürfnisse abgestimmte Kombination der verschiedenen Lernkanäle, unabhängig vom einzelnen Lerntyp, macht also wirklich Sinn. Finden Sie also heraus, welche Kombination für Sie die effektivste und Erfolg versprechendste ist.

Lerntypen

Es hat den Menschen schon immer Freude bereitet alles Mögliche einzuteilen, zu katalogisieren, wenn Sie so wollen. Also hat es nicht lange gedauert, bis man auch „Lerntypen“ eingeteilt hat.

Die bekannteste Einteilung in Lerntypen geht auf Frederic Vester zurück. Er hat mit seinen Ansätzen (1975) bereits früh erkannt, dass die Menschen auf unterschiedliche Weise Wissen aufnehmen (Vester, 1998, S. 50ff) und noch heute haben seine Theorien Bestand.

Vester teilt die Menschen in Lerntypen ein, deren Wahrnehmungskanäle sich, seiner Ansicht nach, bereits in den ersten Lebensmonaten prägen.

Er kommt zu dem Schluss, dass unendlich viele Kombinationen von Lerntypen existent sind, die sich grob in Lerngruppen einteilen lassen. Demzufolge sind vier unterschiedliche Lerngruppen vorhanden. Diese sind die **visuellen, auditiven, haptischen** und **kognitiv/ intellektuellen**

Lerntypen

- Optischer/visueller Lerntyp: Lernen durch Sehen
- Auditiver/akustischer Lerntyp: Lernen durch Zuhören
- Haptischer Lerntyp: Lernen durch Tun bzw. Handeln
- Kognitiver Lerntyp: Lernen durch Erkennen

Vesters Einteilung wird jedoch von vielen Wissenschaftlern kritisiert, da drei seiner Lerntypen sich auf die Wahrnehmungskanäle beziehen, während der vierte, der kognitive, sich auf den Verstehensprozess bezieht und nicht definiert wird, wie dieser Lerntyp an den Lernstoff kommt. Dennoch sind vor allem die Lerntypen, die sich auf die Wahrnehmungskanäle beziehen, häufig die Grundlage für die verschiedenen Lerntechniken. Hier eine „Typenbeschreibung“

○ Der auditive Lerntyp

Der auditive Lerntyp kann leicht gehörte Informationen aufnehmen, sie behalten und auch wiedergeben. Er kann mündlichen Erklärungen folgen und sie verarbeiten. Für ihn hören sich Erklärungen stimmig an, er kann sich einen Reim darauf machen, sie klingen zutreffend.

Der auditive Lerntyp lernt am besten, wenn er den Lernstoff hört (z.B. Vortrag, Vorlesung, über Lern-CDs etc.), in dem er sich den Text selbst laut vorliest oder einem anderen dabei zuhört. Er kann sehr gut auswendig lernen, indem er den Text laut spricht und ihm liegen mündliche Aufgaben.

Auditive Lerntypen führen oft Selbstgespräche beim Lernen.

Methode: Sagen Sie sich die Lerninhalte laut vor, erzählen Sie anderen davon, erfinden Sie ein Lied dazu und trällern es vor sich hin.

Auditive Lerntypen fühlen sich durch Umgebungsgeräusche schnell gestört und mögen meist keine Musik im Hintergrund.

○ **Der visuelle Lerntyp**

Der visuelle Lerntyp lernt am besten durch das Lesen von Informationen und das Beobachten von Handlungsabläufen. Es fällt ihm leichter, sich Inhalte zu merken, wenn er sich diese in Form von Grafiken oder Bildern veranschaulicht. Er findet Erklärungen einleuchtend, er hat den Durchblick, wenn er etwas verstanden hat, wenn nicht, muss er den Stoff noch mal näher betrachten.

Der visuelle Lerntyp liest gerne, schaut gern Bilder, Illustrationen oder Grafiken an, um Sachverhalte zu verstehen. Er braucht eine schöne Lernumgebung und arbeitet gerne mit Tafelbildern und schriftlichen Unterlagen. Er schreibt gerne mit und nimmt Informationen durch sehen und zeigen lassen auf. Er erinnert sich besonders an das, was er selbst gelesen und gesehen hat. Malen Sie Mindmaps, Bilder, arbeiten Sie mit farbigen Stiften oder Markern. Nutzen Sie Flipcharts oder Papierwände, arbeiten Sie mit Videofilmen oder Fernsehbeiträgen zum Thema. Machen Sie sich im Geiste Bilder zum Lerninhalt, wenn er Ihnen vorgetragen wird. Dieser Lerntyp lässt sich leicht durch visuelle Unordnung ablenken.

