



## Lerntips für Lernprofis\*



Bearbeitung: Dr. Henzinger, Schulpsychologie Wörgl

<p><b>1. Kerninformationen heraussuchen:</b> Zuerst müssen jene Kerninformationen herausgesucht werden, die am wichtigsten sind (kein Detailwissen). Empfehlenswert ist die Darstellung in Form von Diagrammen (Baumdiagrammen, Tabellen).</p>	<p><b>2. Schlagzeilen bilden:</b> Die gefundenen Kerninformationen müssen so angerichtet werden, dass die einzelnen Brocken unser Gedächtnis nicht überfordern (nicht mehr als 7 Einzelinformationen bzw. 10 Sekunden-Texte).</p>
<p><b>3. Vor dem Lernen - Hirn ausleeren!</b> Die eigentliche Lernzeit nicht direkt nach dem Essen, körperlicher Anstrengung oder Aufregung. Um einen Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit herbeizuführen, lassen wir unser Isometrie-Ritual ablaufen und schaukeln uns so in eine kurze Entspannungsphase, in der wir alle störenden Gedanken und Vorstellungen beiseite schieben.</p>	<p><b>4. Das 5-10-20-Programm:</b> In den Zustand erhöhter Konzentration zurückgekehrt, nehmen wir uns die ersten Kerninformationen vor. Ganz schwierige Stoffe sollten wir in kleinen Abständen wiederholen (im Laufe einer Stunde 3 mal). Bei jedem Wiederholungsdurchgang widmen wir ihm jeweils 5 intensive Lernminuten, die durch zunehmend längere Intervalle von 5, 10 und 20 Minuten getrennt werden.</p>
<p><b>5. Das Schachbrett-Lernen:</b> Pro Kerninformationsbereich sollten wir nicht länger als 10-15 Minuten hernehmen. In jeder folgenden Arbeitsphase springen wir grundsätzlich in ein Kontrastgebiet, wobei es sinnvoll ist, auf eine Lernphase eine andere, nicht lernbetonte Arbeit (z.B. Hausübungen) folgen zu lassen. Dieses Schachbrettlernen halten wir auch im 5, 19, 20-Programm ein, indem wir die Intervalle mit Arbeiten aus möglichst kontrastierenden Stoffbereichen füllen.</p>	<p><b>6. Die schöpferische Pause;</b> Im Anschluss an jeden Lerndurchgang sollten wir eine kurze Entspannungspause einlegen. Dies unterstützt die Speicherung der eben gelernten Inhalte merklich, selbst wenn wir nur für eine halbe Minute abschalten (je ungestörter, umso gedächtnisfördernder)!</p>
<p><b>7. Die Abendwiederholung:</b> Besonders widerspenstige Inhalte notieren wir uns auf einen Zettel, den wir abends mit ins Bett nehmen. Kurz vor dem Einschlafen knüpfen wir uns diese Inhalte noch einmal vor und können damit eine besonders gute Einprägungswirkung erzielen.</p>	<p><b>8. Vorstellungcomics:</b> Bei widerspenstigen Inhalten können wir uns auch dadurch helfen, indem wir uns eine möglichst anschauliche, bildhafte Illustration ausdenken. Mit ein wenig Fantasie kann man so manches Vorstellungcomic finden.</p>
<p><b>9. Die Lernkartei:</b> Für große Mengen an Einzelinformationen, wie z.B. Vokabel, aber auch Fakten eines umfangreichen Sachgebietes, lässt sich die Lernkartei einsetzen. Legen wir sie selbst an, ist sie von besonderem Wert, weil wir sie dann nach unseren persönlichen Bedürfnissen ausrichten. Empfehlenswert ist die Unterteilung in 3 Fächer (leicht-mittel-schwer). Die Inhalte des "schweren" Faches sollten wir uns möglichst täglich vornehmen, die hinteren zumindest gelegentlich durchgehen und notfalls die eine oder andere Karte wieder nach vor reihen.</p>	<p><b>10. Lernen - selbst gestalten:</b> Es gibt keine Regeln für alle! Jeder braucht seine individuelles Lernprogramm und muss sich seinen Ablauf selbst gestalten. Da ist es auch notwendig, das eine oder andere Auszuprobieren. Sehr hilfreich kann dabei die Frage sein: "Wie kann ich mir das Lernen leichter machen".</p>

\* (nach Univ. Prof. Dr. Giselher Guttman)