○ **Der kommunikative Lerntyp**

Der kommunikative Lerntyp lernt am besten durch Diskussionen und Gespräche. Für ihn sind die sprachliche Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und das Verstehen im Dialog von großer Bedeutung. Er muss Erklärungen durchsprechen, besprechen, sie mit anderen diskutieren. Hilfreich ist, in Gesprächen sowohl die Position des Fragenden als auch des Erklärenden einnehmen zu können.

Der kommunikative Lerntyp muss sich ein Thema von einem Mitschüler (oder Kollegen) erklären lassen und es ausführlich diskutieren, um es zu verstehen und zu behalten. Das physikalische Gesetz "Druck gleich Kraft durch Fläche" versteht er am besten im Gespräch mit anderen.

Der kommunikative Lerntyp braucht den Austausch und die Unterhaltung zum Lernen. Diskutieren Sie alle Informationen, widersprechen Sie, regen Sie andere zum Nachdenken und Sprechen über die Themen an, stellen Sie Fragen zum Thema. Nehmen Sie an Gruppengesprächen teil, spielen Sie Rollenspiele mit Mitlernenden. Erklären Sie anderen, was Sie gelernt haben und lassen Sie sich dazu Fragen stellen.

○ Der motorische Lerntyp

Der motorische Lerntyp lernt am besten indem er Handlungsabläufe selber durchführt und auf diese Weise nachvollzieht. Für ihn ist wichtig, am Lernprozess unmittelbar beteiligt zu sein und durch das "learning by doing" eigenständige Erfahrungen zu sammeln. Erklärungen begreift er, sie fühlen sich richtig an. Themen erkundet er und erarbeitet sie sich.

Dieser Lerntyp lernt am leichtesten, wenn er selbst etwas ausführt, zum Beispiel durch Ausprobieren, Rollenspiele und Gruppenaktivitäten. Bauen Sie Dinge nach, lassen Sie Rechenaufgaben mit Material ausrechnen oder nachlegen, laufen Sie Entfernungen ab und messen Sie Distanzen aus. Diese Lerner erinnern sich ausgezeichnet an Informationen, die sie durch Bewegung, Handeln und Fühlen aufgenommen haben.

Das physikalische Gesetz "Druck gleich Kraft durch Fläche" versteht dieser Lerntyp am schnellsten, wenn er ein Experiment dazu durchführt. Der motorische Lerntyp muss diesen Sachverhalt sozusagen am eigenen Leib nachvollziehen können.

Bewegen Sie sich beim Lernen - laufen Sie im Zimmer auf und ab, wiederholen Sie dabei den Lernstoff und ergänzen ihn durch Gesten und Mimik. Suchen Sie sich passende Gegenstände zum Lernstoff, die Sie anfassen können. Machen Sie Experimente, wann immer es geht.

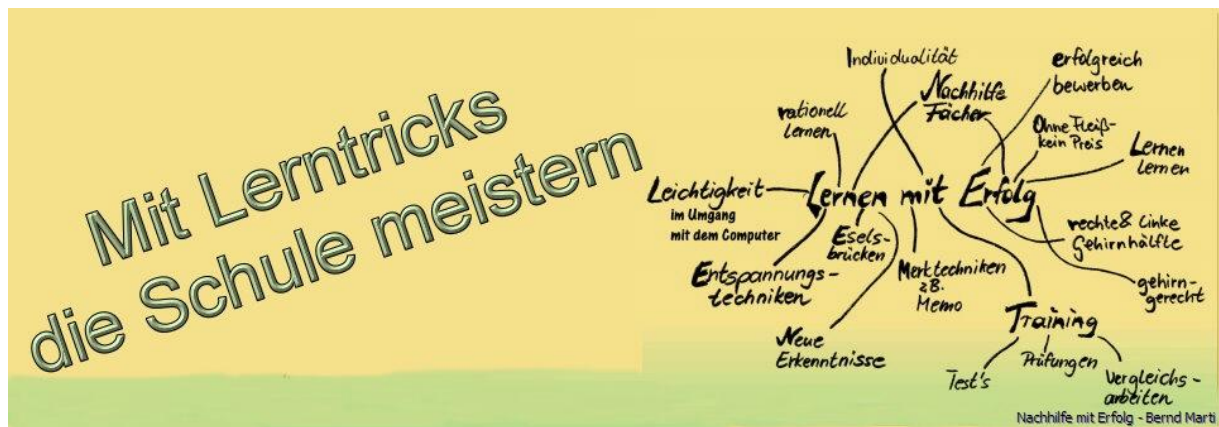
Lerntechniken

Unter dem Begriff „Lerntechniken“ versteht man alle Methoden, die geeignet sind, Wissen strukturierter aufnehmen und verarbeiten zu können.

Jede Lerntechnik ist nur so gut, wie die Voraussetzungen, die für ein effektives Lernen gegeben sind. Was also ist unbedingt notwendig? – Hier eine Auswahl, die beliebig erweitert werden kann / soll:

1. Eine positive Einstellung zum Lernen
2. Die Motivation zu lernen
3. Kreativität ins Lernen bringen
4. Das Lernziel und ggf. Zwischenziele erkennen (wozu soll etwas Bestimmtes gelernt werden)
5. Optimales Lernumfeld / optimale Lernbedingungen, Lernatmosphäre („typengerechter“ Arbeitsplatz)

Die nachfolgenden Grafiken veranschaulichen recht gut, auf welchen Prinzipien Lerntechniken aufgebaut sind und wie sie funktionieren können. – Bildquellen lt. Hinweis



Bildquelle: www.diplomero.com

○ Kreativität ins Lernen bringen

„Kreatives Lernen“ ist nicht wirklich ein neuer Ansatz, sondern bedeutet, nicht unreflektiert vorgefertigte Antworten zu akzeptieren, sondern **selbst zu denken**. Diesen Anspruch hatten bereits die „Alten Griechen“ und die „Alten Römer“ was durch die Übersetzung des Wortes „Philosoph“ (zu Deutsch: „Denker“) verdeutlicht wird! Selber / selbstständig zu Denken heißt somit, Wissen und Informationen nicht einfach nur zu „konsumieren“, sondern zu verarbeiten, zu reflektieren, zu vergleichen, zu überlegen und umzuwandeln...

Kreatives Lernen ist also Arbeit! Aber eine Arbeit, die sich wirklich lohnt. Und, provokatives, kreatives Lernen ist Lernen im besten Sinne des Wortes. Es kann und wird Spiel, Spaß und Neugier sein, Lernen wird Freude und Spannung sein! Und Lernen wird den Wunsch nach Mehr entfachen, hungrig nach Entdeckungen machen und das Leben bereichern! Alles das,

was wir in unserem Leben lernen macht uns zu dem Menschen, der wir schließlich sind und macht den Menschen aus uns, der von Anderen gesehen und respektiert wird.

Gelerntes, also Wissen, ist etwas, was uns niemand wegnehmen kann. Es ist unser Schatz, mit dem wir ins und durchs Leben gehen und der uns wirklich reich machen kann. Lernen **darf**, ja **soll Spaß** machen und es gibt eine Reihe von Spielen, die unser Lernen fördern können.

Deshalb gehört es einfach in unser Leben, dass wir gerne spielen und als „Bonus“ können wir auch noch etwas über die Welt in der wir leben lernen.

Wenn man kreativ lernen will, sollte man vor allem aber Eines **nicht haben: Angst vor Fehlern.**

Denn Angst vor Fehlern führt dazu, dass wir uns nicht entfalten können, weil wir keine Risiken eingehen wollen und deshalb möglichst nichts Neues beginnen / machen wollen. Es heißt damit auch, dass wir es vermeiden selbstständig zu denken bzw. mitdenken, nichts hinterfragen, alles als gegeben zu nehmen, nicht neugierig (im besten Sinne) zu sein usw.

Wer Angst vor Fehlern hat, kann unter Umständen sogar ein „sehr guter Lerner“ sein. Allerdings im Sinne von „angepasstes Lernen“, „nachahmendes Lernen“, „passives Lernen“.

Ein kreatives, innovatives, lösungsorientiertes Lernen ist das allerdings nicht. – Aber genau das brauchen wir in dieser Zeit der großen Umbrüche (z.B. Energie) und Herausforderungen (z.B. kulturelle Durchmischung etc.)

„Hurra, ich habe einen Fehler gemacht! Den mache ich nie mehr wieder!“

TIPP:

Haben Sie keine Angst vor Fehlern!

Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, dann können Sie sich vornehmen daraus zu lernen um diesen Fehler nie mehr wieder zu machen! Nur wer aus seinen Fehlern lernt, kann sich gratulieren, denn damit hat er das Wichtigste überhaupt erreicht: den eigentlichen Lerneffekt.

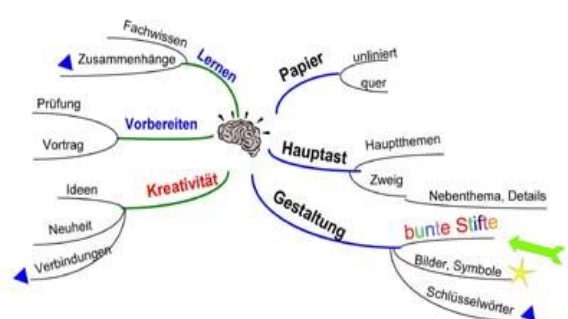
Meine pers. Mindmap zum Thema „.....“

Mind-mapping ist eine Lern- und Kreativitätstechnik, eine Weiterführung von Brainstorming¹, die Ordnung ins kreative Chaos bringt.

Dabei entsteht aus Ideen, Lerninhalten und Zeitplänen ein geordnetes, übersichtliches Bild.

Auf der rechten Seite ein Beispiel:

Bildquelle: www.mona-net.at



¹ Brainstorming ist Verfahren, zur Lösungsfindung bei einer bestimmten Problemstellung.

Methode: Durch das Sammeln von spontanen Einfällen / Ideen der Teilnehmer/innen wird versucht, die beste Lösung für ein bestimmtes, klar definiertes Problem zu finden.

Welche Lerntechniken / Lernspiele können wir für unser „kreatives Lernen“ einsetzen?

Mind-Mapping

Die **Mindmap** ist so etwas wie eine sehr übersichtlich gehaltene Landkarte unserer Gedanken. D.h. man kann auf dieser Landkarte Gedanken, Ideen und Fakten festhalten. Es ist damit eine besondere Art, Dinge zu notieren mit einer ganz speziellen visuellen Struktur, in die das Wissen eingebunden wird.

So kann eine Mindmap (in diesem Fall zu unserem Thema LERNEN) aussehen.



Eine Mindmap kann auch wie ein Baum aussehen, den man aus der Vogelperspektive betrachtet. Im Zentrum befindet sich der Stamm, von dem starke Äste abzweigen. Aus diesen Ästen wachsen dann auch noch Zweige.

Am Stamm steht das (Lern-)Thema, auf den Ästen stehen die Schlüsselwörter und auf den Zweigen stehen die Einzelheiten/Zusatzinformationen etc. zu den Schlüsselwörtern.

Wieso ist Mind-Mapping so erfolgreich?

Mindmaps lösen zahlreiche Probleme, die beim Lernen auftreten können:

Problem

Es hat sich gezeigt, dass Informationen, die ohne Struktur präsentiert werden, leicht wieder verloren gehen.

Der natürliche Denkprozess verläuft nicht geradlinig, sondern sprunghaft.

Lösung durch Mindmaps

Mindmaps dienen dazu, die Gedächtnisleistung zu verbessern.

Durch ihren flexiblen Aufbau fördern Mindmaps das Denkvermögen, d.h. die Fähigkeit Probleme zu lösen und flexibel zu denken.

In Texten z.B. auf Karteikarten können Gedanken nachträglich nur schwer eingefügt werden.

Bei umfangreichen Themen oder Projekten verliert man leicht den Überblick.

Bei längeren Texten ist es nicht immer leicht, das Wesentliche zu erkennen.

Bei Mindmaps können Ergänzungen jederzeit leicht eingefügt werden. Die Gedanken bekommen Platz, sich frei zu entfalten.

Dank der klaren Struktur eignen sich Mindmaps gut, um einen Überblick zu geben bzw. zu bekommen und Zusammenhänge zu erkennen.

Mindmaps enthüllen das Wesentliche, den Kern eines Themas.

(Quelle: Studis-online.de)

Die Mind-Mapping-Gesetze in Kurzform

Was muss nun bei der Erstellung und dem Arbeiten mit Mindmaps beachtet werden? Hier die wichtigsten Punkte:

- Verwenden Sie unliniertes Papier
- Legen sie das Papier quer
- Beginnen sie in der Mitte
- Zeichnen sie mit mindestens drei Farben ein Bild, um das zentrale Thema der Mind Map darzustellen
- Denken sie über die Hauptthemen nach, die Kapitelüberschriften entsprechen und schreiben Sie: ein Wort in Blockschrift auf einen Hauptast, der mit dem Mittelpunkt verbunden ist und zum Mittelpunkt hin dicker wird
- Fügen Sie weitere Hauptäste hinzu
- Fügen Sie eine zweite Gedankenebene hinzu
- Fügen Sie dritte und vierte Gedankenebenen hinzu, je nachdem, wie sich Ihre Ideen entwickeln
- Verwenden Sie Schlüsselworte, Symbole, Pfeile sowie andere Codes und zeichnen Sie auch dreidimensional
- Rahmen Sie einzelne Hauptäste und deren Verzweigungen ein, wenn Sie ihre Form hervorheben wollen
- Haben Sie Spaß dabei

Mnemotechniken

Die Mnemotechnik lässt sich auch als Gedächtnistraining bezeichnen. Sie dient dazu, Merkhilfen zu entwickeln. Dabei kann es sich um Reime, Merksätze oder Grafiken handeln. Die Mnemotechnik umfasst aber nicht nur kleine Merkhilfen, sondern auch komplexe Merksysteme, die dabei helfen, sich sogar an umfangreiche Listen, tausendstellige Zahlen oder ganze Bücher zu erinnern.

Im Bereich der Mnemotechnik gibt es eine Vielzahl von Methoden, die sich gut dazu eignen, das Gedächtnis in Schwung zu bringen. Dazu gehören z.B. die Assoziationskette, die Schlüsselwortmethode, Geschichtentechnik die Akronyme, die Loci-Methode und einige mehr.

Geschichtenmethode

An sich unverbundene Informationen werden anhand einer Geschichte miteinander verknüpft. Diese Methode ähnelt der Loci-Methode und kann auch mit dieser verbunden werden (beispielsweise eine Geschichte aus dem Gang durch die Orte machen). Auch hier gilt: je verrückter die Bilder, je persönlicher der Bezug, desto besser können die einzelnen Dinge gemerkt werden.

Loci-Methode

Die Loci-Methode (lateinisch locus „Ort“, „Platz“) ist eine mnemotechnische Lernmethode und Assoziations-technik. Sie ist leicht zu erlernen und wird aufgrund ihrer Effektivität von praktisch allen Gedächtnissportlern verwendet.

Sie kann auch für umfangreichen Lernstoff genutzt werden, da sich Bilder besser ins Gedächtnis einprägen als bloße Informationen wie Text oder Zahlen. Zudem profitiert sie von der assoziativen Funktionsweise des menschlichen Gehirns.

(Quelle: wikipedia)



Diese Methode eignet sich vor allem für das Auswendiglernen vieler Informationen und arbeitet anhand von so genannten Vorstellungsbildern, die an bestimmten Orten „abgelegt“ werden und beim Gedanken an diesen Ort wieder auftauchen. Eine bestimmte Anzahl von Orten / Plätzen, die man gut kennt, wird in einer bestimmten Reihenfolge festgelegt. Dies kann beispielsweise die eigene Wohnung, der Garten oder Park, der Nachhauseweg von der Arbeit etc. sein, mit einer ausreichenden Anzahl an markanten Details.

Nun wird der Lernstoff mit dem ausgewählten Ort in Beziehung gesetzt – und zwar in einer bestimmten Reihenfolge. Diese Reihenfolge wird anhand von Vorstellungsbildern festgelegt (z.B. ein Spaziergang durch den Park). Zusätzlich kann man diesen Plätzen noch Nummern zuweisen.

Je kreativer / absurder diese Bilder ausgestaltet sind, desto leichter fällt es, sie sich zu merken und sich zu erinnern. Geht man diese Orte nun in seiner Phantasie durch, kann man die Inhalte anhand der Vorstellungsbilder zuerst ablegen und später dort abrufen.

Ein Beispiel:

Viele Menschen gehen regelmäßig in „ihren“ Supermarkt einkaufen. Deshalb gehen sie in Gedanken durch den Supermarkt und schreiben auch ihren Einkaufszettel nach diesem vertrauten Weg. So ist sichergestellt, dass an alles gedacht wird, was einzukaufen ist!

Schlüsselwortmethode – Vokabel lernen

Ebenfalls nahe an Loci-Methode und Geschichtentechnik ist die Schlüsselwortmethode. Sie eignet sich insbesondere für Vokabeln die nicht im Kopf bleiben und Fremdwörter, die immer wieder weglafen wollen. Eine bizarre Vorstellung wird zu einem zu lernenden Sachverhalt gesucht und mit dem Lerninhalt verbunden. Dies ist insbesondere zum Lernen von Vokabeln oder Fremdwörtern geeignet.

Zum Beispiel

"kip" (niederl. "Huhn") erinnert an das deutsche Wort "Kippe". Wird nun aus "Kippe und Huhn" ein Vorstellungsbild erzeugt (z. B. das Huhn hat lässig eine Kippe im Schnabel) so wird, wenn das Wort "kip" auftaucht automatisch das Bild angeregt und so das deutsche Wort erinnert.

Akronyme

Akronyme sind Wörter, welche aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildet werden. Zunächst wird jede neu zu lernende Information durch einen Buchstaben repräsentiert (meist Anfangsbuchstabe). Die Buchstaben werden nun zu einem Kunstwort verbunden oder als Anfangsbuchstaben für einen Merksatz herangezogen. Dieses Wort bzw. dieser Satz wird gemerkt und hieraus bei Bedarf die Information wieder erschlossen.

Beispiele - Bekannte Akronyme / Markennamen

EU → Europäische Union

NATO → North Atlantic Treaty Organization

PIN → persönliche Identifikations-Nummer.

ÖAMTC → Österreichischer Automobil und Touring Club

HOMES--> Die großen Seen der USA: **Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior**

Oder als Merksatz: "**Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten**"

Mercur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto.

AUDI – das ist einfach die Übersetzung des Familiennamens von August Horch (Firmengründer), ins Lateinische. Audi ist der Imperativ Singular von „audire“ und bedeutet „Hör zu!“ / „Horch!“.

REWE – Abkürzung für „Revisionsverband der Westkaufgenossenschaft“.

COCA COLA – steht für die ursprünglich verwendeten Ingredienzen Kokablätter und Kolanüssen ableitete.

LEGO – ist eine Abkürzung aus dem Dänischen „leg godt“, was übersetzt „spiel gut“ bedeutet

PERSIL – ist eine Zusammensetzung der Anfangsbuchstaben der Hauptkomponenten „Perborate“ und „Silikate“ **u.v.a.m.**

Querlesen – „Speed reading“

Mit **Querlesen** oder auch Diagonallesen wird eine Schnellesetechnik bezeichnet, mit welcher es in kurzer Zeit möglich ist, einen Überblick über den Inhalt eines Textes zu erhalten. Das Auge „überfliegt“ dabei den Text von der linken oberen Ecke der Seite in diagonalen Sprüngen zur rechten unteren Ecke. Dadurch wird eine hohe Lesegeschwindigkeit erreicht.

Speed-Reading kann helfen, Texte schneller zu lesen und trotzdem mehr von ihnen zu behalten. Ziel ist es, intuitiv die entscheidenden Stellen (Stichworte) im Text zu erfassen. Daher wird trainiert, das Auge diszipliniert über die Seite streifen zu lassen und feste Wortgruppen als Ganzes zu erfassen.

Warum funktioniert es?

In Speedreading-Kursen wurde festgestellt, dass Leser mehr von einem Text wissen, wenn Sie ihn in 10 Minuten zweimal durchlesen, als wenn sie ihn in der gleichen Zeit – also halb so schnell – nur einmal durchlesen.

Die Ursache dafür liegt in der Funktionsweise des Gehirns. Unser Gehirn speichert Informationen in Netzen ab, das ist aus der Lernforschung seit Frederic Vester bekannt. Dafür schuf er die Metapher des Wissensnetzes.

Je mehr eine Person über ein Thema weiß, desto dichter ist ihr Wissensnetz dazu. Von solchen Wissensnetzen haben wir sehr viele im Kopf, die jedoch nicht alle gleichzeitig aktiv sein können. Wissen, welches wir länger nicht benötigten, wird von aktuelleren Wissensnetzen überlagert. Es stellt sich daher die Frage: Wie schaffen wir es, dass neue Informationen in einem Netz hängen bleiben und nicht durch die Löcher durchfallen?

Beim Lesen für Prüfungen, Hausarbeiten oder Abschlussarbeiten geht es in der Regel darum, neue Informationen in ein vorhandenes Wissensnetz einzubauen. Dazu muss dieses Netz als erstes aktiviert werden. Diese Aktivierung erfolgt beim Scimming. **Scimmen bedeutet, einen Text in Höchstgeschwindigkeit zu überfliegen.**

Bewusst können auf diese Weise nicht alle Informationen aufgenommen werden. Stattdessen bereitet der Leser sein Gehirn auf die Informationsaufnahme vor.

Bereits Bekanntes oder Begriffe, die man aus anderen Zusammenhängen kennt, nimmt das Gehirn dabei bereits wahr. Dadurch werden Wissensnetze zu diesem Gebiet im Gehirn aktiviert. Dies geschieht unbewusst. Das heißt, wir müssen uns in dieser Phase nicht krampfhaft bemühen, den Text zu verstehen.

Beim zweiten Lesen ist das Gehirn dann bereit für die Aufnahme neuer Informationen. Sie gehen dem Leser nun leicht ins Netz. Das erklärt, warum es besser ist, einen Text zweimal schnell als einmal langsam zu lesen.

Speedreading-Übungen

Die Blickspanne erweitern

Nehmen Sie eine Karteikarte. Decken Sie die erste Zeile blitzartig auf und wieder zu. Versuchen Sie, das Wort zu erkennen. Kontrollieren Sie danach, ob Sie das Richtige wahrgenommen haben.

Gehen Sie so weit hinunter, bis Sie ein Wort nicht mehr ganz richtig erfasst haben. Das letzte wahrgenommene Wort entspricht Ihrer momentanen Blickspannweite.

Ei
Zug
Witz
Brand
Freude
Bretzel
Konflikt
Gutenberg
Froschkönig
Hängematten
Bohnenkaffee
Rückwärtsgang
Garageneinfahrt
Gelegenheitskauf
Weinflaschenregal
Autobahnraststätte
Branchenverzeichnis
Ernährungsgewohnheit

Führen Sie wieder mit Ihrer Karteikarte die Blitztechnik durch. Je nachdem wie groß Ihre aktuelle Blickspanne ist, beginnen Sie bei der ersten, zweiten oder dritten Spalte. Trainieren Sie jetzt bis zur letzten Spalte, auch wenn sie über Ihre Verständnisgrenze hinausgehen. Durch die Überforderung wird bei wiederholtem Üben ein Fortschritt erzielt.

Brillenetui	Thermometer	Freiheitsgefühl	Vollmilchschokolade
Schnittkäse	Eichhörnchen	Biberstaudamm	Protestdemonstration
Rasenmäher	Maschendraht	Windradantrieb	Buchstabenhäufigkeit
Winterschuh	Verkaufserlös	Briefbeschwerer	Briefmarkensammlung
Tintenklecks	Boxhandschuh	Rundstricknadeln	Weltuntergangstheorie
Pfeffermühle	Bohneneintopf	Überlebenskünstler	Vorgesetztenverhältnis

Selten mit den Augen stoppen

Mit dem zweiten Übungstyp wird geübt, nur bei vorgegebenen Punkten mit den Augen zu stoppen. Diese Technik hilft in erster Linie dabei, nicht mit den Augen im Text zurück zu schweifen, sondern konzentriert vorwärts zu lesen. Außerdem lässt sich die Anzahl der Augenstopps reduzieren, wenn man bei diesen Übungen immer weniger Stopps vorgibt.

Nehmen sie einen Text und teilen Sie ihn durch zwei senkrechte Linien in drei gleich große Spalten. Fixieren Sie beim Lesen jeweils die Mitte der Spalte. Das heißt, Sie machen drei Fixationen pro Zeile.

Wenn Sie diese Übung beherrschen, teilen Sie einen Text durch eine Linie in nur zwei Spalten und stoppen Sie pro Zeile nur zweimal mit den Augen.

Praxistipp: Zum Trainieren können Sie in einem Textverarbeitungsprogramm jeden beliebigen Text so verändern. Oder Sie nehmen eine Folie und drucken oder zeichnen einen oder zwei senkrechte Linien darauf. Diese können Sie über jeden gedruckten Text legen. Diese Übung erzeugt zunächst einen künstlichen Leseprozess, der sich nicht am Inhalt des Textes orientiert. Wer die Technik der wenigen Stopps beherrscht, kann auf die Linien verzichten und üben, bei Schlüsselwörtern mit den Augen zu verweilen.

TIPPS: Wie geht es weiter?

Wenn Sie diese Übungen drei Wochen lang täglich machen, können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit mindestens um die Hälfte steigern oder sogar verdoppeln. Sie können beim Lesen am PC auch eine Lesegeschwindigkeit vorgeben. Dazu hilft das kostenlose webbasierte Programm [ZAP Reader](http://ZAP-Reader.de). Auch gibt es Apps zum Schneller lesen.

Quelle: www.studis-online.de/Studieren/Lernen/speed-reading-neu.php

Conclusio / Zusammenfassung

Abschließend lässt sich festhalten, dass es eine Anzahl an Lerntechniken gibt und jeder durch Ausprobieren der einzelnen Methoden seine individuelle Lerntechnik finden muss. Nicht jeder kann gleich gut und effizient mit derselben Methode lernen. Was jedoch jeder beachten soll sind die Zehn Gebote für gehirngerechtes Lernen.

10 Gebote für gehirngerechtes Lernen

1. Gebot: Überblick vor Einzelinformation
2. Gebot: Transparenz der Lernziele!
3. Gebot: In der richtigen Reihenfolge lernen!
4. Gebot: Vernetzen!
5. Gebot: Mehrere Sinne ansprechen!
6. Gebot: Wiederholen!
7. Gebot: Rückmelden!
8. Gebot: Pausen einlegen!
9. Gebot: Interesse wecken!
10. Gebot: Auf die Gefühle achten! – nach: Schachl, Hans: Was haben wir im Kopf?

1. Gebot: Überblick vor Einzelinformation

Das Gehirn kann dann nach schon vorhandenen "Speicherplätzen" suchen bzw. neue anlegen. Durch Vorab-Information wird das Verstehen erleichtert und das Lernen stressfreier!

2. Gebot: Transparenz der Lehr- und Lernziele!

Die Beantwortung der Frage nach dem 'Wozu' eröffnet den Lernenden den Sinn des Lernens! Wenn mir klar ist, warum ich mich mit einer Sache beschäftigen soll/will, bin ich "lernbereiter" und für diese Sache eher "auf Empfang geschaltet"!

3. Gebot: In der richtigen Reihenfolge lernen!

Erst ein "roter Faden", der sich logisch durch die aufeinander folgenden Lernschritte zieht, bewirkt, dass im Gehirn neue Informationen wirklich mit dem dazu passenden alten Bereich vernetzt werden und damit "sinnvoll" werden.

4. Gebot: Vernetzen!

Experimente der kognitiven Psychologie zeigen, dass unser Gedächtnis "vernetzt" arbeitet (Assoziationen...). Vernetzen bedeutet u. a. Lernen in Zusammenhängen, Ansprechen mehrerer Sinne, fächerübergreifendes und projektorientiertes Lernen.

5. Gebot: Mehrere Sinne ansprechen!

Informationen nicht nur über "Auge" und "Ohr" ins Gehirn, sondern auch über das "Begreifen". So werden sie mehrfach "vernetzt" und damit dauerhafter im Gehirn gespeichert. "Begreifen" heißt immer: Selber-Machen. Selbst etwas tun und es anderen erklären - dabei findet Lernen statt.

6. Gebot: Wiederholen!

Wenn Nervenschaltkreise öfter betätigt werden, werden sie stabiler. Aber nicht stures, mechanisches Auswendiglernen, vielmehr ist variables Wiederholen erforderlich.

7. Gebot: Rückmelden!

Hirnbilologisch ist eine möglichst rasche Rückmeldung überaus bedeutsam: Wenn Speicherungsprozess noch im Gang ist, sind "Reparaturen" leichter möglich als nach erfolgter Fixierung.

Umlernen ist immer schwieriger als Neulernen!

Beim Rückmelden: Loben! Verstärken! Bekräftigen!

8. Gebot: Pausen einlegen!

"Konsolidierung" (Festigung): Hirnchemie braucht Zeit um in Ruhe am neuen Stoff arbeiten zu können. In dieser Phase keine Störungen durch neue oder ähnliche Informationen.

„Bewegte“ Tätigkeiten während der Konsolidierungsphase!

9. Gebot: Interesse wecken!

Neugierde ist die beste Voraussetzung, um Neues aufzunehmen und zu behalten. Persönliches Interesse schafft jene positiven Gefühle = unverzichtbare Basis für effizientes Lernen!

10. Gebot: Auf die Gefühle achten!

Angst und Stress behindern den Weg der Information ins Gedächtnis. Für die dauerhafte Speicherung und den erfolgreichen Abruf von Informationen aus dem Gedächtnis sind positive Gefühle notwendig.

Aus: Neubauer, Aljoscha; Vortrag in Nürnberg (<http://www.uni-graz.at/dips/neubauer/karg-forum.pdf>)

ANHANG

Zusammenfassung / Verdichtung Abfrage zum Thema „meine optimalen Lernbedingungen“
Mehrfachnennungen möglich.

Äußere Bedingung Lernplatz	Einstellungen / Motivation / Konzentration	Gelerntes im Kopf „sichern“
Aufgeräumtes Zimmer	Für eine bessere Zukunft	Wiederholen
Duftlampe	Will mich verbessern	Lesen und aufschreiben
Tisch / mit Lampe, Laptop	Sprache verbessern	Wichtiges markieren
Mappen & Bücher, Block	Zeigen, was ich Alles kann	Eselsbrücken
Handy, PC und Fernseher sind ausgeschaltet	Will für mich etwas Neues lernen	
Garten / Park / an der Donau	Für meinen künftigen Job	
Musik mit dem Kopfhörer laute Musik	Für meinen Führerschein, weil ich selber fahren will und nicht mit Öffis (Gestank etc.)	
Gut Lüften	Ich will der Beste sein	
In meinem Zimmer / Wohn- zimmer	Meinen Gedanken freien Raum geben	
Bewegung, Sport bei Hunger → essen		Methoden
Gehen während ich lese	Konzentrationsübungen	Lesen, sooft bis es gelernt ist
Keine Musik / Geräusche → leise Keine Menschen um mich	Kopf frei haben und entspannt sein	Aufschreiben
Leitungswasser, Tee, Wasser, Banane, Schokolade, Zitronen- saft, Studentenfutter,	Sport und Bewegung zwischen durch für bessere Konzentration	Wenn ich es kann, Vater / Mutter vorlesen und prüfen lassen
Zeitplanung / Zeiteinteilung		Wiederholen
In der Früh		Mehrmals abschreiben
Mehrmals im Monat		Leise Vorlesen - wiederholen
Wiederholungen ca. ½ Std.		Mathe immer mehrmals üben
Bei Tageslicht		Entspanntes Deutsch-Lernen im Bett
Täglich ein bisschen		Hörbücher / Deutsch-Lernen
Abends		
Über den Tag verteilt		
Bei ausreichend Zeit		